

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова
Факультет психології та соціальної роботи
Кафедра практичної та клінічної психології

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавра»

Вплив казкотерапії на зниження тривожного стану.

The effect of fairytale therapy on reducing the anxiety state.

Виконала: студентка заочної форми навчання
Спеціальності 053 Психологія
Освітня програма Психологія
Шевчук Катерина Олегівна
Керівник: доцент, к. п. н. Данілова О. С.
Рецензент: доцент, к. п. н. Базика Є.Л.

Рекомендовано до захисту:
Протокол засідання кафедри
№ _____ від _____ 2025 р.
Завідувач кафедри
Н. В. Кантарьова
(підпис) (ПП)

Захищено на засіданні ЕК № _
протокол № _ від _____ 201__ р.
Оцінка _____ / _____ / _____
(за національною шкалою, шкалою ECTS, бали)
Голова ЕК

(підпис) (ПП)

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВПЛИВУ КАЗКОТЕРАПІЇ НА ТРИВОЖНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ	7
1.1.Історичні та психологічні аспекти використання казок у психотерапії.....	7
1.2.Казкотерапія як метод психологічної допомоги.....	11
1.3.Психологічний аспект тривожного стану.....	17
Висновки до першого розділу.....	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КАЗКОТЕРАПІЇ НА ТРИВОЖНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ	24
2.1. Організація та методичний інструментарій проведення дослідження.....	24
2.2. Контент-аналіз та інтерпретація казок респондентів	30
2.3. Аналіз та опис результатів емпіричного дослідження.....	38
2.4. Рекомендації щодо застосування казкотерапії для зниження тривожного стану особистості	46
Висновки до другого розділу	49
ВИСНОВКИ.....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	56

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному суспільстві однією з найбільших проблем є значне збільшення рівня тривожності, стресу, депресії та емоційного вигорання, що має серйозний вплив на психоемоційний стан людини. Тривожні розлади, стресові реакції та емоційні труднощі стали звичними супутниками повсякденного життя багатьох людей, що створює потребу в пошуку ефективних і новітніх методів психологічної допомоги.

Зростання попиту на психотерапевтичні методи, які можуть не лише знижувати рівень тривожності, але й сприяти загальному відновленню емоційної рівноваги, робить це питання надзвичайно важливим у сучасних психологічних дослідженнях.

Серед традиційних підходів до лікування тривожних розладів найпоширенішими є когнітивно-поведінкова терапія та фармакотерапія. Однак останнім часом активно використовуються арт-терапія та інші альтернативні методи лікування, що доповнюють основну терапію. Ці методи набувають все більшої популярності в клінічній практиці завдяки своїй здатності не лише коригувати психоемоційні стани, але й забезпечувати глибшу емоційну саморегуляцію, відновлюючи внутрішню гармонію людини. Вони дозволяють відновлювати емоційний баланс через творчі процеси, які не тільки полегшують психологічний стан, але й сприяють глибокому самоусвідомленню.

Одним з таких методів є казкотерапія, яка стає все більш популярною завдяки своєму унікальному потенціалу працювати з підсвідомими переживаннями, страхами та емоційними блоками через символічні образи казок. Вона має велику терапевтичну цінність, оскільки через метафоричні історії та образи дозволяє працювати з глибокими психологічними проблемами, які не завжди можна усвідомити або верифікувати за допомогою традиційних методів. Казкотерапія є універсальним інструментом, який

підходить як для дітей, так і для дорослих, що робить її важливим елементом комплексної терапії для різних вікових груп.

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

Мета дослідження полягає в інтегрованому (теоретичному та емпіричному) аналізі впливу казкотерапії на тривожний стан особистості.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичне дослідження історичних і психологічних концепцій використання казки, як методу психологічної допомоги.
2. Провести емпіричне дослідження з виявлення зміни рівня тривожності особистості в ході використання казкотерапії.
3. Обробка, аналіз та інтерпретація отриманих результатів та робіт респондентів.
4. На основі отриманих результатів розробити рекомендації щодо застосування казкотерапії.

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

Предмет дослідження: вплив казкотерапії на зниження тривожного стану.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань, були використані наступні теоретичні та психодіагностичні методи:

Теоретичні методи дослідження: метод герменевтики, метод інтроспекції, метод аналізу наукової літератури, що стосувалася теми кваліфікаційної роботи, метод контент-аналізу, синтезу, а також використання методу узагальнення та систематизації психологічних знань.

Емпіричні методи дослідження з залученням таких методик: методика вимірювання рівня тривожності Тейлора, шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Спілбергера (State-Trait Anxiety

Inventory, STAI), метод створення власної казки, інтерв'ю, анкетування, опитування.

Математико-статистичні методи: отримані результати дослідження опрацьовувались за допомогою статистичних методів обробки інформації, а також застосовувались коефіцієнт рангової кореляції r – Спірмена та окремі прийоми регресійного аналізу.

База дослідження. У дослідженні прийняло участь 90 осіб віком від 13 до 50 років, серед них учні Михайлівського ліцею, студенти Одеського національного університету імені І. І. Мечникова, Національного університету «Одеська політехніка» та особи сфери діяльності яких пов'язана з приватною підприємницькою, правоохоронною та творчою діяльністю, а також зі сферою послуг.

Практична значущість роботи полягає в тому, що результати роботи дозволяють розширити розуміння ефективності казкотерапії як методу психотерапевтичної підтримки при тривожних станах. Отримані дані можуть бути використані для розробки індивідуалізованих підходів у терапії осіб з тривожними станами, зокрема для корекції рівня тривожності у різних вікових та психологічних групах.

Казкотерапія, як метод, що сприяє емоційному саморозумінню через символічні образи, може бути застосована в якості додаткового або альтернативного інструменту у психотерапевтичних процесах, зокрема для виявлення підсвідомих емоційних бар'єрів і конфліктів.

Водночас, результати дослідження підтверджують важливість попередньої психодіагностики та індивідуального підходу при використанні цього методу для досягнення оптимальних результатів у терапії.

Апробації та публікації. За результатами проведеного дослідження було написано колективну статтю на тему «Казкотерапія як метод роботи з тривожними станами особистості», яка опублікована в періодичному фаховому виданні категорії «Б» «Габітус»: Данілова О.С., Шевчук К.О.,

Разінков В.О. Казкотерапія як метод роботи з тривожними станами особистості. Габітус №70/2025. С. 130-137.

Опублікована публікація у науково-методичному альманаху: "Ідеї. Практики. Перспективи сучасної освіти" у 2-х частинах, присвяченому 160-річному ювілею Одеського національного університету імені І. І. Мечникова: Данілова О.С, Разінков В.О, Шевчук К.О, Вплив комп'ютерних ігор на когнітивні здібності та здатність до навчання. Ідеї. Практики. Перспективи сучасної освіти: наук.-метод. альм. : у 2-х част. С. 156-166.

Структура роботи. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 61 сторінка. Робота складається зі вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел. Список літератури складається з 50 джерел. Робота проілюстрована 7 рисунками та 1 таблицею.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВПЛИВУ КАЗКОТЕРАПІЇ НА ТРИВОЖНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ

1.1. Історичні та психологічні аспекти використання казок у психотерапії

Казка є одним із найбільш давніх проявів людської свідомості. Її корені пов'язують з міфологією, мистецтвом первісних часів та тотемізмом. Вона поглинула в себе уявлення та моральні установки різних епох, її етичні засади ґрунтувалися на усталених нормах соціальних взаємодій відповідного історичного етапу.

Поширена точка зору, що казка є «осколком міфу», в науковій літературі піддається оскарженню, оскільки багато казок є старшими за міф і, безумовно, казка має більш глибокий і складний зміст, ніж міф. У порівнянні з міфом, який відзначається яскраво вираженим національним характером, казка перевищує межу культур, не залежать від расових відмінностей, тому вони можуть вільно мігрувати, виступаючи універсальною мовою для людей різного віку та національностей, незважаючи на культурні відмінності [21].

Казка – це оповідний народний або літературний твір, що розповідає про вигадані події та персонажів, часто із залученням фантастичних елементів. Вона являє собою неймовірну вигадану історію, яка дозволяє дітям і дорослим спілкуватися спільною мовою, зрозумілою для всіх [22].

У давнину, коли ще не існувало поняття психотерапії, казки слугували засобом передачі досвіду та моральних норм, допомагаючи дітям підготуватись до дорослого життя. Вони не тільки розважали, а й навчали, занурюючи слухача у світ важливих життєвих уроків. Хоч сьогодні казки вважаються дитячим жанром, багато старих історій мали дорослу тематику – зокрема твори Андерсена, створені для дорослої аудиторії, що свідчить про їхню глибшу, багатofункціональну роль у культурі [46].

Казка, її обсяг, типологія, внутрішній зміст і глибокий філософський контекст визначають актуальність її використання сьогодні. Аксиологічне значення казки обумовлює її застосування в психотерапевтичних цілях [39].

Наукові концепції присвячені казкам вперше виникли в XVIII столітті. Вони включали не лише збирання народних казок братами Грімм, а пізніше Ш. Перро, але й спроб їх тлумачення, якими займались І. Вінкельман, І. Гаман, І. Гердер, К. Морітц та інші [21].

Відмінності у поглядах виникли в XIX столітті і виразно проявляються в ставленні до питання причин вражаючої подібності мотивів казок, що зустрічаються у різних народів.

Започаткування етапу застосування казкотерапії як психологічної техніки можна пов'язати з виникненням психоаналізу на початку XX століття.

Одними з перших, хто звернув увагу на казки в психології, був З. Фройд. Він не акцентував увагу безпосередньо на казках у своїх працях, але підкреслював, що вони зберігають прихований зміст глибинних людських емоцій та переживань.

З. Фройд вказав на символічний зміст казки, акцентуючи її зв'язок з несвідомим, а також запропонував ідею, що при вивченні сновидінь можна застосовувати казкові символи. Такий новий підхід у психології спонукав дослідників переглянути існуючий метафоричний зміст і розкрити в казках і міфах їх прихований зміст і символіку [17].

Першість у впровадженні казок у психотерапевтичну практику належить К. Юнгу. Він вважав, що казки є виразом колективного несвідомого, що трансформує досвід, здобутий протягом багатьох поколінь, може забезпечити оновлене та більш раціональне усвідомлення складних для розуміння ситуацій.

Юнг приділяв значну увагу аналізу казок, оскільки вважав, що саме в них «душа повідомляє і виражає себе», а архетипи проявляються своїми природними взаємозв'язками, виконуючи роль створювачів і перетворювачів, зберігаючи праформи всіх істот [32].

Він трактував психічний розвиток як процес формування свідомості та несвідомого, а головним стимулом казки він вважав шлях до досягнення цілісності особистості та наближення до її глибинного «Я». Окреме значення вчений приділяв архетипічним символам та метафоричним образам, які присутні в казках [41].

Наукові дослідження К. Юнга були продовжені його послідовниками, зокрема М.-Л. фон Франс. Вона розглядає казку, як пряме відображення колективного несвідомого та висунула аналітичний підхід інтерпретації казок. Цей метод дозволяє розглядати кожен казковий образ як символічний вираз певного архетипу [40].

З точки зору архетипічної психології казки особистості аналізуються через архетипічні символи. Казки першого рівня зосереджені на Персоні (масці) та відображають взаємодії в реальному житті, де герой намагається взаємодіяти з суспільством, вирішуючи проблеми відповідно до соціальних норм і моральних принципів. Казки другого рівня розкривають духовне зростання через такі архетипи як Тінь, Аніма та Анімус та охоплюють теми як довіра та обман, приязнь і ворожість, свобода і не свобода, здатність приймати протилежності. Казки третього рівня спрямовані на пошук гармонії та рівноваги, зосереджуючи увагу на сенсі існування і бажанні отримати допомогу від вищих сил, зокрема через ведення Самістю як керівної і об'єднуючої сили душі [45].

Дж. Р. Р. Толкін розглядав терапевтичний вплив казки, надаючи їй новий зміст і значення: повернення внутрішньої гармонії, втечу від реальності та прагнення до щасливого розв'язання конфліктів. Він вважав, що на моменті кульмінації у казці, як у дітей, так і в дорослих, подих перехоплює, серце б'ється частіше, а на очах з'являються сльози [36].

Представники напрямку екзистенційної психології пропонують особливий підхід до тлумачення казки. Е. Фромм відкидає термін «інтерпретація» і замість нього застосовує категорію «розуміння» у контексті казок, міфів і снів. За його словами, ці твори написані мовою символів, яка є

єдиною універсальною мовою, отже мова йде саме про розуміння, а не про розкриття таємного змісту. Саме розуміння символів дає людині змогу краще осмислити себе, а не лише сприяє психотерапевту в психологічній реабілітації [28].

Е. Берн також досліджував взаємозв'язок казки та людської долі. Він не здійснював інтерпретації символів, тлумачивши їх мовою психології. З його точки зору, казки виконують роль специфічного носія знань про сценарії, яке передається з покоління в покоління. Наприклад, у своїй праці «Люди, які грають в ігри» [3] він аналізує сценарії життя героїв казки «Попелюшка» та показує, як сценарій життя самої героїні казки реалізується в реальному житті.

Транзакційний аналіз фокусується на взаємодії ролей персонажів у казках. Тлумачення проводиться шляхом зіставлення казкового героя з реальною особою, при цьому розглядається роль, яку цей герой може виконувати в основі життєвого плану особистості.

У рамках позитивної психотерапії казки виконують роль метафор, які виконують виховну та терапевтичну функцію. Кожну історію людина сприймає через призму своєї особистості. Якщо притчі та історії вірно обрані, вони дозволяють віддалитись і подивитись на власні проблеми з іншої перспективи, знаходячи шляхи їх вирішення. Казки надають різноманітні способи вирішення, спектр варіантів для вибору, створюючи простір для оцінки життєвих ситуацій [48].

У межах біхевіорального підходу казки сприймаються як приклади моделей поведінки. Отже, працюючи з казкою, можна допомогти людині засвоїти корисні стратегії, змінити неефективні й розвивати бажану поведінку. Ідеї, закладені в казках, можна використовувати в реальному житті. Наприклад, зміст казки «Ріпка» можна інтерпретувати біхевіористами наступним чином: «Не опускай рук! Спробуй докласти ще трохи зусиль, навіть якщо вони незначні; можливо, це й стане ключем до успіху». Казки створюють своєрідний банк прикладів поведінки для різних життєвих ситуацій [21].

