

7. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков /А.Е.Личко. – Санкт-Петербург: Речь, 2010.–256 с.
8. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы / А.Фрейд. – М.: Педагогика-Пресс, 1993. – 144 с.
9. Фрейд З. Бессознательное (1915)/ З.Фрейд. – М., 2006.– С. 129–186.

This article deals with the problems of mechanisms of psychological defence in the frame of scientific psychological investigations. The place of mechanisms of psychological defence in adaptation process of personality and people with epilepsy is analyzed. With the help of test-survey by R.Plutchik, Y.Kellerman and X.R.Kont the character of usage of mechanisms of psychological defence by people with epilepsy was determined. The analysis of psychological defense mechanisms in disease epilepsy considering the degree of adaptability showed that favorable in adaptation processes are mechanisms for compensation and intellectualization, which, in our opinion, have a favorable character through greater awareness, effectiveness, and, hence, controllable. Less adaptive mechanisms that are not easily controlled or elected as convenient (easier) for the individual – displacement, projection.

**Key words:** psychological defence, outsting, shift, negation, identification, isolation, projection, rationalization, reaction formation, regression, sublimation, social adaptation, epilepsy.

*Отримано: 9.10.2012 р.*

УДК 159.98.316.6

*Н.Г.Клименко*

## **КАЗКОТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СУЧАСНІЙ ПРАКТИЦІ**

У статті вперше здійснено спробу класифікації казкотерапевтичних технологій, які існують у сучасній практичній психології. Виділено дві базові технології: робота з існуючою казкою та створення власної казки. Інші технології – психодинамічний аналіз казки, використання казки в терапії грою, арт-робота з казкою, тілесна робота з казкою, робота з картами – є похідними.

**Ключові слова:** казкотерапевтичні технології, базові технології, похідні технології, методи і прийоми в казкотерапії.

В статье впервые сделана попытка классификации сказкотерапевтических технологий, которые существуют в современной практической психологии. Выделены две базовые технологии: работа с существующей сказкой и создание собственной сказки. Другие технологии – психодинамический анализ сказки, использование сказки в терапии игрой, арт-работа со сказкой, телесная работа со сказкой, работа с картами – являются производными.

**Ключевые слова:** сказкотерапевтические технологии, базовые технологии, производные технологии, приемы и методы в сказкотерапии.

Казкотерапія як специфічний різновид психотерапевтичної практики існує лише з кінця ХХ століття. Втім, казку як засіб збагачення життєвого досвіду та особистісного зростання люди використовують століттями. Казка, яка вже сама в собі несе діагностичну та зцілювальну функції, слугує методом психодіагностики, психокорекції та психотерапії, стала незамінним екологічним інструментом в руках практикуючого психолога. Сьогодні в психологічній практиці існує велика кількість ефективних методів та прийомів застосування казки в терапевтичній роботі, в якій психотерапевт, особливо початківець, може «потонути». І хоча казка сама «лікує», безсистемне застосування психологом тих чи інших методів роботи з казкою, яких нині в науковій літературі існує велика кількість, може не призвести до бажаного результату. Розуміння технологічних особливостей терапії казкою спрощує не лише освоєння існуючих на сьогодні казкотерапевтичних методів та прийомів, а й допомагає в організації терапевтичної практики та сприяє створенню нових, більш ефективних методів і прийомів роботи з казкою.

Тому *метою* нашої роботи є узагальнення та систематизація казкотерапевтичних технологій, які існують в сучасній психологічній практиці.

Проблеми використання казок в психокорекційній практиці представлені в роботах як зарубіжних дослідників (К.Г. Юнг, М.-Л. фон Франц, Х. Дікмана, Б. Беттельгайма, П.К. Естес, С. Біркхойзер-Оері, С. Карпмана, Б. Кокса, Т. Зінкевич-Євстігнеєвої, Н. Радіної, І. Вачкова, Д. Соколова, А. Гнездилова, А. Захарова, Т. Яценко та ін.) так і вітчизняних (О. Бреусенко-Кузнєцова, О. Плетки, О. Вознесенської, Г. Долгорукової, Б. Алієвої, О. Гудкова, О. Чепиженко, О. Самишкіної, О. Деркач та ін.). У вказаних працях виділені види казок та їх терапевтичні функції, розкриті методи і прийоми роботи з казкою, наведені деякі технології терапії казкою.

