

УДК 159.98.072.43

Литвиненко Ольга Дмитрівна

кандидат психологічних наук, доцент кафедри
диференціальної і спеціальної психології
Одеського національного університету імені І. І. Мечникова
e-mail: dr.olgalytvynenko@gmail.com
ORCID ID orcid.org/0000-0003-2757-5261

**ВИКОРИСТАННЯ КАЗКОТЕРАПІЇ У ПРОГРАМІ ГРУПОВОЇ
ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ**

У статті здійснено опис психокорекційної програми роботи у групі за допомогою метода казкотерапії. Програма складається з семи етапів. Основним завданням цієї програми є допомога її учасникам заново досягнути життєві цінності та побудувати продуктивну життєву стратегію.

Ключові слова: казкотерапія, метафора, архетипи, психокорекція, групова психотерапія, групова динаміка, психодрама.

Постановка проблеми. Казкотерапія — сучасний психотерапевтичний та психокорекційний метод, який відноситься до проєктивних методів самопізнання і роботи з метафорою та який є дуже м'яким та екологічним за своєю дією на людину. Метод роботи з казкою полягає в складанні та розповіданні казкової історії клієнтом і подальшій роботі з вивчення сюжету казки, осмислення його зв'язку з життєвим сценарієм, пошуку сценарних ресурсів та їх актуалізації, а також, при необхідності, — корекції сценарію на основі нового сюжету казки [1, 2, 4, 5].

Особливий практичний та дослідницький інтерес для нас становить робота за методом казкотерапії у групі, тому що саме у груповій динаміці особистісні процеси становляться більш інтенсивними та дійовими. Поряд з іншими психокорекційними методами групова психотерапія застосовується в рамках різних психологічних напрямків, які й визначають її своєрідність і специфіку [1, 6].

Казкотерапія як метод також використовується у різноманітних напрямках сучасної практичної психології. Одним з засобів роботи з казкою у груповій психокорекційній роботі є психодрама. Групова психодрама дозволяє проаналізувати наше сприйняття інших людей. За допомогою творчих і спонтанних дій учасники вивчають сприйняття, відповідні реакції, почуття, зразки поведінки, намагаються поліпшити взаємини в групі, що приводить до корекції як внутрішнього стану особистості, так і до поліпшення відносин у групі [3].

Мета статті. Здійснити опис самостійно розробленої психокорекційної програми роботи у психотерапевтичній групі за допомогою метода казкотерапії та зробити первісні висновки щодо такого виду психокорекційної роботи.

Результати дослідження. Поряд з іншими психотерапевтичними методами групова психотерапія застосовується в рамках різних психологічних

напрямок, саме вони і визначають її специфіку: конкретні цілі та завдання, змістовну сторону і інтенсивність процесу, тактику психотерапевта, вибір методичних прийомів та ін. Взаємини і взаємодії, в які вступає клієнт в групі, в значній мірі відображають його справжні взаємини, тому що група виступає як модель реального життя, де клієнт проявляє ті ж відносини, установки, цінності, ті ж способи емоційного реагування й ті ж поведінкові реакції [6].

Групова психотерапія виступає як самостійний напрямок в психотерапії лише в тому сенсі, що розглядає клієнта в соціально-психологічному плані, в контексті його взаємин і взаємодій з оточуючими. У загальному вигляді цілі групової психотерапії визначаються як розкриття, аналіз, усвідомлення і переробка проблем клієнта, його внутрішньоособистісних та міжособистісних конфліктів і корекція неадекватних відносин, установок, емоційних і поведінкових стереотипів на основі аналізу та використання міжособистісної взаємодії. Завдання групової психотерапії фокусуються на трьох складових самосвідомості: саморозумінні (когнітивний аспект), ставленні до себе (емоційний аспект) і саморегуляції (поведінковий аспект), що дозволяє визначити спільну мету групової психотерапії як розширення сфери самосвідомості клієнта [5, 6].

Тривалість курсу групової психотерапії залежить від теоретичної орієнтації, цілей і завдань. Психотерапевтична група складається з 8–12 осіб і, як правило, гомогенна за характером особистісної проблеми і гетерогенна за іншими характеристиками (вік, освіта, соціальний стан, психологічні особливості та ін.).