Сучасні фахівці української науки О. Юрчак та О. Мазяр [5] аналізували сценарії життя в народних українських казках, спираючись на дослідження Е. Берна. Вчені з'ясували, що існують казки з позитивними та негативними життєвими сценаріями, які показують уразливість стабільної позиції, яка притаманна дитячому егоцентризму.

Дослідження розвитку дитячого мислення, зокрема роботи Ж. Піаже, підтверджують, що казки сприяють формуванню уяви та символічного сприйняття. Згідно з теорією когнітивного розвитку Ж. Піаже, яка досліджує когнітивні закономірності в процесі навчання, діти сприймають світ через дії, виражаючи свої уявлення через образи та слова. Це розуміння можна застосувати до казки, оскільки вона дозволяє дітям через символи та метафори втілювати свої думки та почуття, що сприяє розвитку уяви та когнітивних процесів, допомагаючи їм краще усвідомлювати навколишній світ [33].

Отже, казка є одним із найдавніших проявів людської свідомості, з корінням у міфології та первісних мистецтвах. Вона є важливим інструментом культурної спадщини, що відображає етичні норми та уявлення різних епох. З наукової точки зору казки почали досліджувати, коли вони стали не тільки об'єктом збирання, а й інтерпретації, що сприяло розвитку нових концепцій. Глибокий філософський контекст казки та моральні уроки мають велике значення в психології та психотерапії.

1.2. Казкотерапія як метод психологічної допомоги

Зацікавленість казкою існує у психології вже давно, проте лише в останні роки казкотерапія стала окремим напрямом практичної психології і швидко здобула широку популярність.

Казкотерапія – це один з методів психологічної допомоги, що використовує казки та їх елементи для вирішення емоційних проблем, розвитку внутрішніх ресурсів особистості та підтримки психічного здоров'я. Завдяки своїй універсальності, казки є важливим інструментом, який здатний

зворушити глибокі шари підсвідомості і допомогти людині знайти нові підходи до вирішення складних життєвих ситуацій.

Казка є «м'яким» методом психотерапії, спрямованим на подолання страхів, зниження тривожності та опрацювання особливостей, що заважають гармонійному розвитку й цілісності особистості. Завдяки її терапевтичному впливу формуються сприятливі зміни в емоційних станах та поведінкових проявах, утверджується перемога добра над злом і створюється відчуття психологічної безпеки [10].

Казки, як правило, містять у собі метафори та символи, що дозволяють безпосередньо не торкатися болючих тем, але при цьому працювати з ними через образи та сюжети. Вони надають можливість людині пережити складні емоції в безпечному контексті, а також знайти вихід з ситуації, що здається безвихідною.

О. Данілова [43] зазначає, що казкотерапія, як галузь практичної психології, застосовує метафоричні можливості казок, сприяючи розвитку самосвідомості та формувати особливі способи взаємодії між собою. Сприйняття казок – чи то їх прийняття, чи відмова від них – має значний вплив на формування особистості та духовної культури в цілому.

Метафори та образи казок впливають на підсвідомість, дозволяючи отримати більше інформації, ніж через звичайне спілкування. Казки мають різний вплив на людей, залежно від їх життєвого досвіду та індивідуальних особливостей. Завдяки широкій популярності, простоті та доступності для розуміння, казки можна розглядати як важливий елемент, що створює психокультурне середовище, в якому відбувається розвиток та формування особистості.

Як зазначають М. Замелюк та С. Мілішук [15], казкотерапія сприяє тому, щоб особистість приймала себе такою, якою є, а також усвідомлювала свою індивідуальність та неповторність інших. Кожна людина потребує самовираження, яке часто не знаходить задоволення, що спричиняє внутрішні суперечності. Казкотерапія застосовує казкові сюжети для гармонізації

особистості, розвитку креативних здібностей, розширення свідомості та поліпшення взаємодії з оточенням.

Дж. Хілман визначав казкотерапію, як вираження фантазій у контексті творчості, що передбачає створення через уяву. Згідно з його поглядами, діяльність людини переважно належить до вираження ідей через творчість, в основі якої лежить неймовірна енергія уяви, що знаходить своє вираження в словах, мистецтві слухати і говорити, писати.

Відповідно до цього підходу, казкотерапія є психологією душі, яка тісно пов'язана з психологією уяви, що орієнтується не на фізіологію мозку, а на процес уяви. Це психологія, що розглядає наявність поетичної складової у свідомості розуму [25].

Головна мета казкотерапії – покращення емоційного стану особистості, зменшення тривожності, депресії, страху, та інших негативних емоційних станів. Завдяки цьому методу людина може краще усвідомити власні почуття, звільнитися від негативних емоцій, розвинути соціальні навички та підвищити рівень самовпевненості [14].

Казкотерапія дає змогу покращити усвідомлення власних емоцій. Це дозволяє знайти вихід для таких емоцій, як напруга, гнів, страх та інші переживання, а також забезпечує матеріал для їх інтерпретації та подальшого обговорення [5].

За результатами сучасних досліджень казкотерапія є ефективним методом у розвитку здібностей до комунікації, зниженні рівня тривожності та зміцнення самооцінки серед дітей. Вона часто є частиною комплексних психотерапевтичних програм. Казкотерапія є багатофункціональним підходом, що включає у себе такі елементи, як фольклор, психоаналіз, когнітивну та гуманістичну психологію, завдяки чому є потужним інструментом для роботи з дітьми. Особливе значення має її вплив на формування соціальних навичок і здатність до взаємодії з іншими людьми.

Науковці підкреслюють значення казкотерапії у розвитку навичок спілкування у дітей, вказуючи на її роль у допомозі дітям виражати свої роздуми та почуття, а також у взаємодії з іншими. Казкотерапія є важливим методом для розвитку комунікативних навичок, адже вона дає можливість дітям навчитися виражати свої емоції та думки за допомогою символічних образів і сюжетних ліній. Казки формують надійний простір для дитини, в якому вона може експериментувати з комунікацією, удосконалюючи свої навички через гру та взаємодію з іншими [30].

Крім того, казки застосовувалися до наративної групової психотерапії, лікування травм, групової терапії для дітей із злоякісними новоутвореннями, зміцнення психологічного здоров'я дітей молодшого віку, терапії підлітків з прикордонним розладом особистості [50].

За допомогою казок дитина здобуває навички взаємодії з оточуючими, вчиться розпізнавати та виражати свої емоції, що є ключовим етапом у розвитку навичок комунікації [2].

М. Марценюк та І. Фельцан [25] акцентують увагу на те, що психотерапевтичні казки сприяють дітям долати страхи та тривогу, за допомогою символічних способ розв'язання внутрішніх непорозумінь. Казки вчать дітей, що якщо не здаватися під тиском проблем, людина в кінцевому результаті обов'язково досягне перемоги. Слухаючи казку, дитина асоціює себе з її героями, знаходить відображення власного життя і намагається наслідувати приклад позитивного персонажа у боротьбі зі своїм страхом та труднощами

Кожен із нас у дитинстві переживав етап розвитку через слухання казок. Ми асоціювали себе з головними героями улюблених історій, співпереживали персонажам, вигадували власні сюжети. Адже саме процес створення оповідей має психотерапевтичний ефект, оскільки людина вкладає у свою творчість частинку власного внутрішнього світу.

Казка за своєю природою є символічною і безпосередньо впливає на підсвідомість, оминаючи зайвий контроль та аналіз. Діти сприймають світ

через образи та метафори, не завжди замислюючись над їхньою логікою. Для них казка є найефективнішим способом пізнання навколишнього світу [7].

Таким чином казкотерапія є ефективним інструментом психологічної корекції та розвитку, що дозволяє працювати з дітьми, які виявляють агресивність, невпевненість, сором'язливість або тривожність. Використовуючи метафоричні сюжети та символічні образи, цей метод допомагає подолати почуття сорому, провини, схильність до неправдивої поведінки, а також сприяє формуванню етичних і моральних цінностей [29].

Однак, цей метод активно застосовується не лише для дітей, а й для дорослих, допомагаючи працювати з тривогами, стресами, внутрішніми конфліктами та іншими психологічними труднощами.

Казка може допомогти будь то дитина чи дорослий, усвідомити себе, що сприяє розвитку самосвідомості та гармонізації внутрішнього світу. Вона відкриває новий погляд на оточуючих і навколишній світ, допомагаючи вибудовувати більш гармонійні та конструктивні взаємини з іншими людьми та середовищем [11].

Казкотерапія дає шанс зрозуміти себе, знайти ресурси для подолання проблем та розвинути здатність до самопізнання та самовдосконалення. Цей метод, у свою чергу, сприяє гармонізації внутрішнього світу людини, підвищенню її емоційної стійкості та відновленню психологічної рівноваги.

Казкотерапія – це метод, який застосовує казкові форми для об'єднання різних аспектів індивідуальності людини в цілісну, гармонійну структуру. Це процес збільшення обсягу усвідомлення людиною себе, своїх думок, почуттів і взаємозв'язку з навколишнім світом та покращення взаємодії з оточенням [38].

Існує багато підходів до казкотерапії, серед яких основними є: оповідь казки, її ілюстрування, терапевтичне діагностування через казкові сюжети, складання своїх унікальних казкових історій, створення ляльок та постановка казкових сцен [37].

Через оповідання казок діти знайомляться з різними культурами, способами життя, досліджують нові світи, залучаються до візуалізації сюжетів і персонажів, розвивають емоції, уяву та критичне мислення. Казки передають інформацію про соціальні цінності, традиції та основні людські взаємодії, інформацію про етичне походження та інформацію про моральний вимір людського життя. Загалом, казки несуть позитивну та виховну місію [49].

У дослідженні І. Коллак [47], як розповідь казок впливає на людей з деменцією показано позитивний вплив оповідання на людей з деменцією, в результаті його проведення зменшується проблемна поведінка (такі прояви, як тривожність, страх, апатія), підвищується рівень емоційного комфорту та загального благополуччя. Казки також сприяють активації залишкових когнітивних та соціальних навичок, стимулюють взаємодію з оточенням і підтримують почуття залученості. Таким чином, казкові оповіді можуть бути ефективним психосоціальним інструментом підтримки якості життя людей з деменцією і похилого віку.

Переписуючи, доповнюючи казку, людина самостійно обирає хід подій, який найбільш відповідає її внутрішньому стану, знаходячи рішення, що допомагають зменшити внутрішню напругу.

Створення казок – це не просто опис життя персонажа, а образне відтворення ключових етапів становлення та розвитку особистості [4].

У процесі створення власного сюжету казка виконує важливі функції для дорослих, серед яких особливе значення має її творчий аспект. Ця діяльність дозволяє розкрити внутрішній творчий потенціал та активізувати уяву, що сприяє конструктивним змінам у житті [27].

Водночас казки розвивають емоційний інтелект: розпізнавання власних та чужих емоцій і допомагають правильно співвідносити їх та підключатися до них. Казкові Історії створюють моделі зв'язку на 4 рівнях: зв'язок з собою, зв'язок з іншими, зв'язок зі спільнотами, зв'язок з невидимим світом [44].

Казки можуть слугувати як безцінне джерело для переосмислення життєвого досвіду у складних ситуаціях, так і ефективний інструмент

психологічної підтримки. Вони допомагають людині віднайти власні внутрішні ресурси [23].

Казкотерапія допомагає відновити внутрішній ресурс після впливу дестабілізуючих чинників [42]. Крім того, казкотерапія активізує нейропластичність мозку, що дозволяє формувати нові когнітивні зв'язки та адаптивні стратегії реагування на стресові ситуації.

Основна ідея казкотерапії- це формування спеціального простору, де особистість може впізнати свої власні переживання, страхи та життєві ситуації, а також усвідомити можливі способи їх подолання через приклад персонажів казки. Унікальність використання казки як інструменту впливу на особистість полягає в тому, що вона містить приховані ідеали, соціальні уявлення та життєві моделі, що формуються у людини через активне навіювання [11].

Отже, багатогранність і безмежний потенціал казки роблять її, з одного боку, важливим інструментом у роботі з дітьми та дорослими, а з іншого – предметом наукових досліджень. Завдяки своїй багатофункціональності казкотерапія є одним із актуальних напрямків у психотерапії, який сприяє соціальному розвитку особистості, ґрунтується на досвіді попередніх поколінь і допомагає вибудовувати гармонійні життєві сценарії.

Казкотерапія, як метод психотерапевтичного впливу, має глибоке коріння, яке дозволяє використовувати казкову символіку для впливу на психологічні механізми та підтримки в подоланні різноманітних емоційних труднощів, зокрема тривожних переживань.

1.3.Психологічний аспект тривожного стану

Тривожний стан являє собою одну з основних проблем сучасної цивілізації та може бути сприйнятий як характерна риса внутрішнього світу особистості сьогодні. На сьогодні спостерігається значне збільшення кількості

тривожних станів, що сприяє підвищеному інтересу науковців до вивчення цього явища.

Завдяки здатності виводити підсвідомі процеси на поверхню, казкотерапія допомагає виявляти та осмислювати складні емоційні реакції, які можуть бути основою тривоги.

Однак, дослідження тривожних станів потребує не лише зменшення симптомів, а й розуміння їхніх причин та функцій на рівні психічних процесів.

У англійській мові терміни «тривожність» і «тривога» виражаються одним словом – anxiety, і для точного розуміння поняття слід орієнтуватися на контекст його використання. В українській мові «тривога» і «тривожність» мають різні значення [6].

У психологічній теорії проводиться відмінність між тривожністю, як сталою рисою особистості, та тривоگو, як короткочасним емоційним станом, що пов'язаний зі змінами в нервово-психічній активності. Проте часто ці терміни використовуються як синоніми.

Як зазначає Т. Іванова [16] тривога є багатограним феноменом особистості, який включає різноманітні фактори.

Так, деякі дослідники аналізують тривогу через зовнішні спостережувані поведінкові прояви, інші акцентують увагу на захисних механізмах, треті пов'язують її з пережитим у минулому, а четверті розглядають як фізіологічну реакцію, що є підкатегорією афекту.