В роботі юнґініанського психотерапевта Х. Дікмана зустрічається систематизація підходів до терапії казкою. Він виділяє чотири наступні техніки:

1. Наївний та інтуїтивний підхід, за яким передбачається ідентифікація суб'єкта з казковим героєм, що створює можливість контролю за тим, що відбувається в поведінці людини. Суть наївного підходу полягає в тому, щоб не робити ніяких спроб безпосередньої інтерпретації казки, навіть якщо казка використовується в психотерапевтичній роботі. В такому випадку казку неможливо відділити від ситуації, в якій вона розказується: значимі стосунки між людьми, ореол ситуації (свічки, особлива тональність голосу), відчуття безпеки і комфорту.

2. Психодинамічна інтерпретація символів і мотивів у казках. В аналітичній психології – це найбільш розповсюджений підхід. Казка не має єдиної вірної інтерпретації. Кожному автору дається шанс побачити в казці дещо нове. Дана техніка може реалізуватись за рахунок читання чи написання казки, потім терапевт за спеціальною схемою роботи збирає асоціації і враження від казки.

3. Використання казки як виду терапії грою. Будь-яка казка розділяється на ролі, ... програються дітьми чи дорослими, що призводить «акторів» до своєрідного катарсису, очищення і релаксації.

4. Створення казки. В аналітичній психології казки створюються в процесі індивідуальної роботи клієнта і психотерапевта та аналізуються для глибшого розуміння проблем клієнта (цит. за Н. Радіною [26, с.36-37]).

Сьогодні окрім вищевказаних загальних технік існують і прийоми, які застосовуються в комплексі з іншими формами психотерапевтичної роботи: використання казки як метафори; малювання, ліплення за мотивами казок; аналіз поведінки персонажів казки; програвання окремих епізодів та інша творча робота з казками. Вказані прийоми не є суто казкотерапевтичними технологіями, але вони слугують їхніми елементами, доповнюють їх, розширюють поле впливу на свідомість людини та підвищують ефективність існуючих технологій.

Зовсім недавно в роботі І. Вачкова була здійснена спроба систематизації різноманітних методів та способів і прийомів роботи з казками, які існують в сучасній казкотерапії різних шкіл. Вказуючи на специфіку всіх методів казкотерапії, яка полягає в метафоризації труднощів і проблем, з якими стикається клієнт, І. Вачков пропонує їх типологізувати за наступними критеріями:

ступенем впливу на клієнта; кількістю клієнтів; віковими категоріями; ступенем творчості клієнтів; методологічною орієнтацією; жанрами, що використовуються психотерапевтом; сферою діяльності психолога; просторовою орієнтацією; психологічною проблематикою; засобами, що використовуються; сферою застосування. Автор вказує, що даний список не є вичерпним [8, с. 3–6].