Терапія казкою відноситься до традиційних проєктивних методів самопізнання (робота з метафорою) і була вперше запропонована як вид активної уяви, уяви, що зціляє, в аналітичній психології Х. Дикманом, Д. Хилманом та іншими [7, 8]. Метод роботи з казкою полягає в складанні та розповіданні казкової історії клієнтом і подальшої роботи з вивчення сюжету казки, осмислення його зв'язку з життєвим сценарієм, пошуку сценарних ресурсів та їх актуалізації а також при необхідності — корекції сценарію на основі сюжету казки [1, 2, 4].

Складання психокорекційної програми у груповій психотерапевтичній роботі було для нас важливим кроком в нашій систематичній роботі з казкою та психокорекції в побудуванні особистих життєвих стратегій клієнта. Ми намагалися взяти за підґрунтя всі надбання сучасної психології та створити психокорекційну програму, що відповідає нашим інтеграційним поглядам щодо роботи з особистісним світом людини [1, 2, 4, 5, 7].

Отже, цю програму складають наступні етапи.

1. Формування психотерапевтичної групи, знайомство учасників групи, встановлення оптимального контакту з учасниками групового процесу. Залучення до співпраці та створення мотивації, обговорення умов та графіку роботи, правил взаємовідносин між учасниками психотерапії.

2. Створення безпечної, комфортної та робочої психологічної атмосфери серед учасників за допомогою психотерапевтичних вправ, які сприяють зняттю емоційної напруги, м'язових затискачів, нейтралізації внутрішньої

скутості, нормалізації емоційного стану, нейтралізації та придушенню негативних емоцій (гніву, роздратування, агресії), пов'язаних з «застряганням» на особистісній проблемі, а саме:

- Процедура «Знайомство» (знайомство з групою).
- Процедура «Ім'я» (знайомство учасників один з одним).
- Процедура «Привітання на сьогоднішній день» (вітання, коротка розповідь про особисті справи і легка розминка, формування довірчого стилю спілкування в процесі налагодження контактів, створення позитивних емоційних установок на довірче спілкування, отримання зворотного зв'язку).
- Процедура «Сніжний ком» (розрядження обстановки).
- Вправа «Паперові м'ячики (Сніжки)» (розминка, розрядка).
- Вправа «Передача руху по колу» (удосконалення навичок координації та взаємодії на психомоторному рівні; розвиток уяви та емпатії).
- Вправа «Подарунок» (удосконалення навичок невербального спілкування).
- Вправа «Фраза по колу» (розрядка, інтонування).
- Вправа розминки «Сміттєва корзина» (процедура групового психологічного тренінгу; учасники «позбавляються» від негативних емоцій).
- Вправа розминки «Знайди відмінність» (вправа розминки в процесі групового психологічного тренінгу, покликане зняти напругу учасників, розвинути у них спостережливість один за одним).
- Процедура «Спасибі за приємне заняття» (емоційна розрядка в кінці заняття).
- Вправа «Оплески по колу» (емоційна розрядка в кінці заняття).

3. Учасникам пропонується написати особисту казку за наступними умовами:

- Фантастичний сюжет
- наявність головного героя
- 2 герої чоловічої статі (позитивний та негативний)
- 2 герої жіночої статі (позитивний та негативний)

Перед початком написання автори мають розслабити свій контроль і включити фантазію за допомогою базових принципів методу «Активна уява». При формуванні умов складання казки ми дотримувались базових принципів методу К. Юнга «активна уява» та його модифікації за Д. Хілломаном [8, 9]. Згідно методу «активна уява» автору пропонується відсторонитися від сьогоднішньої ситуації, розслабити свій контроль і спробувати уявити який-небудь образ, розглянути його. Після закінчення фантазій і написання казки автор разом з іншими членами психотерапевтичної групи промовляє, аналізує продукований матеріал. Витягнуті архетипи з індивідуального несвідомого переносяться в актуальне життя і ретельно пропрацьовуються [7, 8, 9]. Робота йде в такій послідовності:

– Виявляються екзистенційні страхи — страх смерті. В образі це може бути втеча, відсутність виходу, бажання вбивства і т. д. Важливо визначити, з чим пов'язаний цей страх, виявити індивідуальні травми в біографії, які можуть слугувати джерелом даних страхів.

– У фантазії визначається матеріал, пов'язаний з Персоною, яка є уявленням людини про саму себе.

– Обговорювання тіньових проблем, які в фантазії є витісненими, які автор казки не хоче знати про самого себе.