Також важливо відрізнити тривогу і тривожність, як стан від такого поняття, як тривожна акцентуація характеру, одна з типології акцентуацій характеру, що була запропонована К. Леонгардом. При даній акцентуації індивіди постійно очікують небезпеку, виявляють обережність, сором'язливість, сумнівність та схильність до поступок. Їм властива реакція уникнення труднощів замість активного їх подолання [13].

Ч. Рікрофт розробив класифікацію різних форм тривожних станів. Серед них такі:

- 1) тривожність, яка проявляється як хвилювання, схожа на відчуття страху, але відрізняється тим, що вона пов'язана з турботою про інших людей, за яких піклується індивід;
- 2) тривожність – це передчуття, коли об'єкт тривоги невідомий, а фокус уваги спрямований на власні інтереси;
- 3) тривога також може проявлятися як настороженість, що нагадує пильність та передбачливість;
- 4) тривога виступає як відчуття відокремленості, коли індивід відчуває неможливість побудувати звичайні соціальні відносини;
- 5) тривога інтернальна, яка виникає через підсвідомі думки, які знижують авторитет осіб, з якими індивід засвоює свої переживання [1].

М. Горенко [8] визначає тривожність, як природню та адекватну відповідь організму на стрес, який переживає людина. Це відчуття включає в себе такі фактори, як страх, почуття небезпеки, нав'язливі думки та внутрішній дискомфорт.

Часті переживання тривоги можуть спричинити виникнення індивідуальних психологічних рис – тривожності. Тобто, стан тривожності тісно пов'язаний з відчуттям тривоги. Наприклад, потрібно виконати складне і важливе завдання, від якого буде залежати наше професійне зростання або певні зміни, і внаслідок цього ми починаємо відчувати тривогу. Проте ця тривога зростає, коли над нами є хтось, хто стежить і чекає на результат. У цей момент ми усвідомлюємо, що наш розум не може сконцентруватися, і ми не в змозі знайти оптимальне рішення. Тривога посилюється, перетворюючись на емоційну реакцію, яка може проявлятися в криках, киданні предметів або інших подібних діях. Як наслідок, ми втрачаємо емоційну стабільність і не можемо ефективно впоратися з ситуацією.

У результаті ми позбуваємось емоційної стабільності. Це почуття може перерости в тривожний стан, якщо подібні ситуації повторюються в житті людини, і її реакція на них є негативною. Тобто, вона постійно очікує чогось

поганого і переживає навіть перед завданнями, з якими раніше могла б справлятися без жодних труднощів.

Емоційний стан тривожності часто виявляється у вигляді неусвідомлених або автоматичних дій, таких як накручення волосся, стискання рук тощо. Тривожність помірного рівня може створювати напругу в організмі, стимулюючи активність головного мозку, як, наприклад, перед іспитом. У важчих випадках тривожність негативно впливає на когнітивні процеси, роботу вегетативної нервової системи та може викликати дезорієнтацію у сприйнятті подій навколо [18].

Г. Гулько [9] визначає тривогу та тривожність як комплексні й багатогранні явища, в яких поєднуються не лише емоційні, а й інші складові, що мають значну роль у тлумаченні цих понять.

Згідно з новітніми дослідженнями, у контексті сучасного життя тривожний стан особистості охоплює фізіологічні, психологічні, нейропсихологічні, біологічні і соціальні аспекти.

Г. Подольська [34] характеризує тривожний стан як затяжний негативний психологічний стан. Він впливає на кілька рівнів людини: емоційний, когнітивний, фізіологічний та поведінковий та може включати як фобічні, так і астеничні компоненти. Цей стан характеризується суб'єктивним почуттям напруження та тривоги, а також фізіологічними змінами, зокрема активацією нервової системи і вегетативними реакціями, такими як прискорений пульс, зміни в диханні, посилене потовиділення, підвищення артеріального тиску тощо.

О. Галієва [6] характеризує тривожні стани – як схильність до хронічного і надмірного занепокоєння, яке виникає навіть без реальних причин для тривоги, зазвичай виражене в очікуванні негативного розвитку подій.

Основною емоцією при тривозі є страх, але можуть також виникати відчуття провини, смутку, невпевненості в собі, безсилля перед зовнішніми обставинами, а також перебільшене сприйняття їх загрозовості. Малий рівень

тривожності є природною та важливою рисою індивіда. Таким чином робота з тривожними станами виражається в здатності розпізнати та управляти особистими емоціями.

Важливо відрізнити також тривогу, тривожність та тривожні стани від саме тривожних розладів, до яких належать панічний розлад, фобії специфічного характеру, генералізований тривожний розлад, соціальний тривожний розлад, агорафобія, ПТСР і obsесивно-компульсивний розлад [35].

Як показує вищесказане, важливою складовою роботи з тривожними станами є надання особам можливості виражати свої емоції та почуття. Одним із ефективних методів, який може бути використаний у цьому контексті, є казкотерапія.

Цей метод дозволяє індивіду проявляти свої внутрішні переживання через створення та інтерпретацію казок, що сприяє вивільненню емоцій та полегшує процес усвідомлення і розуміння власних тривог.

У ході створення казки відбувається і створення нових образів шляхом перебільшення або применшення характеристик об'єкта, що дозволяє глибше розкрити внутрішні конфлікти і проблеми через символічні образи [20].

Перебільшення або спрощення рис персонажів або ситуацій допомагає виокремити певні риси, як сміливість, слабкість, доброту чи злість, що робить їх легшими для сприйняття і розуміння.

Це дозволяє використовувати казку як інструмент для роботи з емоціями, адже таким чином можна наочно продемонструвати протистояння внутрішнім і зовнішнім труднощам, а також показати можливі шляхи їх подолання.

Казкотерапія створює безпечний простір для самовираження, що допомагає людині краще розуміти свої емоції, а також сприяє розвитку навичок емоційного самоконтролю та психоемоційного відновлення.

Отже, в цьому розділі були розглянуті психологічні аспекти тривожного стану. Важливо підкреслити, що тривожність є особистісною рисою. Вона проявляється у неспокійному емоційному стані через передчуття

несприятливих ситуацій. Аналіз тривожності та тривоги дозволяє зробити висновок про варіативність цього феномену.

Висновки до першого розділу

Казка, як один із найстаріших проявів людської свідомості, не лише відображає культурні та етичні норми різних етапів історії, а й виконує важливу роль у психології та психотерапії. Вона є виразом колективного несвідомого, в якому містяться архетипи та символи, що допомагають людині усвідомити складні емоційні та психічні процеси. Казки не тільки слугують засобом передачі моральних уроків, а й використовуються в терапевтичних практиках, таких як казкотерапія, що сприяє глибшому розумінню себе та розвитку особистості.

Казки, завдяки своїй універсальності, здатні перетинати культурні межі і служать засобом комунікації для людей різного віку та національностей. Це дозволяє їм мати терапевтичний ефект, оскільки через символічний зміст можна працювати з глибинними переживаннями та емоціями.

Теоретичні дослідження вчених та психологів розглядали казки як важливий інструмент у психотерапії та розвитку особистості, акцентуючи увагу на архетипах, символах і метафорах, що втілюють глибинні людські переживання.

Казкотерапія є важливим інструментом психологічної корекції, який дозволяє ефективно працювати з емоційними проблемами та сприяє розвитку внутрішніх ресурсів особистості. Вона використовується для подолання тривожності, страхів, депресії та інших негативних емоційних станів як у дітей, так і в дорослих. Завдяки своїй універсальності, казки здатні торкатися глибоких шарів підсвідомості, допомагаючи знайти нові способи вирішення складних життєвих ситуацій, формуючи уявлення про моральні цінності, відновлюючи внутрішній ресурс і сприяючи розвитку самосвідомості.

Дослідники, такі як Гурлєва, Данілова, Замелюк, Міліщук, Хіллман, Марценюк, Фельцан, Василевська, Дворніченко та інші, вказують на важливість казкотерапії в сучасній психології, підкреслюючи її здатність впливати на емоційний стан, соціальну взаємодію та розвиток особистості. Казкотерапія також активно застосовується в роботі з різними віковими групами, допомагаючи дітям і дорослим долати стреси, страхи, внутрішні конфлікти та соціальні труднощі.

Під час роботи з тривожними станами важливо розвивати здатність індивіда розпізнавати та регулювати свої емоції. Це досягається через надання можливості виразити ці емоції, що є важливим етапом процесу. Завдяки казкотерапії, яка використовує символічні образи казок, людина може глибше осмислити джерела своєї тривоги та виявити внутрішні конфлікти, що стоять за її емоційними переживаннями. Цей процес дозволяє не лише пізнати причини тривожності, а й виразити свою цілісність і неповторність через метафори та персонажів казок.

Таким чином, казкотерапія сприяє досягненню кількох важливих цілей: вираженню емоцій і почуттів, пов'язаних із внутрішніми переживаннями; пошуку нових, конструктивних форм взаємодії з навколишнім світом; а також підтвердженню своєї індивідуальності, унікальності та значущості. Це дозволяє людині не лише зрозуміти свої емоції, але й знаходити нові способи подолання тривожних станів, формуючи здорові механізми адаптації та особистісного розвитку.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КАЗКОТЕРАПІЇ НА ТРИВОЖНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ

2.1. Організація та методичний інструментарій проведення дослідження

З метою виконання завдань дослідження, спрямованого на вивчення впливу казкотерапії на зниження тривожного стану особистості, було організовано та проведено емпіричне дослідження, яке охоплювало різні категорії респондентів.

У дослідженні прийняло участь 90 осіб віком від 13 до 50 років, серед них учні Михайлівського ліцею, студенти Одеського національного університету імені І. І. Мечникова, Національного університету «Одеська політехніка» та особи сфери діяльності яких пов'язана з приватною підприємницькою, правоохоронною та творчою діяльністю, а також зі сферою послуг. Проте результати 6 респондентів не змогли бути включеними в аналіз через недостатність розкриття тематики в ході проведення казкотерапії.

Такий склад вибірки можна обґрунтувати тим, що він дозволяє охопити різні вікові періоди розвитку особистості. Врахування представників підліткового, юнацького та дорослого віку створює можливість для аналізу вікових особливостей реагування на психотерапевтичні методи, що, у свою чергу, підвищує валідність висновків дослідження та важливим у контексті дослідження впливу казкотерапії на рівень тривожності.

Різні вікові групи можуть по-різному реагувати на психотерапевтичні методи, тому варіативність у віці дає змогу простежити ефективність методу у ширшому контексті.

Представлена професійна різноманітність учасників дозволяє врахувати вплив соціального середовища та характеру діяльності на рівень тривожності. Таким чином, вибірка є репрезентативною з огляду на мету дослідження

з'ясування універсальності та ефективності казкотерапії як засобу зниження тривожного стану у різних категорій населення.

Завдяки широкому охопленню соціальних і вікових груп, отримані результати можна вважати такими, що мають практичне значення та можуть досліджувати впровадження казкотерапевтичних методик у психологічну роботу з особами різного віку та роду занять.

Дослідження казкотерапії проводилося в період з вересня 2024 по квітень 2025 року та включало наступні етапи.

Перший етап емпіричного дослідження включав збір та аналіз наукової літератури та теоретичне дослідження проблеми, а також основних понять. Було проаналізовано результати психологічних досліджень як закордонних, так і вітчизняних науковців, що стосуються теми кваліфікаційної роботи. Було здійснено конкретизацію завдань, які дозволили глибше дослідити особливості впливу казкотерапії на тривожний стан особистості.

На основі отриманих результатів було конкретизовано завдання емпіричного дослідження та визначені можливі методи та методики за допомогою яких ці завдання можуть бути вирішені. Також аналіз літературних джерел показав аспекти казкотерапії, які вивчені з достатньою точністю, тому в даній роботі акцент на їх підтвердженні не робився.

Другий етап був присвячений пошуку учасників, готових взяти участь в дослідженні. При цьому на цьому етапі залучалися респонденти з різними віковими категоріями, різним соціальним, духовним та матеріальним становищем, фахівці різних галузей та сфер діяльності для того щоб максимально розширити межі вибірки респондентів та отримати результати, які б мали достатню валідність в широкому сенсі, а не на конкретних респондентах об'єднаних спільною діяльністю.

Третій етап передбачав підбір тестових методик, які дозволили б кількісно оцінити рівень тривожності особистості. При виборі методик були враховані такі показники, як валідність методики та її адаптованість до умов

дослідження, відповідність характеристик, що вимірюються методикою, до потреб емпіричного дослідження.

Четвертий етап включав проведення психодіагностичного дослідження та збір початкової інформації для подальшого аналізу

Дослідницькі сесії проводились у двох основних форматах: онлайн – із використанням платформи Zoom для студентів і дорослих респондентів – та в очному форматі в закладі загальної середньої освіти для школярів.

На початковому етапі всі учасники пройшли діагностику рівня тривожності шляхом заповнення стандартизованої методики вимірювання рівня тривожності Тейлора у Google Формі.

Після цього респондентам було запропоновано створити власну казку, яка слугувала основним інструментом казкотерапевтичного впливу.

Після написання казки проводилось опитування змісту твору, під час якого уточнювались емоційні та смислові аспекти, що відображають внутрішній стан учасників. Цей етап включав елементи напівструктурованого інтерв'ю.

Завершальним етапом було повторне опитування на рівень тривожності за шкалою оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Спілбергера (STAI) у Google Формі з метою виявлення динаміки психоемоційного стану та оцінки ефективності застосованого методу казкотерапії.

П'ятий етап включав обробку та аналіз отриманих результатів. На даному етапі дослідження проводилася робота по обробці і систематизації даних, здійснено аналіз отриманих результатів, їх інтерпретація та на основі отриманої інформації зроблені висновки та рекомендації. Підсумкові дані по кожному виду опитування були зведені в таблиці і рисунки, які представлені в даній роботі.

Для математичної обробки отриманих результатів були використані комп'ютерні програмами Excel та IBM SPSS statistics 27.

У цьому дослідженні були використані методи статистичної обробки даних та статистичні критерії у вигляді коефіцієнту рангової кореляції r -Спірмана.

Ці етапи забезпечили систематичний підхід до вивчення питання впливу казкотерапії на тривожний стан особистості.