– Виявляється проблематика, пов'язана з Анімою / Анімусом.

– У фантазії можливий прояв Самості, що вимагає ретельного опрацювання та аналізу.

Д. Хіллман — творець «архетипічної психології», особливий акцент надає спонтанній творчості та інтенсивній роботі з образами. Відмінна особливість даного підходу полягає в автентичній цінності образу, в його суб'єктивності. Д. Хіллман надає провідну роль індивідуальності клієнта і терапевта у даному процесі. Розуміння або збагачення несвідомих змістів — процес глибоко особистий, інтуїтивний, який припускає «вживання» в образ, що раптово спливає з психічних глибин [8].

4. Наступний етап передбачає проведення міні-лекції, у якій психолог прояснює істинну сутність образів героїв. Казковий сюжет являє собою відображення внутрішнього світу його автора, у казці автор через головного героя проходить процес своєрідної внутрішньої подорожі.

В основі загальнолюдської символіки фантазій та казок лежать архетипи. У кожній окремої людини можна виявити кілька «шарів» архетипів: родові або «генетичні»; культурні та особисті [9]. Саме тому всі казкові персонажі, дії, тварини, місця і символи є внутрішніми душевними поривами, імпульсами, переживаннями та прагненнями.

Існує стільки ж архетипів, скільки й типових життєвих ситуацій. Це архетипи структури особистості (Персона, Тінь, Аніма, Анімус, Самість), архетипи Великої Матері, Старого Мудреця, Тварини (Звіра), Немовляти (Вічного Дитяти), Трікстера, Діви (Кори), Духа, Відродження (Трансформації), Священного шлюбу і т. д. Окрім того, в несвідомому кожної людини, незалежно від статі, присутні обидва початки: і Аніма, і Анімус [9].

Зрозуміння та прийняття архетипів кожним учасником психокорекційного процесу мають завершитися привнесенням у свідомість підсвідомого матеріалу і його трансформацією, завдяки чому відбувається становлення особистісної самосвідомості, перехід від колективного несвідомого до індивідуального осмисленого існування (індивідуація).

Структура казки має характер послідовного переходу головного героя із одного статусу в інший (ініціація), в якому умовно можна виділити три етапи:

– перехід від дитинства у доросле життя («розрив» із батьками та відказ від сімейних установок);

– проміжний етап («бесстатусний» стан, переосмислення, пошук себе);

– відродження в новій якості (повернення до суспільного життя в новому статусі, перехід у стадію продуктивності, пошук супутника життя та створення сім'ї, побудування та відстоювання особистих границь).

Отже, казка повинна допомогти становленню та розвитку особистості шляхом визначення проблеми, її прийняття та вирішення.

5. Програвання кожної особистої казки в психотерапевтичній групі (по одній казці на кожній зустрічі), яке відбувається відповідно до фундаментальних принципів психодрами та проходить в декілька стадій.

Перша фаза — психологічна розминка. На початку сеансу учасники обговорювали зміни, які сталися з ними після попереднього сеансу, та виконували різні вправи, які були спрямовані на знаття психоемоційної напруги, а саме на поступове розкріпачення рухової активності учасників, стимуляцію спонтанних поведінкових реакцій та фокусування уваги членів групи на конкретному завданні.

Друга фаза — психодраматична дія, а саме програвання особистісної казки одного з учасників групи по черзі. На цьому етапі існують певні ролі, а саме режисер (психолог), протагоніст (автор казки) та аудиторія (інші члени групи). На кожному сеансі автори по черзі читали у голос свою особисту казку та розподіляли ролі між іншими членами групи. Після цього учасники (автор був відсутній) протягом близько 20 хвилин обговорювали програвання казки. Потім протагоніст повертався і вже як глядача спостерігав за програванням власної казки.

Третя фаза — обговорення (шерінг), який завершував сеанс та передбачав переживання власних емоційних і переживань учасників у ролях героїв та автора (протагоніста) як глядача та аналіз казки.

Завдяки цьому програвання казки відображає дійсні проблеми, а не створює уявні сценічні образи. Спонтанна поведінка її учасників робить акцент на принципі «тут і зараз», тобто проблеми і взаємини не обговорюються в словесній формі, а проживаються у реальній дії в актуальний момент часу. Отже кожен учасник на прикладі інших отримує реальний досвід, який дозволяє йому визначити, визнати та знайти вирішення проблеми шляхом побудування конструктивної та продуктивної стратегії поведінки.