Основною метою проведеного емпіричного дослідження було виявлення впливу казкотерапії на зниження рівня тривожного стану. Для цього вимірювання рівня тривожності проводилося на двох етапах роботи з респондентом, а саме до проведення казкотерапії та відповідно після рефлексії від проведеного методу казкотерапії.

Для вимірювання рівня тривожності у респондентів, на першому етапі, до проведення казкотерапії, був обраний опитувальник тривожності Тейлора [26]. Дана тестова методика є валідним і надійним інструментом психодіагностики. Методика характеризується високою внутрішньою узгодженістю (коефіцієнт α Кронбаха $> 0,80$) та задовільною тест-ретест надійністю. Вона спрямована оцінити рівень тривожності особистості, що є релевантним для завдань дослідження.

Методика включає 50 пунктів, кожен із яких вимагає відповіді за принципом «Так» або «Ні». Оцінка відповідей респондентів здійснюється за принципом нарахування 1 балу за кожен позитивну відповідь («так») на питання з 14 по 50, а також за кожен негативну відповідь («ні») на питання з 1 по 13. Подальша інтерпретація отриманих балів здійснюється відповідно до стандартизованих шкал наступним чином: 40-50 дуже високий рівень тривожності; 25-40 високий рівень тривожності; 15-25 балів характеризують середній рівень з тенденцією до високого; 5-15 середній рівень з тенденцією до низького; 0-5 балів низький рівень тривожності.

Валідність методики підтверджується її кореляцією з іншими інструментами вимірювання тривожності, зокрема шкалою Спілбергера, яка також була використана для визначення рівня тривожності особистості, але після проведення методу казкотерапії. Зважаючи на простоту застосування,

адаптованість до масових досліджень та емпірично підтверджену ефективність, методика Тейлора стала доцільною для використання в межах даного дослідження.

У якості саме терапевтичного методу казкотерапії був обраний метод, що передбачає написання респондентами власної казки. Процес вигадування казкового сюжету слугує не лише формою креативного самовираження, а й способом відображення індивідуального життєвого досвіду, переживань і цінностей особистості. Написання казки створює можливість для проєкції внутрішнього досвіду на вигадані образи і ситуації, цей підхід дозволяє учасникам безпосередньо взаємодіяти з власними емоціями, переживаннями та внутрішніми конфліктами через творчий процес. Завдяки створеному казковому наративу з'являється можливість глибше зрозуміти спектр переживань, страхів, надій і очікувань автора. Аналіз змісту авторських казок «дозволяє простежити емоційні реакції особистості на зовнішні обставини, виявити її внутрішні потреби, а також зафіксувати трансформації у системі ціннісних орієнтацій» [24].

Згідно з наданими інструкціями, творча уява учасників не зазнавала жодних обмежень, що сприяло прояву максимальної особистісної автентичності у змісті казки. Для забезпечення сприятливих умов творчого процесу, всі респонденти мали достатньо часу для написання тексту, а також були ізольовані від зовнішніх дестабілізуючих факторів (зовнішній шум, психологічний тиск, часові обмеження), що могло б негативно вплинути на глибину занурення у власні переживання. Як стимульний матеріал кожному учаснику пропонувався аркуш паперу з інструкцією щодо побудови казкового наративу. В інструкції зазначалося, що сюжет має ґрунтуватися на вигаданому героєві та світі, у якому він живе. При цьому світ міг бути як реалістичним (людським або тваринним), так і цілком фантастичним. Також учасникам було рекомендовано звертатися до універсальних питань, таких як моральний вибір (добро і зло), любов, батьківсько-дитячі взаємини. Як допоміжний прийом для занурення у власні переживання, пропонувалося зосередитися на темі, яка є

для респондента емоційно значущою на даний момент зокрема, на питанні або внутрішній проблемі, яка останнім часом домінувала в його свідомості.

Після написання казки було проведено опитування у формі напівструктурованого інтерв'ю, що включало авторську анкету. Запитання були спрямовані на з'ясування особистого ставлення до казок, досвіду їхнього сприйняття в дитинстві, а також емоційного та змістового наповнення власної історії. Це забезпечило можливість здійснити глибший аналіз творчого продукту, оцінити ступінь емоційного залучення респондентів до казкотерапевтичного процесу, зрозуміти індивідуальне значення казкових образів, для більшого розкриття контексту.

Важливою складовою дослідження стало повторне вимірювання рівня тривожності респондентів після проходження казкотерапевтичного втручання із використанням Шкали тривожності Спілбергера (STAI) [19]. Перевагою шкали Спілбергера є можливість диференційованого вимірювання тривожності, як ситуативної (стану), так і особистісної (риси характеру). При цьому висока кореляція з методикою Тейлора забезпечує порівнюваність результатів і підсилює достовірність висновків. Дана методика також має високу внутрішню узгодженість ($\alpha = 0,86-0,95$) та підтверджену конструктну валідність. Методика також є широко апробована й адаптована для наукових досліджень, що зумовлює доцільність її використання в межах даної роботи.

Ситуативна тривожність, що вимірюється за цією шкалою, відображає поточний емоційний стан особи, який варіюється залежно від обставин. Вона проявляється через суб'єктивні емоції напруги, які переживає особистість, занепокоєння, тривожності й нервозності. Особистісна тривожність, навпаки, є стабільнішою психологічною характеристикою, що вказує на загальну схильність індивіда до тривожних реакцій. Така особливість визначає тенденцію сприймати широкий спектр життєвих ситуацій як такі, що становлять загрозу.

Шкала містить 40 тверджень серед яких 20 спрямовані на оцінювання ситуативної тривожності, ще 20 на оцінювання особистісної. Респондентам

пропонується оцінити, наскільки кожне твердження відповідає їхньому стану «на даний момент» або характерній для них загальній емоційній реакції.

Даний інструмент дав змогу проаналізувати рівень особистісної тривожності в динаміці, шляхом порівняння з результатами до застосування методу. Окрім того, вимірювання ситуативної тривожності дозволило виявити психоемоційні реакції, які могли бути актуалізовані в процесі створення казки.

Отже, у межах проведеного емпіричного дослідження було реалізовано послідовний підхід до вивчення впливу казкотерапії на рівень тривожного стану особистості. Вибірка учасників, яка охоплює представників різних вікових груп і сфер професійної діяльності, забезпечила широту охоплення та дозволила врахувати вікові, соціальні й професійні особливості респондентів.

Вибір і застосування психодіагностичних методик, таких як опитувальник Тейлора та шкала Спілбергера (STAI), а також метод створення власної казки, як інструменту терапевтичного впливу, надали дослідженню комплексний підхід до вивчення динаміки тривожного стану та його методологічної обґрунтованості.

Структура дослідження, що включала теоретичний аналіз, підготовку інструментарію, організацію дослідницького процесу, проведення психодіагностики та підготовку до подальшого аналізу даних, створює належне підґрунтя для об'єктивного оцінювання ефективності казкотерапевтичного підходу у подоланні тривожних станів у різних категорій населення.

2.2. Контент-аналіз та інтерпретація казок респондентів

Попередній кількісний аналіз отриманих результатів тривожності виміряних за допомогою шкали тривожності Ч.Д. Спілбергера показав, що кількісно набагато більше відрізняється показник ситуативної тривожності після проведення з респондентами казкотерапії за методом написання власної казки.

Такі результати обумовлені здебільшого пропрацюванням в казці певних подій та обставин, які впливають на особистісну тривогу у конкретний момент часу, і переходять у особистісну лише при тривалому не вирішенні.

Так, для прикладу в казці респондента 1, жінки віком 31 рік, яка реалізує себе у сфері малого бізнесу, прослідковується втома та бажання відпочинку та внутрішньої гармонії: «Жила собі дівчина. І наче все в неї було, і хатина, і чоловік і дитина. Та все ж щось її мучило. Якась думка, яка не йшла з голови, але вона постійно «втікала», коли здавалось дівчина майже підбиралась до неї впритул. В місцині де вона жила, всі жителі знали одну жінку, яка жила неподалік від селища у лісі. Називали її Бабою Ягою. Поза очі звісно, і може не від доброти людської, а скоріше з остраху і нерозуміння, але називали. Одного ранку дівчина вирішила сходити до Баби Яги. Вона не знала, що конкретно шукає і чи та жінка зможе їй допомогти, але все ж вирішила йти.

Вона залишила своїм рідним сніданок, випила кави, вмилась та пішла. Зайшовши глибоко в ліс, по стежці, вона дійшла до галявини. Галявина була затишна, з м'яким мохом та сонячним світлом. Посеред галявини стояла хатина, чиста та доглянута. Підійшовши до дверей дівчина постукала тричі, та прочинила двері. В хатині її зустрів запах трав та звуки благання і печі.»

В даній казці ще з самого початку спостерігається незадоволення, знайоме багатьом: зовні життя ніби влаштоване, але всередині - тривога, неспокій, відчуття порожнечі. Героїня ніби відчуває, що живе не свою істинну сутність, хоча не може одразу це усвідомити. Її думка є тіньовою частиною психіки, те, що ще не дійшло до свідомого рівня.

Переживання зустрічі з архетипами (ліс як несвідоме, Баба Яга як тінь або мудра стара) дозволяє респонденту неусвідомлено опрацювати внутрішні конфлікти та страхи. Через ідентифікацію з головною героїнею респондент проживає досвід внутрішнього пошуку, подолання тривоги, зіткнення з незвіданим та символічної трансформації, що активізує внутрішні ресурси психіки.

Отже, зменшення особистісної тривоги після прочитання казки може бути інтерпретовано як результат символічного опрацювання внутрішнього конфлікту, емоційного катарсису та інтеграції несвідомого змісту через метафоричну форму.

Що стосується казки респондента 2 – дівчини 14 років, учениці: «Жив був щеня, він жив у будинку зі своїми господарями, у сім'ї були дві дівчинки одного віку 15 років. Цуценя звать Сергій. Він любив грати зі своїми іграшками, у вигляді кісточок, рожевого кольору. Одна з дівчаток любила його як нікого, і завжди його доглядала, вигулювала, годувала, і ніколи не залишала його на самоті. З роками щеня росло, і становилося все більше і більше, і набагато красивіше. Він уже знайшов собі друзів у дворі, грав із ними. Але з'являється друге щеня, який забрав усю увагу, Сергія ніхто не помічав, і такої уваги, як раніше, він не отримував. Але він не падав духом і грав зі своїми друзями, іноді розважав сам себе. Дівчинка його любила, він це знав, просто уваги для щеняти треба більше, адже він маленький і безпорадний. Але без підтримки сім'ї, він не міг зробити щось сам, або навчитися чогось нового. Від нього тільки чогось очікували, і матеріально підтримували. На його день народження, вся родина зібралася, і подарували йому багато подарунків, кісточок, смакот, іграшок, і навіть нову лежанку. Усі його обіймали, цілували, гралися з ним, і гуляли цілий день. І так він зрозумів, що нав'язувати погані думки самому собі не впізнавши нічого, це не правильно.»

Цуценя Сергій уособлює внутрішню дитину, тобто ту частину особистості, яка відповідає за емоційність, відкритість до світу, потребу в турботі, прийнятті й безумовній любові. Він спочатку відчуває себе потрібним, коханим, захищеним. Одна з дівчаток ймовірно, найближча фігура прив'язаності та дарує йому відчуття стабільності та прийняття. Фінал розкриває головний психологічний посил казки: негативні думки часто є результатом неправильних припущень і браку емоційної комунікації.

Сергій вчиться, що іноді ми самі створюємо собі відчуття ізоляції чи непотрібності, не дозволяючи іншим показати свою любов.

Респондент 3 – чоловік 34 років, який працює у сфері програмування: «Одна мавпа родилась у зоопарку, вона все життя спостерігає за світом через клітку. В неї є тільки добра надзитарельниця яка приносить їй банани, а всі інші просто дивляться на неї, тикаю пальцями та бояться наблизитись. Одно ночі клітку забули закрити, і мавпа вирішила втікти. Світ вкликий та не визнаний, тож вона налякалася і повернулася до клітки. Надзитарельниця побачила це, це вона залишила клітку відчиненою, та наступного разу не ховалась і збігла разом з мавпою. Вони поїхали на теплий острів де живуть інші мавпи і ніхто не вважає їх дикунами.».

В даній казці можна виділити таку ключову думку, що мавпа, яка народилася в зоопарку та все своє життя провела за кліткою, є яскравим символом певного обмеження. У психології це можна трактувати як стан, коли людина живе в умовах, де її досвід і можливості обмежені- чи то через фізичні, соціальні, чи психологічні обмеження.

Мавпа спостерігає за світом з клітки, і цей образ ідеально відображає те, як люди часто переживають почуття безпорадності, неспроможності змінити свою ситуацію і, як результат, створюють обмежений світ, в якому живуть. Клітка також може бути метафорою певних обмежень, які зараз виникли у нашій країні через повномаштабне вторгнення і які проживає респондент у зв'язку з цим.

Коли мавпа вирішує втекти з клітки, але потім повертається через страх перед зовнішнім світом, це може відображати страх перед невідомими внутрішніми конфліктами між бажанням свободи та комфортом знайомого середовища. У казці можна відслідкувати потребу в психологічному процесі трансформації, коли внутрішні страхи, ізоляція і соціальні обмеження поступово замінюються на можливість свободи та розвитку. Важливими аспектами у цій казці є підтримка, готовність до змін і прийняття.

Хоча при першому розгляді всі наведені казки можуть здаватися вираженням тривоги, яка була накоплена на протязі тривалого часу та в результаті довгострокових подій, думок та емоцій, що більше відповідає

характерним ознакам особистісної тривоги, однак фактично розглянуті емоції та події які викликають тривогу були законсервовані психікою для збереження психологічної стійкості особистості, а в конкретний момент опрацювання казкотерапії данні проблеми були загострені особистісними тригерами які активізували тривогу на фоні цих емоцій та подій, однак за рахунок захисних механізмів особистості така тривога дуже швидко може бути пригнічена тому і розглядається як ситуативна.

Проте серед наведених казок респондентів були і такі, що торкалися більш глибоких тем та переживань особистості. У таких респондентів після проведення методу казкотерапії спостерігається активація пошуку рішень проблем, які викликають тривожність на постійній основі, і така миттєва активація спроможна на короткий час викликати у респондента відчуття апатичності через необхідність контролювати і тримати в голові одразу всіх тривожних факторів. Аналіз тривожності у таких респондентів показує підвищення особистісної тривоги, в той час як ситуативна залишається незмінною.

Однак варто зазначити, що подальша співпраця з такими респондентами показала, що така активація тривожності має короткотривалий характер та здебільшого досить швидко проходить. Після цього сумарний рівень тривожності особистості починається зменшуватися, і шкальні оцінки у таких респондентів також зменшуються, хоча в окремих випадках можуть і не змінювати рівень тривожності а зменшуватися в меншу сторону в межах одного рівня.

Прикладами таких казок можуть бути наступні казки респондентів. Казка респондента 4 – жінки 32 років, яка займається дизайном і реалізує себе у сфері творчої діяльності: «Жила була дуже гарна кицька. Вона народилася одна у мами і дуже її любила. В якусь ніч її мама пропала, кицька налякалася, пішла її шукати і заблукала в великому страшному світі. Вона там виживала намагаючись пристосуватися до викликів і складнощів, втратила блиск прекрасного хутра, здобула шрами і подряпини. Та в якийсь сніжний холодний

зимовий день її зустрів хлопець, і вона його так причарувала що він забрав її з собою додому. Відмив, причесав, нагодував і піклувався з великою любов'ю. Кися дуже його любила, віддавала всю себе, радувала око, приходила муркати, спала поряд на подушечці. Була дуже вдячна за порятунок від страшного світу за межами квартири. Але її травмоване нутро не давало їй повірити у те, що тепер все добре і більше не треба перейматися виживанням. Вона постійно тривожилася і часто ховалася під ковдрою від страшних думок які вирували у її маленькій голівці. Так накручувала себе, що все життя знову перетворилося в кошмар, а хлопець тільки і міг дивитися як у його прекрасній киці згасає життя. Що б він не робив - нічого не допомагало.

Потім наступили страшні часи, в країну прийшла війна і хлопець покинув кицю пішовши захищати їх дім. Того моменту киця зрозуміла що переживала все дарма і дуже забоялася, що втратить коханого. Переступивши всі свої страхи вона втекла з такого любимого дому, її неприступної фортеці, і побігла шукати свою єдину важливу в світі людину. Довго бігла, долаючи всі перешкоди, холод і голод, дискомфорт зовнішнього світу, її багато разів намагалися забрати інші люди, але вона бігла далі на пошуки того єдиного, важливого. І ось нарешті, вона знайшла. Він не повірив своїм очам, вона теж. Виснажена, але дуже щаслива, вона пірнула йому під комір куртки, згорнулася калачиком і солодко замурчала. Нарешті зрозумівши, що щастя завжди було поряд з нею, а тривога руйнувала його.».

У даній казці маленька кицька, яка втрачає свою матір і змушена шукати її в незнайомому і страшному світі, є яскравим символом втрати і травми. Її життя до зустрічі з хлопцем є періодом боротьби за виживання в світі, що здається ворожим і неухважним.

Кицька зазнає труднощів, втрачає свою фізичну привабливість і навіть набуває шрамів і подряпин. Це може бути метафорою для людини, яка пережила значні втрати або травми в своєму житті, коли переживання болю та страху залишають глибокі емоційні шрами, навіть якщо зовнішньо все виглядає добре. Її боротьба за існування вказує на психологічний захист: коли

людина, що зазнала травм, намагається адаптуватися до нового середовища, але часто залишається зануреною у свій внутрішній біль і переживання.

Також до прикладу ми можемо розглянути казку в якій респондент 5 – жінка 32 років, що працює в правоохоронній сфері, описує історію дівчини на ім'я Емма, що тікає з власного весілля: «Емма бігла вперед через довгий коридор. Розтріпане довге волосся падало на обличчя. Вона змахувала його долонею та бігла далі. Босі п'яти билися об дерев'яну підлогу, шовкова біла сукня заціпнута голками, летіла від рухів, ніби наповнюючи вітрила.

«Куди ви пані?» здивувалася кравчиня розгублено тримаючи в руках шовкові стрічки, які мають прикрашати сукню. «Вона просто хвилюється, самі розумієте, дівоче хвилювання перед подією» з посмішкою сказала мати Емми, відволікаючи швачку, кинувши невдоволений погляд на розкриті двері. Далі по сходам вниз, до дверей, на вихід. Емма пробігла вітальню де заклопотано керував процесом прикрашання столів батько:

«Доня, ти куди», почулось десь з глибини кімнати. Емма бігла до дверей. Шовкові стрічки мали прикрашати весільну сукню, як вона мріяла. Проте, коли кравчиня приклала їх до плаття, щоб показати як гарно то буде, дівчина зірвалася з місця. Не сукня нареченої то була, а саван для неї, а пишне свято, що готувалося - її похороном. Той з ким вона мріяла про шовкові стрічки на сукні не буде стояти біля неї. В цей день кохання її скінчиться, життя її скінчиться. В один день вона помре і народиться інша людина, без серця, без любові, усміхнена, як годиться і з вишневим пирогом щосуботи, як то прийнято. Емма бігла до дверей, до світла, щоб за ними впасти та закричати від безсилля.»

Казка розкриває глибокий внутрішній конфлікт героїні, яка переживає не стільки страх перед весіллям, скільки перед втратою власної ідентичності та автономії. Через символічну втечу та емоційний вибух проявляються ознаки особистісної кризи, травматичного досвіду та розщеплення між зовнішньою відповідністю очікуванням і внутрішнім протестом.

Текст демонструє психологічні механізми катастрофізації, емоційної дисоціації та екзистенційної тривоги. Через втечу і крик героїня переживає пікове емоційне розрядження. Таким чином, дана казка є прикладом ефективною проекції особистісного конфлікту у символічній формі, яка дозволяє респондентці виразити глибинні емоції.

Казка вказує на високий рівень тривожності, обумовлений або реальною життєвою ситуацією (втрати, шлюб, криза), або перенесеними емоційними потрясіннями.

Отже, проведений контент-аналіз та інтерпретація казок показали, що метод казкотерапії може пропрацьовувати як глибинні проблеми, що викликають особистісну тривогу так і емоції та почуття, що переживаються в моменті, які є характерними в ситуативній тривозі.

Респонденти, які брали участь у дослідженні, мають різний вік, стать та професійний досвід, що значною мірою впливає на процес створення казок у рамках казкотерапії. Вік, стать та індивідуальний життєвий досвід кожної особи грають важливу роль у побудові наративів, що створюються під час казкотерапевтичного процесу.

Ці чинники формують не тільки сюжетні лінії, але й вибір символіки, характеристик героїв та загальних тем, що відповідають внутрішнім переживанням та актуальним життєвим проблемам респондентів. Так, для молодших респондентів або осіб, що переживають значні зміни у своєму житті, казки можуть виявляти більш виражену ситуативну тривогу, пов'язану з емоційними або соціальними викликами, тоді як старші учасники можуть створювати казки, що відображають більш глибинні особистісні конфлікти, пов'язані з тривогою, яка має хронічний характер.

При цьому важливо зазначити, що вибір теми, характеру казки та внутрішніх переживань у значній мірі визначається не лише об'єктивними життєвими ситуаціями, але й готовністю респондента до психологічної роботи з проблемою. Вік, стать і професія можуть також впливати на ступінь усвідомлення особистих проблем та готовність до їх опрацювання, адже

досвід, пов'язаний з різними життєвими етапами, дає змогу по-різному ставитися до проблем і способів їх вирішення.

Розподіл впливу на особистісну чи ситуативну тривогу здебільшого є чинником на який не може повпливати психотерапевт за одну зустріч під час якої проводиться казкотерапія оскільки вибір впливу на тип тривожності буде визначатися бажанням респондента вирішити те чи інше проблематичне питання ступенем усвідомлення проблеми, його психологічною чи емоційною готовністю, а також окремими індивідуальними зовнішніми чинниками до яких можуть бути віднесені упередження, установки та відсутність впевненості в ефективності та результативності методу і навіть такий чинник, як власне самопочуття.

Всі ці зазначенні чинники можуть по-різному впливати на ефективність казкотерапії відносно кожного типу тривожності, однак оскільки ситуативна тривога є такою, що більш легко вирішується, то навіть з урахуванням таких чинників можна прослідкувати вплив від казкотерапії.

2.3. Аналіз та опис результатів емпіричного дослідження

Проведений контент аналіз показав що казки відображають та взаємодіють з тривогою особистості тому коректним було проведення діагностики цієї тривоги за допомогою стандартизованих методик.

Після проведення тестових методик на виявлення рівня тривожності отримані результати були приведені до шкальних оцінок після чого відповідно до ключів тестових методик були поділені на рівні вираженості тривоги.

За результатами проходження тесту на особистісну тривогу було встановлено такі результати:

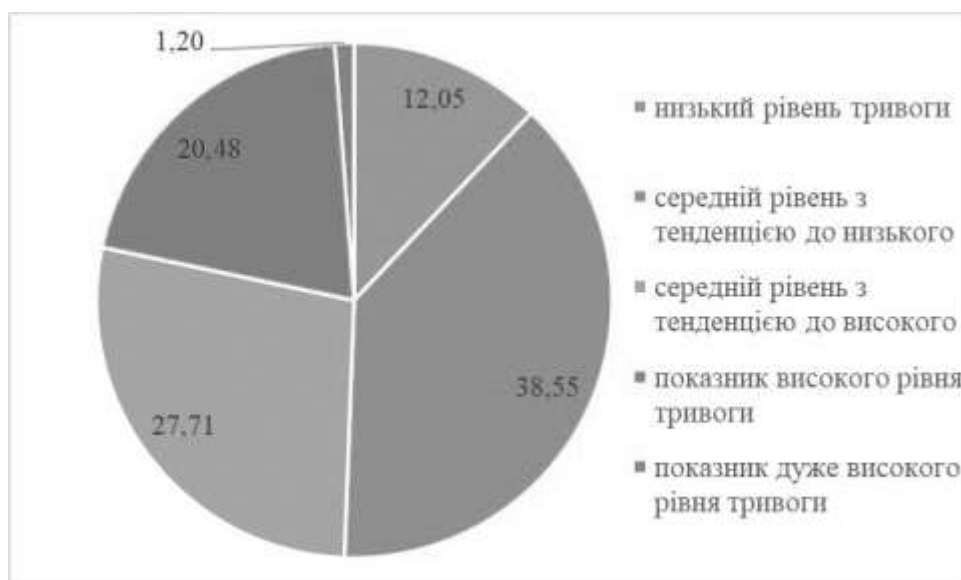


Рис. 1 Результати виміру рівня тривоги у респондентів до проведення казкотерапії

З рисунку 1 видно, що низький рівень тривоги був відмічений у 12,05% респондентів, середній рівень з тенденцією до низького 38,55%, середній рівень з тенденцією до високого 27,71%, показник високого рівня тривоги 20,48%, показник дуже високого рівня тривоги 1,2 %. Таким чином було встановлено, що вибірка охоплює всі можливі рівні тривоги в достатній кількості для того, щоб в подальшому коректно оцінити вплив казкотерапії.

Скринінгове опитування на відношення респондентів до казки показало такі результати: 72,29% респондентів в дитинстві регулярно слухали казки, 28,48% слухали казки рідко і тільки 7,23% опитаних респондентів не слухали в дитинстві казок. Результати даного опитування представлені на рисунку 2.

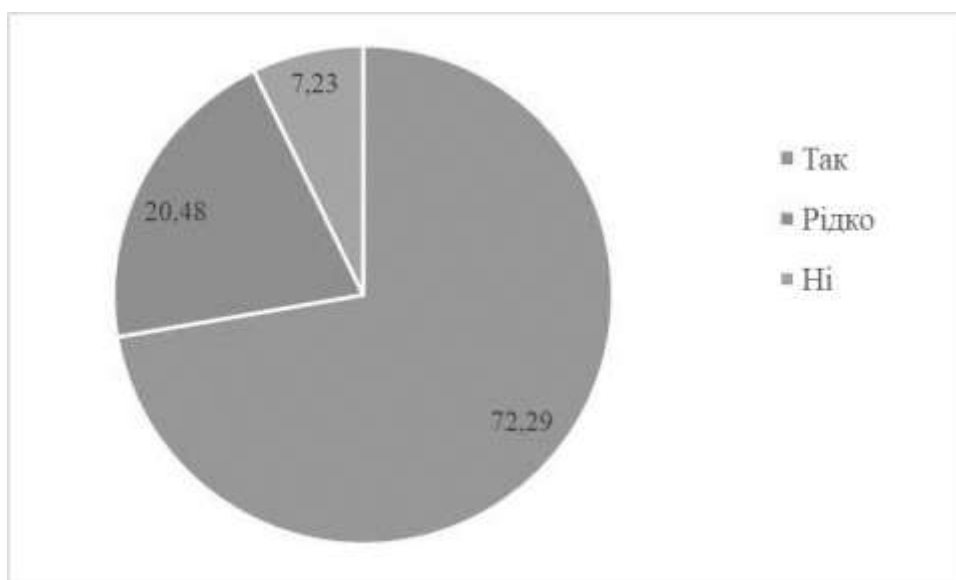


Рис. 2 Розподіл респондентів за частотою прослуховування казок в дитинстві.

Також одним із завдань скринінгового опитування про казку було встановлення основних емоцій, які у них здатна викликати улюблена казка з дитинства. Отримані відповіді були поділені за спорідненими емоціями на 20 основних груп, серед яких переважали емоції щастя і радості, затишок і тепло, добро та нейтральні. Однак, нейтральні емоції у свою чергу були притаманні виключно респондентам яким в дитинстві не читали казки, що можна досить легко пояснити відсутністю розуміння значення казки для особистості.

Проведений контент-аналіз написаних казок показав, що основні емоції, які викликала казка у респондентів в дитинстві тим чи іншим способом відображається в процесі казкотерапії. При цьому головні герої казок респондентів намагаються подолати труднощі через переживання цих емоцій або віри в їх неминучість. Окремою групою казок в даному випадку виступають ті, які не мають завершення історії або позитивного фіналу оскільки в таких казках не розкривається емоційна складова героя тому в запропонованій анкеті було виокремлено завдання сутністю якого було запропоновано закінчити казку з позитивним фіналом тим самим виділити цю емоцію, яка не була розкрита в основному тексті.