Таким чином, програвання казки відображає дійсні проблеми клієнта, а не створює уявні сценічні образи. У психодрамі важлива роль відводиться спонтанній поведінці її учасників. Групова психодрама дозволяє проаналізувати наше сприйняття інших людей. За допомогою творчих і спонтанних дій учасники вивчають сприйняття, відповідні реакції, почуття, зразки поведінки, намагаються поліпшити взаємини в групі [3]. Кінцевим результатом психодраматичного процесу є зміна в структурі організації перцептивного поля учасників, інсайт.

6. Етап підсумків психотерапевтичної роботи: написання загально-групової казки та її програвання. Метою цього етапу є перевірка та закріплення отриманих навичок взаємодії із іншими людьми. У цій казці учасники мають продемонструвати отримані знання та перевірити свою готовність до переходу на останній етап — написання другої особистої казки, в якій будуть відображені способи вирішення тієї власної проблеми, з якою учасник звернувся до психотерапевта.

7. Закріплення досягнутих результатів — передбачає створення другої особистої казки за розширеними правилами. По-перше, нова казка повинна бути ідентичною проблемі автора. По-друге, містити модель поведінки, за допомогою якої вирішується ця проблема, пропонувати досвід, отри-

мання якого дозволяє «побачити» можливість нового вибору. По-третє, розв'язка казки обов'язково має бути позитивною та завершуватись одержанням уроку із своїх дій, радикальною зміною життя.

Завдяки казці кожен учасник має відродити та прийняти власну інтуїцію, укріпити зв'язок із нею, дозволити «вмерти» тим цінностям, принципам, відношенням, які вкоренилися і які гальмують розвиток особистості, дати можливість народитися новим, що забезпечать рух до самостійного життя.

Автор повинен пізнати власну сутність, з'єднавши в ній власну інтуїцію та отриманий колективний досвід, а також перетворити власну «Тінь» та прийняти її у своїй свідомості, завдяки чому він стане спроможним визначати та приймати у собі як «добрий», так і «поганий» бік разом із усіма проміжними станами.

Усвідомлення та інтеграція протилежних якостей «Самості» та вирішення проблеми «Тіні» є невід'ємною умовою особистісного росту разом із гармонізацією «Анімуса» і «Аніми». Цей процес завершується істинним пізнанням реальності та отриманням здібності впливати на неї згідно до власних потреб.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, основним завданням використання казкотерапії у груповій психокорекційній роботі є допомога її учасникам заново осягнути основні життєві цінності та побудувати продуктивну життєву програму, переродитися, отримавши стимул для подальшого самовдосконалення.

Після проведення психокорекційної роботи змінились актуальні потреби учасників терапевтичної групи, а витіснені потреби отримали відповідну увагу, дії та способи вдоволення цих потреб стали конструктивними, компенсаторна поведінка стала більш раціональною, що свідчить про позитивний психоемоційний стан більшості досліджуваних, а також про регресію у них стресу і пов'язаних з ним розладів після проведення казкотерапії.

Список використаних джерел і літератури

1. Вачков И. В. Сказкотерапия. Развитие самосознания через психологическую сказку / И. В. Вачков. — М.: Ось-89, 2007. — 144 с.
2. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Практикум по сказкотерапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева — СПб., 2000. — С. 215.
3. Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама / под ред. Я. Л. Морено. — М.: Издательская группа «Прогресс», Универс, 1994. — 352 с.
4. Стищенко И. В. Сказкотерапия для решения личных проблем / И. В. Стищенко. — М.: Сфера, Речь, 2010. — 252 с.
5. Фопель К. Мастерская историй: Сочинение личных историй в групповой психологической работе / К. Фопель; пер. с нем. — М.: Генезис, 2013. — 216 с.
6. Яценко Т. С. Основы групповой психокоррекции / Т. С. Яценко. — К.: Наукова думка, 1996. — С. 263.
7. Dieckmann Hans, (1991) *Methods in Analytical Psychology: An Introduction* Chiron Publications. — 226 pp.
8. Hillman Lames (2004) *Archetypal Psychology: A Brief Account* (Uniform Edition Vol. 1). — 224 pp.
9. Jung C. J. (1981) *The Archetypes and The Collective Unconscious* (Collected Works of C. G. Jung Vol. 9 Part 1) Paperback. — August 1, 1981. — 470 pp.