Щасливий фінал казки створює відчуття емоційної безпеки та спонукає до позитивного сприйняття світу: незважаючи на труднощі, добрі герої долають випробування, стають сильнішими та мудрішими, отримують заслужену нагороду, а лиходії – справедливу відплату. Таким чином формується уявлення про світ і розуміння наслідків власних вчинків [31].

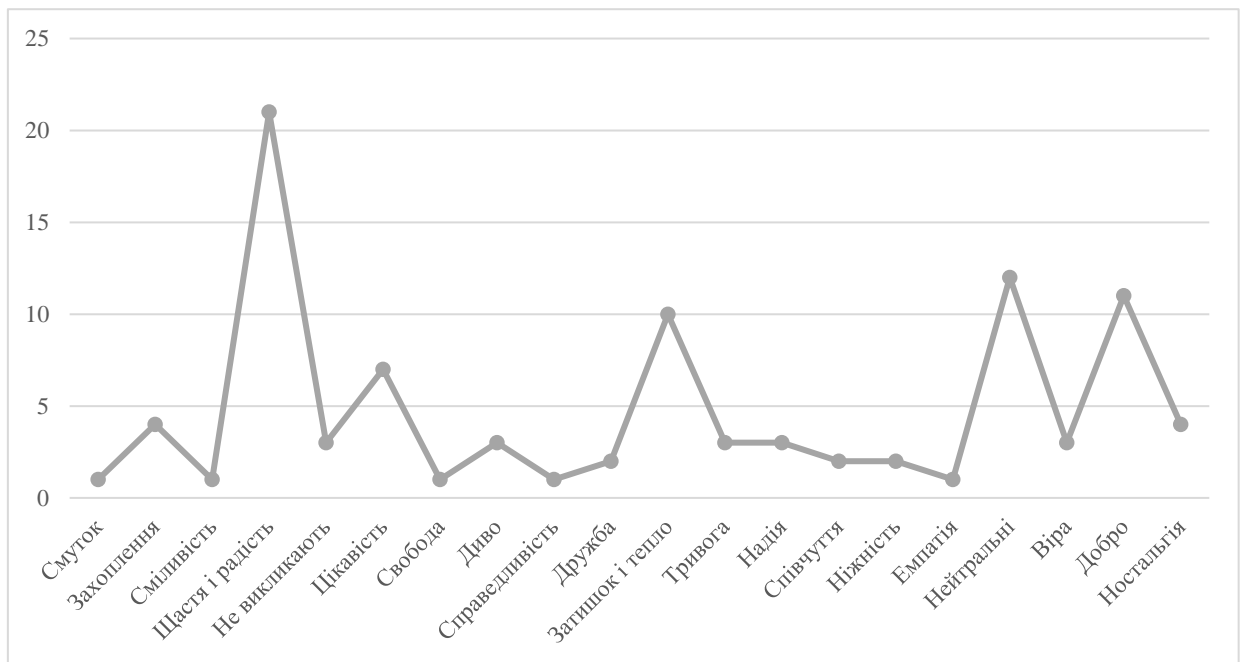


Рис. 3 Розподіл по групах основних емоцій та переживань респондентів

Дослідження улюблених казок виявило, що найбільше респондентів (41,3 %) віддають перевагу творам західних авторів, серед яких виділяються Ганс Крістіан Андерсен, Шарль Перро та Брати Грім. Також значна частина опитаних обрала фольклорні казки та стародавні міфи.

Перевага у виборі творів Ганса Крістіана Андерсена, братів Грім та Шарля Перро може бути зумовлена їхнім впливом на емоційний і моральний розвиток особистості завдяки використанню символічних образів, архетипів і глибоких моральних настанов. Казки Андерсена відзначаються глибоким філософським змістом та емоційною глибиною. Найпопулярніші серед респондентів твори, такі як «Снігова королева», «Гидке каченя», «Дюймовочка», сприяють розвитку чутливості й емпатії у дітей і дорослих, адже вони показують боротьбу героїв із труднощами та навчають співчуттю й

розумінню страждань інших. Смиренність і впевненість у собі розвиваються через здолаття перешкод героями завдяки терпінню та внутрішній силі, а також яскраво виражене духовне зростання через страждання, коли персонажі жертвують собою заради вищих ідеалів, що сприяє формуванню почуття відповідальності й любові.

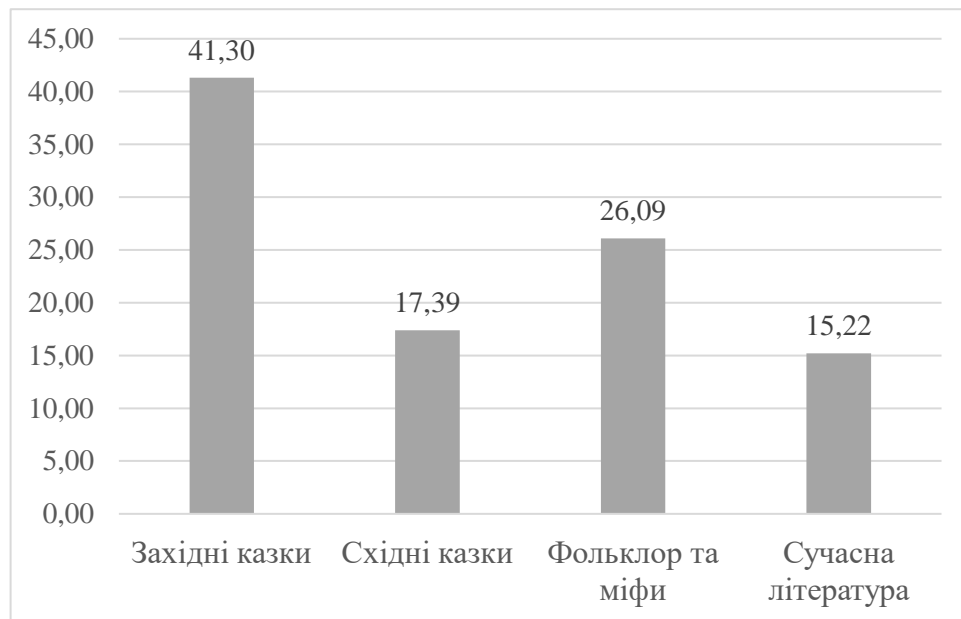


Рис. 4 Розподіл відповідей за видами улюблених творів респондентів

Німецькі фольклористи Якоб і Вільгельм Грімм збирали народні казки, в яких часто присутня глибока символіка та архетипи. Їхні твори, такі як «Білосніжка», «Червона Шапочка», «Гензель і Гретель», обрані респондентами, мають значний вплив на духовний розвиток через усвідомлення наслідків власних вчинків, оскільки автори підкреслюють, що добро отримує винагороду, а зло покарання. Рішучість і воля формуються в процесі подолання труднощів персонажами, що втілює основну ідею про необхідність не здаватись перед випробуваннями. У казках братів Грімм чітко розмежовані добро і зло, що допомагає формувати моральні орієнтири і акцентує важливість правильного морального вибору.

Французький казкар Шарль Перро у своїх відомих творах розкриває ідеї перемоги над труднощами завдяки доброті й наполегливості, значення розуму

та кмітливості для досягнення успіху, а також важливість обачності для забезпечення безпеки. Він також наголошує на необхідності довіри та розсудливості у стосунках [12].

Дослідження анкет показало, що загальне ставлення респондентів до казок є позитивним. Багато з них зберегли улюблені казки та літературних персонажів, з якими вони можуть себе асоціювати. Отже, метод казкотерапії може бути ефективно застосований у цій групі, оскільки більшість респондентів здатні через казки переживати емоції, розуміють їхню структуру і схильні до їх сприйняття та відтворення. Це створює сприятливі умови для використання методу казкотерапії у вигляді написання власної казки.

Таким чином було зроблено висновок про те, що на данній вибірці респондентів метод казкотерапії може бути досить коректно застосований оскільки у респондентів казка здатна викликати емоції та переживання а також у більшості респондентів є розуміння про структуру та загальну побудову казки.

Ключовим аспектом даного дослідження було отримання результатів показників тривожності які були виміряні за допомогою шкали тривожності Спілбергера» (STAI), та порівняння їх з результатами проведеними до казкотерапії. За показником ситуативної тривоги після методу казкотерапії 21,7% респондентів показали низький рівень тривоги, 47% показали середній рівень тривоги, 31,3% показали високий рівень тривоги.

Що стосується особистісної тривоги то показники розподілилися наступним чином: низький рівень 14,5%, середній рівень 47% та високий 38,6%.

Для визначення зв'язків між виміряними рівнями тривожності до та після казкотерапії проводиться пошук кореляційних зв'язків за допомогою коефіцієнту рангової кореляції r – Спірмена. Результати визначених кореляційних зв'язків наведенні в таблиці 1.

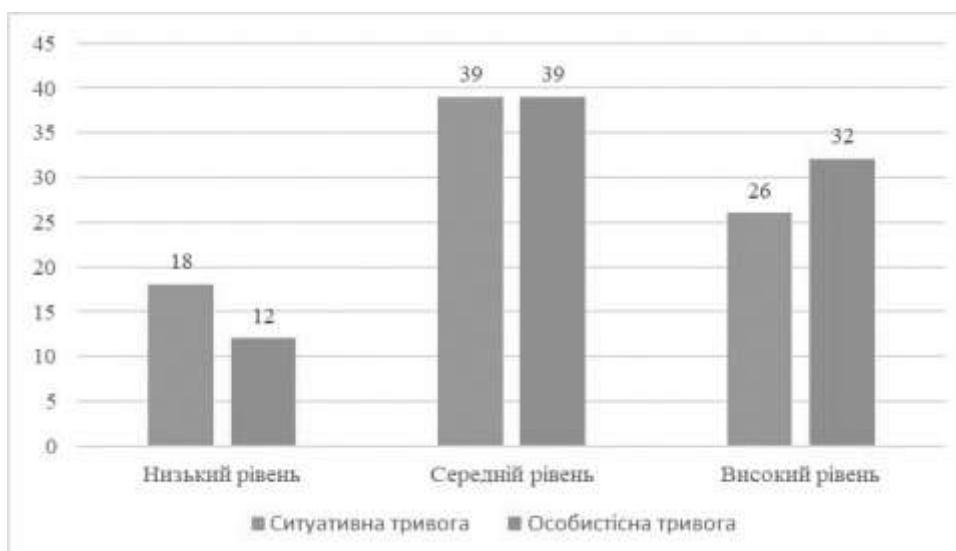


Рис. 5 Ситуативна та особистісна тривога після казкотерапії

Таблиця 1

Кореляційні зв'язки рівнів тривожності особистості до та після проведення казкотерапії

	Тривожність до казкотерапії	Ситуативна тривожність після казкотерапії	Особистісна тривожність після казкотерапії
Тривожність до казкотерапії	1	0,768**	-0,008
Ситуативна тривожність після казкотерапії	0,768**	1	0,038
Особистісна тривожність після казкотерапії	-0,008	0,038	1

Як можна побачити в розрахунку кореляційних зв'язків єдиним сильним кореляційним зв'язком є відношення тривожності до проведення казкотерапії та ситуативної тривожності після проведення казкотерапії. Даний кореляційний зв'язок повністю підтверджує зроблені попередньо висновки про вплив казкотерапії саме на ситуативну тривожність.

Також наочним прикладом даних взаємозв'язків є точкові діаграми на яких виражається залежність початкового рівня тривожності особистості, який був виміряний до казкотерапії від кожного показника тривожності після проведенного методу казкотерапії.

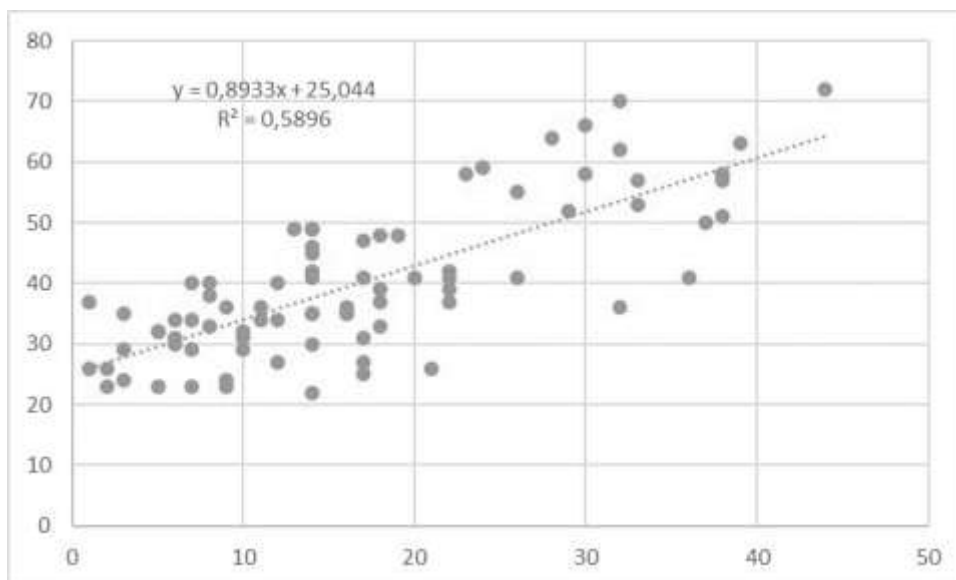


Рис. 6 Залежність рівня початкової тривожності від ситуативної тривожності після методу казкотерапії

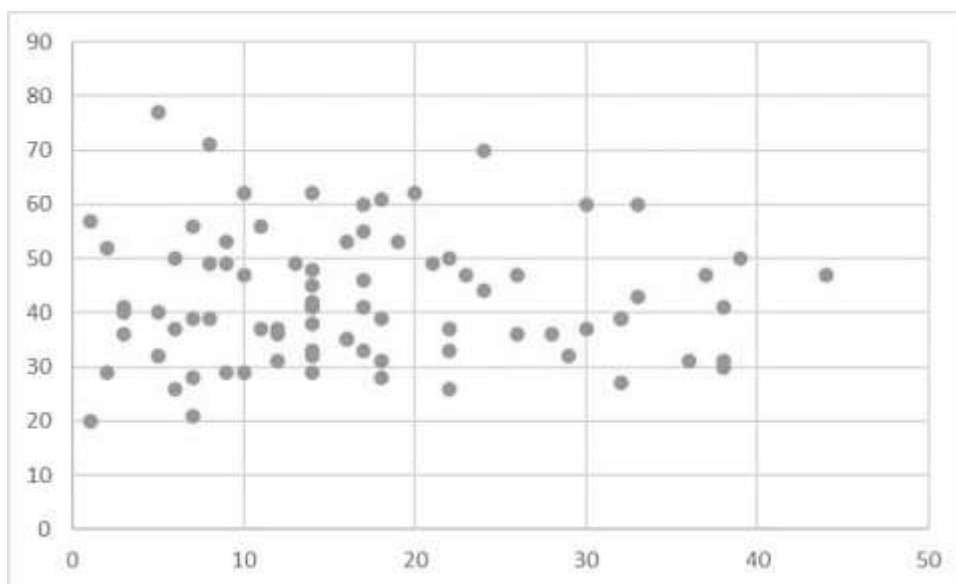


Рис. 7 Залежність рівня початкової тривожності від особистісної тривожності після методу казкотерапії

З наведеної на рисунку 6 точкової діаграми можна побачити загальну лінію тенденції яка описана виразом наведеним на рисунку де ситуативна тривожність представлена коефіцієнтом регресії 0,893 від початкового рівня

тривожності, а коефіцієнт детермінації кореляції складає 0,589, з урахуванням цього можна зробити узагальнений висновок про те, що в математичному плані рівень тривожності знизився в середньому на 11% в приблизно 60% респондентів.

Що стосується залежності між початковою та особистісною тривожністю то з точкової діаграми представленої на рисунку 7 можна побачити, що розсіювання кількісних показників є досить хаотичним, що концептуально виключає можливість коректного взаємозв'язку при цьому визначення лінії тренду для даної діаграми є досить утрудненим оскільки вона вироджується у пряму лінію з невеликим зворотнім нахилом при цьому коефіцієнт детермінації цієї лінії тренду є набагато меншим 0,0001, що не може свідчити про достатню коректність та точність такого взаємозв'язку.

Отже, отримані кількісні показники рівнів тривожності та проведенний їх математичний аналіз доказують попередньо зроблені висновки про переважність впливу казкотерапії на ситуативну тривожність, при цьому отримані кількісні показники показують досить високу точність, що в свою чергу підтверджує концептуальні ідеї даного дослідження.

2.4. Рекомендації щодо застосування казкотерапії для зниження тривожного стану особистості

Метод казкотерапії, як показало проведене дослідження, вимагає обережного, диференційованого підходу при роботі з респондентами з різними рівнями тривожності.

Метод казкотерапії є доцільним і ефективним як допоміжний інструмент, який сприяє не лише частковому зниженню тривожного стану, але й дозволяє здійснювати глибоку діагностику латентних внутрішніх процесів.

Механізм перенесення внутрішнього досвіду у метафоричну форму дозволяє виявити несвідомі емоційні прояви, внутрішньоособистісні конфлікти, страхи, фрустровані потреби, бар'єри у емоційному вираженні. У зв'язку з цим казкотерапія є цінним методом для дослідження тривоги,

особливо в тих випадках, коли респондент не може або не готовий прямо вербалізувати свій стан. Такий підхід відкриває доступ до глибинних несвідомих структур, які в окремих випадках важко виявити за допомогою стандартних діагностичних методик.

Проте варто зазначити, що безпосереднє опрацювання тривожних станів, особливо тих, що мають хронічний або дезадаптивний характер, доцільно здійснювати за допомогою когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), яка на сьогодні є визнаним методом роботи з тривожними розладами. Казкотерапія, у цьому випадку, може виконувати роль допоміжного засобу, що доповнює основну терапевтичну роботу, сприяє формуванню терапевтичного альянсу, зниженню опору у особистості, активізації символічного мислення та розвитку емоційної обізнаності.

Виходячи з результатів емпіричного дослідження та аналізу теоретичних джерел, можна сформулювати рекомендації щодо застосування казкотерапії як діагностично-психотерапевтичного інструменту у роботі з тривожними станами.

Її проективна природа дає змогу виявляти приховані внутрішні конфлікти, неусвідомлені страхи, фрустровані потреби та бар'єри емоційного вираження, які важко виявити за допомогою традиційних методів психодіагностики. Особливо актуальним це стає у випадках високого психоемоційного напруження, коли пряме вербалізоване опитування може викликати опір або бути недостатньо інформативним. Створення або інтерпретація казкових сюжетів у таких умовах виступає дієвим способом непрямого доступу до глибинних шарів психіки, активуючи механізми несвідомого переносу внутрішнього досвіду у метафоричну форму.

Застосування казкотерапії на етапі первинної психодіагностики перед початком основної терапії дозволяє не лише уточнити загальну психологічну картину, а й виявити напрямки, теми та емоційні акценти, які потребують подальшого опрацювання в межах когнітивно-поведінкової терапії або інших структурованих підходів. Таким чином, казкотерапія виконує функцію

підготовчого, «м'якого» інструмента доступу до травматичного досвіду, забезпечуючи поступовий вхід у терапевтичний процес та зниження рівня внутрішнього опору.

Ефективність казкотерапевтичного впливу значною мірою залежить від індивідуалізації підходу, який враховує вікові та особистісні особливості людини, її рівень тривожності, життєвий досвід, стиль мислення та здатність до абстрагування. Зокрема, для особистостей із домінуванням логічно-раціонального типу мислення доцільно застосовувати адаптовані форми казкотерапії, в яких метафоричний контент доповнюється елементами раціонального аналізу. Це сприяє більш глибокому усвідомленню внутрішніх процесів і забезпечує когнітивну інтеграцію символічного матеріалу.

Успішне використання казкотерапії також передбачає отримання навичок індивіда в роботі з метафоричними образами. Це можливо завдяки створенню безпечного терапевтичного простору та застосуванню допоміжних психотехнік, що стимулюють образне мислення, таких як візуалізація, робота з асоціативними картами. Таке попереднє налаштування дозволяє людині більш вільно та відкрито входити в символічний наратив, підвищуючи ефективність терапевтичного процесу.

Крім того, створювання власних казкових сюжетів для вираження внутрішніх станів і символічного вирішення конфліктів дозволяє підвищити рівень саморегуляції, знижує відчуття безпорадності та сприяє формуванню адаптивних копінг-стратегій. Такий підхід особливо корисний у міжсесійний період, коли підтримка психологічного балансу покладається на внутрішні ресурси особистості.

Щодо застосування казкотерапії на зниження тривожного стану особистості доцільним є впровадження цього методу у межах інтегративного підходу, де він застосовується поряд із іншими психотерапевтичними методами. У такому комплексному форматі казкотерапія виконує функцію перетворення дезадаптивного емоційного досвіду у прийнятну символічну

форму, полегшуючи його подальше опрацювання та сприяючи формуванню позитивних внутрішніх образів підтримки, надії, сили та подолання.

Отже, незважаючи на те, що казкотерапія не є універсальним методом для зниження тривожності, вона має високу діагностичну та психотерапевтичну цінність у межах інтегративного підходу. Її потенціал як допоміжного інструменту психодіагностики та психокорекції дозволяє значно розширити можливості роботи психолога, які перебувають у стані підвищеної тривожності та може ефективно застосовуватись як допоміжний інструмент у рамках комплексної психологічної підтримки особистості.

Висновки до другого розділу

Для досягнення поставлених задач даної кваліфікаційної роботи було розроблено, проведено, та проаналізовано емпіричне дослідження по визначенню впливу методу казкотерапії на рівень тривожного стану особистості.

Початковим етапом даного емпіричного дослідження було визначення його ключових етапів, вибір методологічного забезпечення його проведення та аналітичного інструментарію.

Організаційний етап емпіричного дослідження включав в себе аналіз наукових літературних джерел та визначення недостатньо пропрацьованих питань щодо впливу казкотерапії на рівень тривожного стану особистості, вибір даних питань як основних задач даного дослідження та подальший підбір тестових методик, які б дозволили дослідити це питання.

Також одним із важливих аспектів емпіричного дослідження був підбір правильної вибірки респондентів., оскільки відповідно до предмету даного дослідження необхідно було дослідити загальний вплив казкотерапії на рівень тривожного стану, то вибірка респондентів повинна була охоплювати різні вікові категорії та соціальні шари населення. Для цього в якості респондентів дослідження були залучені школярі, студенти та наймані працівники в віковому діапазоні від 13 до 50 років.

В якості методологічного інструментарію було обрано дві тестові методики на визначення рівня тривожності особистості, а саме методика Тейлора та Спілбергера. Данні методики були обрані за рахунок їх високих показників валідності та надійності. Методика Спілбергера також має досить великий діапазон шкальних оцінок і дозволяє окремо оцінити як ситуативну так і особистісну тривожність, що виступає досить корисною рисою при оцінці впливових змін. Також до методологічного інструментарію була обрана методика казкотерапії- написання власної казки, сутність якої полягала у перенесенні власних переживань особистості на персонажа казки та за рахунок вирішення головним героєм викликів та задач віднаходити власні сили та ресурси до подолання власних труднощів.

Окрім цього був складений та запропонований до заповнення респондентам авторський опитувальник, що до їх ставлення до казок, сутність якого полягала у первинному дослідженні ставлення респондентів до казок та їх розуміння головних ідей та мотивів, які ці казки доносять.

За результатами обробки даного авторського опитувальника було встановлено, що шестеро респондентів на досить низькому рівні розуміють загальний сенс казок і тому їх відповіді при подальшому аналізі не враховувались.

Після проведення методу казкотерапії з кожним окремим респондентом був проведений аналіз їх змісту, який показав, що в більшості випадків респонденти переносили у казку тривожні думки та проблематику яка переважно лежала на поверхні, тим самим намагаючись пропрацювати ситуативну тривогу не занурюючись у більш глибокі тематики. Найбільш показовими в цьому плані виявилися підлітки, оскільки для них переживання ситуативної тривоги є переважним над особистісною тривогою, яка в цілому ще може формуватися під впливом саме ось такої невирішеної ситуативної тривожності.

Що стосується більш дорослих респондентів то аналіз їх казок показав, що вплив казкотерапії у них може відбуватися як на особистісну так і

на ситуативну тривожність, однак вплив на особистісну тривожність є більш складним та глибинним процесом на який наважуються не всі респонденти, а вплив саме на особистісну тривожність залежить додатково ще від багатьох факторів, які здебільшого є суб'єктивними.

Математична обробка отриманих шкальних оцінок рівня тривожності показала, що дана вибірка охоплювала всі можливі рівні однак дуже високий рівень тривожності був представлений досить обмежено, що в цілому не є критичним для даного дослідження оскільки робота з такими рівнями тривожності потребує досить суттєвих методів які повинні виконуватися під наглядом висококваліфікованих фахівців.

Розподіл основних емоцій, які переживали респонденти від прочитання казок вияви переважно позитивний фон та доброзичливе ставлення до казки, також з достатньою кількістю відповідей було відмічено, що казка сприймається як диво, яке може трапитися і вирішити будь-яку проблему.

Подальший математичний аналіз за допомогою коефіцієнта кореляції Спірмена підтвердив висновки зроблені на основі аналізу тексту казок про те, що в більшості випадків метод казкотерапії впливає і дозволяє знизити саме ситуативну тривожність, в той час як особистісна тривога майже не зазнає ніяких змін, однак дане твердження можна розглядати виключно при короткостроковому аналізі рівня тривожності особистості оскільки більш глибинні рівні тривоги потребують тривалого, систематичного та комплексного впливу і в цих випадках метод казкотерапії може бути застосований як якісний додатковий інструмент психотерапії.

ВИСНОВКИ

У сучасному світі спостерігається тенденція до невпинного зростання рівня тривожності серед населення, в результаті чого особливої актуальності набуває пошук ефективних методів психологічної допомоги особистості. Основною вимогою до таких методів є результативність, але в контексті глобальних змін суспільства важливою умовою повстає ще й екологічність методів щодо внутрішнього світу особистості, що змушує постійно розширювати набір даних методів та шукати нові підходи до їх використання.

Дедалі більшого значення набувають методи психокорекції, що поєднують у собі як діагностичний, так і терапевтичний потенціал. Одним із таких засобів, що ґрунтується на глибокій символіці та метафоричності людського досвіду, є метод казкотерапії, який був детально проаналізований в рамках проведеного дослідження.

Зокрема основна увага дослідження була приділена ролі методу казкотерапії у роботі з тривожними станами особистості.

Теоретичний аналіз історичних і психологічних концепцій використання казки як методу психологічного впливу показав, що казка є не лише культурним феноменом, а й інструментом роботи з підсвідомими процесами. У дослідженні проаналізовано концепції провідних психологів і психотерапевтів, які вказують на глибокий зв'язок між архетипами, символами, сюжетами казок та внутрішніми переживаннями людини. Казка виступає формою символічної комунікації, містить у собі глибинні елементи досвіду людства, які у терапевтичному процесі дозволяють торкнутися складних емоцій, внутрішніх конфліктів, страхів, не вдаючись до прямої вербалізації. Казковий сюжет, в якому головний герой долає перешкоди, відображає процес особистісного розвитку, формування адаптивних стратегій поведінки та трансформації тривоги у внутрішній ресурс. Таким чином, казка виступає не лише художнім засобом, а й структурованим простором для безпечної інтерпретації травматичних або тривожних переживань.

Проведене емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення динаміки рівня тривожності до та після застосування казкотерапії дозволило комплексно оцінити рівень тривожності респондентів та вплив казкотерапії на їхній емоційний стан.

На першому етапі було застосовано методику Тейлора, яка дала змогу визначити базовий рівень особистісної тривожності. Це дозволило відібрати респондентів із різними ступенями емоційної вразливості та сформувавши вибірку для подальшої роботи.