References

1. Vachkov I. V. (2007) *Skazkoterapiya. Razvitiye samosoznaniya cherez psikhologicheskuyu skazku [Fairytale. The development of self-consciousness through a psychological tale]*. М.: Os'-89 [in Russian]. — 144 pp.
2. Zinkevich-Yevstigneyeva T. D. (2000) *Praktikum po skazkoterapii [Workshop on Fairytale]*. SPb. [in Russian]. — 215 pp.
3. Leytts G. (1994) *Psikhodrama: teoriya i praktika. Klassicheskaya psikhodrama pod red J. L. Moreno. [Psychodrama: Theory and Practice. Classical psychodrama / ed. JL Moreno]*. М.: Izdatel'skaya gruppa «Progress». Univers [in Russian]. — 352 pp.
4. Stishenok I. V. (2010) *Skazkoterapiya dlya resheniya lichnykh problem [Fairytale for solving personal problems]*. М.: Sfera, Rech' [in Russian]. — 252 pp.
5. Fopel Klaus (2013) *Masterskaya istoriy: Sochineniye lichnykh istoriy v gruppovoy psikhologicheskoy rabote [Workshop stories: The writing of personal histories in group psychological work]*. М.: Genezis [in Russian]. — 215 pp.
6. Yatsenko T. S. (1996) *Osnovy gruppovoy psikhokorreksii [Bases group psycho-correction]*. К.: Naukova dumka, [in Russian]. — 263 pp.
7. Dieckmann Hans, (1991) *Methods in Analytical Psychology: An Introduction* Chiron Publications. — 226 pp.
8. Hillman Lames (2004) *Archetypal Psychology: A Brief Account (Uniform Edition Vol. 1)*. — 224 pp.
9. Jung C. J. (1981) *The Archetypes and The Collective Unconscious (Collected Works of C. G. Jung Vol. 9 Part 1) Paperback*. — August 1, 1981. — 470 pp.

Литвиненко О. Д.

кандидат психологических наук,

доцент кафедры дифференциальной и специальной психологии

Одесского национального университета имени И. И. Мечникова

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СКАЗКОТЕРАПИИ В ПРОГРАММЕ ГРУППОВОЙ ПСИХОКОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ

Резюме

В статье описана психокоррекционная программа работы в группе при помощи метода сказкотерапии. Программа состоит из семи этапов. Основным заданием этой программы является помощь ее участникам в пересмотре своих жизненных ценностей и возможность построить новую, продуктивную жизненную стратегию.

Ключевые слова: сказкотерапия, метафора, архетипы, психокоррекция, групповая психотерапия, групповая динамика, психодрама.

Lytvynenko O. D.

Ph.D., assistant professor of differential psychology and special

Odessa National University named after I. I. Mechnikov

USE THE FAIRY TALE THERAPY IN THE PROGRAM OF GROUP PSYCHOCORRECTIONAL WORK

Abstract

This article provides a description of independently developed program in group psychotherapy using the method of fairy tale therapy. Along with other psychocorrectional methods, group psychotherapy is applied in the various psychological approach-

es. Fairy tale therapy refers to the traditional methods of self-projective (work with metaphor). The method works with the tale as part of this approach lies in drawing and telling fairy stories client and further work on the story tales, understanding its relationship with life scenario, searching scenario resources and updating them and if necessary — correction scenario based on the story tales. Use the fairy tale therapy in group psychocorrectional program takes place in several stages.

1. Forming psychotherapeutic group.
2. Forming safe, comfortable working and psychological atmosphere.
3. Participants are invited to write a personal tale.
4. Providing mini-lectures, in which the psychologist clarifies the truth nature of the characters.
5. Playing each individual tales in psychotherapy group using the psychodrama stage.
6. Final phase of psychotherapeutic work: writing a general group fairy tale and playing it.
7. Securing the progress.

Consequently, the main task of fairy tale therapy use in psychocorrectional group work is to help the participants to understand the basic life values newly and build a productive life program, reborn, getting an incentive for further improvement.

Key words: fairy tale therapy, metaphor, archetype, psycho-correction, group psychotherapy, group dynamics, psychodrama.

Стаття надійшла до редакції 24.03.2016