Наступним етапом дослідження було проведення методу казкотерапії, у рамках якого респонденти створювали власні казки. Цей процес сприяв проєктивному виявленню внутрішніх переживань, а також дав можливість спостерігати за способами символічного вираження тривоги та пошуком внутрішніх ресурсів. Після казкотерапії учасники заповнили авторський опитувальник, розроблений для оцінки емоційного ставлення до казки, наявності з нею асоціативного зв'язку з дитинства, а також здатності до емоційного включення у метафоричні образи.

На завершальному етапі було застосовано методику Спілбергера (STAI) для визначення рівнів ситуативної та особистісної тривожності після втручання.

Результати дослідження засвідчили, що динаміка змін тривожного стану виявилась неоднозначною. Хоча частина респондентів продемонструвала тенденцію до зниження ситуативної тривожності після казкотерапевтичного впливу, у значної частини респондентів рівень тривожності залишився стабільним або навіть виявляв зворотну динаміку.

Водночас, аналіз кореляційних зв'язків показав наявність статистично значущого взаємозв'язку між початковими показниками тривожності та рівнем ситуативної тривоги після казкотерапії, що свідчить про її вплив, але не дозволяє говорити про однозначну ефективність як методу корекції тривожних станів. Ці результати скоріше вказують на потенціал казкотерапії, який активізує емоційно значущі теми, висвітлює внутрішні конфлікти та

служить індикатором психологічних процесів, які можуть бути малодоступними при використанні традиційних інструментів опитування.

Окремий інтерес становлять дані контент-аналізу написаних казок респондентами. Аналіз сюжетів, образів і емоцій, які відображаються в авторських історіях, продемонстрував, що казкотерапія дозволяє проєктувати власні тривоги у символічну форму, а також свідомо або несвідомо виявляти ті переживання, які раніше не знаходили вербального вираження. Таким чином, навіть у випадках певної зворотної динаміки рівня тривожності після проведення терапії, це може розглядатися як активація несвідомого матеріалу, що є невід'ємним етапом в роботі над емоційними проблемами.

Щодо практичних рекомендації застосування казкотерапії в роботі з тривожними станами особистості важливо підкреслити, що метод казкотерапії потребує уважного і диференційованого підходу, з урахуванням вікових, когнітивних та емоційних особливостей особистості. Його доцільно застосовувати у складі інтегративного терапевтичного підходу – як діагностичну, підготовчу фазу до основної терапії. Казкотерапія створює умови для формування терапевтичного альянсу, зниження опору, активізації емоційної рефлексії та символічного мислення.

Особливе значення має проєктивний характер методу, що дозволяє працювати з прихованими страхами, фрустрованими потребами та внутрішніми конфліктами без прямого контакту з травматичним досвідом. Саме ця риса казкотерапії робить її надзвичайно цінною для роботи з тривожними особистостями, які часто відчують труднощі у відкритому вираженні почуттів. У таких випадках метафорична мова казки виступає містком до глибинного внутрішнього світу особистості.

Отже, результати дослідження показують, що казкотерапія, попри свою неоднозначну динаміку у впливі на рівень тривожності, має високий потенціал як допоміжний інструмент у психологічній практиці. Її особливість полягає не стільки у прямому зниженні тривожності, скільки у створенні умов для

кращого розуміння внутрішнього стану, виявлення психологічних утруднень, а також формування нових механізмів адаптації.

Враховуючи отримані дані, перспективним напрямком подальших досліджень є вивчення довгострокового впливу казкотерапії на тривожність, зокрема в динаміці кількох етапів терапевтичної взаємодії. Також доцільно розширити дослідження та порівнювати ефективність різних форматів казкотерапії (написання казки, слухання, читання, робота з готовими сюжетами).

Казка як символічна форма дозволяє людині побачити власну історію з нового ракурсу, що є важливим етапом у трансформації тривожних переживань у ресурс для особистісного розвитку. У зв'язку з цим, казкотерапія може бути розглянута як цінна складова комплексної психологічної підтримки, що розширює можливості як для психодіагностики, так і для психокорекції, особливо у роботі з тривожними станами різної етіології та інтенсивності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Амплеева О. М., Корпань А. Ю. Особливості дослідження рівня тривожності в майбутніх психологів. *Габітус: Науковий журнал*. 2022. Вип. 42. С. 22-26
2. Бальбуза О. М., Орленко І. М., Асєєва Ю. О. Визначення особливостей комунікації дошкільників із порушеннями мовлення. *Габітус: Науковий журнал*. 2023. Вип. 50. С. 52–58.
3. Берн Е. Ігри, у які грають люди. *Вид-во: Клуб Сімейного Дозвілля*, 2021. 256 с.
4. Бредіхіна О. А. Казкотерапія у роботі з дітьми дошкільного віку. *Авторські психотерапевтичні казки (метод. посіб.)*. Нетішин, 2015. 85 с.
5. Василевська О. Дворніченко Л. Казкотерапія як засіб психологічної роботи з різними віковими категоріями. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. № 6. С. 24-31.
6. Галієва О.М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота*. Київ, 2019. Т. 24. Вип.1 (49). С. 32-48.
7. Гармаш І. В. Терапія казками. К.: *Шкільний світ*, 2018. 112 с.
8. Горенко М. Тривожність молоді під час війни: психологічні аспекти та стратегії адаптації. *Věda a perspektivy*. 2023. № 12. С. 178-187.
9. Гулько Г. О. Психологічні чинники актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру в ситуації досягнення : *дис. ... канд. псих. наук : 19.00.01*. Київ, 2017. 249 с.
10. Гурлева Т. С. Казкотерапія для стареньких: підтримка і розвиток особистості довгожителя під час війни. Психологічні проблеми творчості: матеріали XXII Міжнародної науковопрактичної конференції, 23 липня 2022 року / за ред. В. О. Моляко. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. С.75-84.

11. Данилюк І.В., Зольникова С.В. Казкотерапія як метод психологічного впливу на особистість. *Психологічний часопис*. 2019. № 6. с. 161-173.
12. Данілова О.С, Шевчук К.О., Разінков В.О. Казкотерапія як метод роботи з тривожними станами особистості. *Габітус: Науковий журнал*. 2025. №70. с.130-137.
13. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. *Теоретичний курс: навч. посіб.* Київ.: Центр учбової літератури, 2016. 388 с.
14. Задніпрянець О. В. Казкотерапія як засіб подолання тривожності. Етико-естетична традиція у вітчизняній культурі: *матеріали XIII Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів, молодих науковців та науково-педагогічних працівників (м. Київ, 23 листопада 2023 року)*. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. С. 57–58.
15. Замелюк М. І., Міліщук С. О. Казкотерапія як психологічний метод у роботі з дітьми дошкільного віку. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2019. № 63. С. 41–44.
16. Іванова, Т. Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету. Серія Психологічні науки*. 2020. № 6. С. 72–78.
17. Казачінер О.С., Бойчук Ю.Д., Галій А.І. Становлення та розвиток казкотерапії у теорії і практиці спеціальної та інклюзивної освіти. *Збірник наукових праць Харківського національного університету імені Г.С. Сковороди*. Харків. 2023. с. 29-32.
18. Карапетрова О. В. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія : Педагогіка і психологія*. 2020. № 2. С. 34-41.
19. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: *Методичний посібник*. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 281 с.

20. Колобич О. П. Загальна психологія. *Навчально-методичний посібник*. Львів, 2018. 172 с.
21. Колпакчи О. С. Арт-терапія: курс лекцій : *навчальний посібник*. Київ: «Центр учбової літератури», 2018. 288 с.
22. Коновалова Л. М., Ласточкіна О. В. Казкотерапія як засіб корекції мовлення дітей дошкільного віку. Сучасні проблеми логопедії та реабілітації: матеріали VI Всеукраїнської заочної науково-практичної конференції (14 квітня 2017 року, м. Суми). Суми : ФОП Цьома А. С., 2017. С. 28–31.
23. Кривоконь Н. І. Казкотерапія як інструмент військових психологів в контексті реабілітаційної діяльності. Сучасні підходи до реабілітації та реадaptaції військовослужбовців, ветеранів та членів їх сімей: *збірник матеріалів Першої Міжнародної науково-практичної конференції*. Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2024. С. 100-103.
24. Магдисюк Л. І. Казкотерапія в психологічному консультуванні дітей та дорослих : навч.посіб. для студ. Вищ. Навч. Закл. III–IV рівнів акредитації / Л.І. Магдисюк, Р.П. Федоренко, М.І. Замелюк. Луцьк : Східноєвроп. Нац. Ун-т ім. Лесі Українки, 2019. 150 с.
25. Марценюк М.О., Фельцан І.М. Терапевтичні казки та казкові історії в корекційно-розвивальній роботі з дітьми та підлітками. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Гуманітарні і суспільні науки*. 2015. No 19. С. 57–66.
26. Методика вимірювання рівня тривожності Тейлора: веб-сайт. URL: https://ezavdnz.expertus.com.ua/uploads/%D0%9F%D0%A3%D0%94%D0%97/%D0%9F%D0%A3%D0%94_dod1.pdf (дата звернення: 10.03.25).
27. Мушкевич М. І. Казкотерапія як метод психологічного супроводу сімей із проблемною дитиною. *Психологічні перспективи*. 2019. Вип. 33. С. 205-220.
28. Одинцова Г. Можливості казкотерапії у трактуванні клієнтських казок. Арттерапія і війна: контексти і досвід практичної роботи: колективна монографія. Львів: ЛьвДУВС, 2023. 283 с. С. 70-87.

29. Онофрійчук Л. О. Використання елементів казкотерапії в забезпеченні емоційного комфорту дітей дошкільного віку. Дошкільна освіта у сучасному соціокультурному просторі : зб. наук. праць / за заг. ред. О. А. Гнізділової, відпов. ред. Н. В. Ковалевська. Полтава: ФОП Цьома С.П., 2019. Вип. 3. С.144-148.

30. Орленко І. М. Психокорекційна програма «Поруч» для дітей молодшого шкільного віку, спрямована на зміцнення психологічної стійкості та розвиток навичок саморегуляції під час воєнних дій. Одеса : КЗВО «ОАНО», 2024. 38 с.

31. Орловська О.А. Казкотерапія як метод символ-драми в роботі психолога та соціального працівника: навчально-методичний посібник. Київ: Видавничий дім «Гельветика», 2024. 164 с.

32. Осетрова О. О. Психоаналітична символіка української народної казки (від теорії К. Г. Юнга до практики соціальної роботи). *Філософія та політологія в контексті сучасної культури : наук. журн.* Дніпро. 2024. С. 35-41.

33. Пасічник І. Д., Карповець М. В. Парадигмальний аналіз розуміння: перформативний аспект. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія».* 2024. № 17. С. 4–13.

34. Подольська Г. Ю. Аналіз психологічного феномену тривожних станів особистості та їх подолання за допомогою арттерапевтичної роботи з глиною. *Psychological Journal.* 2021. Vol. 7. С. 29–36.

35. Практична психосоматика: діагностичні шкали. Навчальний посібник / За заг. ред. О.О. Чабана, О.О. Хаустової. 2-ге видання, виправлене і доповнене. К.: Видавничий дім Медкнига, 2019. 112 с.

36. Рогожа М. М. Візуалізація етичних змістів у чарівній казці. *Українські культурологічні студії.* 2019. № 2. С. 31-36

37. Соболенко О. І. Казкотерапія як засіб соціальної роботи з різними групами клієнтів. Інноваційні практики наукової освіти : матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції. Київ. 2022. С. 932-937.

38. Стрілецька К. А. Казкотерапія як метод формування моральних якостей молодших школярів. *Інноватика у вихованні*. 2016. Вип. 3. С. 295-302.
39. Тимків І. Казкотерапія: філософсько-освітня рефлексія. *Філософія освіти*. 2021. Вип. 27. С. 56-65.
40. Чайківська Г. С. Джерелознавчий аналіз дослідження жанру казки у сучасній французькій філології. *Літературознавчі студії*. 2017. Вип. 1(2). С. 223-231.
41. Юнг К.Г. Архетипи і колективне несвідоме / переклала з німецької Катерина Котюк; науковий редактор українського видання Олег Фешовець. 2-ге опрац. вид. Львів: Видавництво «Астролябія», 2018. 608 с.
42. Яковлева М. Д. Відновлення внутрішніх ресурсів після травматичної події засобами казкотерапії у дітей. Психосоціальна підтримка осіб з травмою війни: міжнародний досвід та українські реалії: збірник матеріалів, доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Маріуполь, 28 лютого 2018 р. Маріуполь: ДонДУУ, 2018. С.171-174.
43. Danilova H., Vasilioglo I. Psychotherapeutic effect of fairy tales G.Kh. Andersen on the formation of the Person through the prism of the Christian aspect in the cultural and historical space (an empirical study among the youth of Odessa) *The scientific - practical magazine*. Kishinev. 2017 Vol. № 1-2(30). P.26-33
44. Godo I. Metamorphoses creative-developmental fairy tale therapy against the dangers of the internet. A series of activities for young undergraduate students. *Central European Journal of Educational Research*. 2021. Vol. 3(3). P. 83–100.
45. Hillman J. *The Soul's Code: In Search of Character and Calling*. NY: Ballantine Books; Reprint edition, 2017. 352 p.
46. Kazachiner O., Boychuk Yu., Halii A. Fairy-tale therapy: scientific and methodical aspects. Monograph. Primedia eLaunch, Boston, USA, 2022. 142 p.
47. Kollak I. Fairy tale telling effects people with dementia. *J Gen Pract*, Los Angel. 2016. Vol. 4. P. 268.

48. Peseschkian, MD Nossrat. *Oriental Stories as Techniques in Positive Psychotherapy*. USA: AuthorHouse, 2016. 202 p.

49. Sayer I., Kristiawan M., Agustina M. Fairy tale as a medium for children's character cooperation building. *Al-Ta Lim Journal*. 2018. Vol. 25(2). P. 108-116.

50. Wallace R, Kaliambou M, Qayyum Z. Fairy Tales and Psychiatry: a Psychiatry Residency's Experience Using Fairy Tales and Related Literary Forms to Highlight Theoretical and Clinical Concepts in Childhood Development. *Acad Psychiatry*. 2019. P. 114-118. DOI: 10.1007/s40596-018-0968-5.