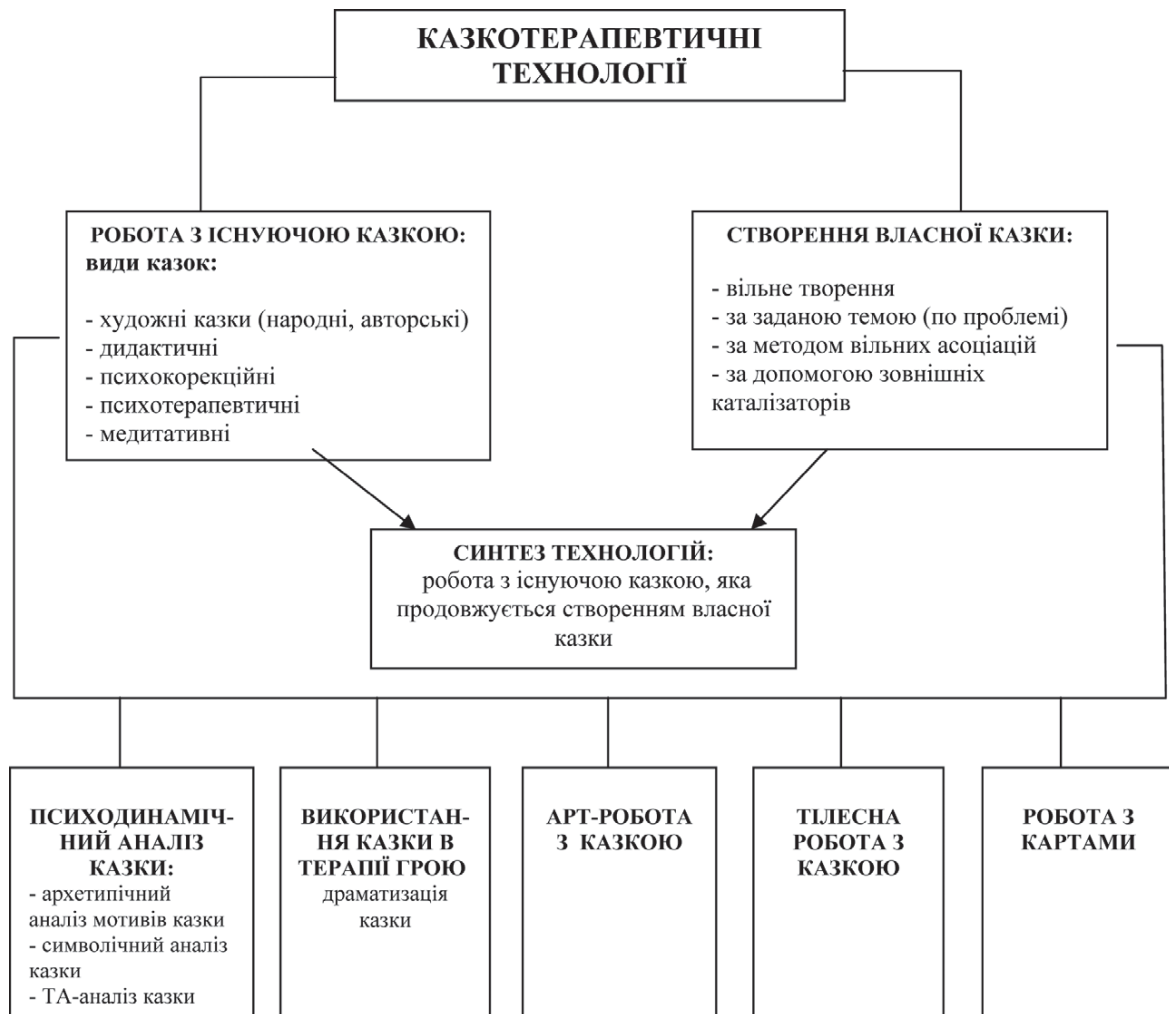
У нашій роботі, використовуючи наробки вказаних авторів, спробуємо запропонувати власний підхід до типологізації казкотерапевтичних технологій. Для цього, в першу чергу, необхідно визначитися з поняттям «технології».

Технологія в буквальному перекладі з грецької мови означає вчення про майстерність (*téchne* – мистецтво, майстерність, вміння і *logos* – вивчення). В такому розумінні технології в казкотерапії є мистецтвом перетворення наявного стану індивіда, його життєвої ситуації, обставин тощо в необхідно-бажані. Втім, щоб називатися технологією, цей спосіб мистецтва обов'язково повинен ґрунтуватися на певній методологічній основі, певних базових принципах. «Технологія об'єднує в собі методи, процедури, прийоми, різні операції тощо. Вона спирається на технічне оснащення або устаткування, інструментарій, матеріал» [30].

Робота з казкою може мати діагностичне чи зцілювальне спрямування. У першому випадку зосереджуються на виявленні проблем і конфліктів шляхом ідентифікації з героями казки, у другому – на її зцілювальних можливостях. В даній статті ми зосередимося на технологіях, що мають ефект впливу та зцілювання, власне самої терапії.

Аналіз і систематизація наукової та прикладної психологічної літератури дозволили дійти висновку, що критерієм типологізації казкотерапевтичних технологій доцільно виділити види діяльності з казкою. Споконвіків люди або переоповідали відомі казки, або ж створювали свої власні. Ці види діяльності з казкою існували задовго до появи психологічної терапії. Опис казкотерапевтичної роботи в сучасній літературі також показує, що будь-яка технологія чи прийом роботи з казкою ґрунтуються на названих діяльностях. Тому, виділимо дві технології: перші *орієнтовані на роботу з існуючою казкою*, другі *спрямовані на створення власної казки*, які назвемо базовими технологіями. Злиття цих двох технологій породжує ще більш розповсюджену в практичній діяльності технологію, яка полягає в роботі з існуючою казкою, що відбувається на перших кроках терапії, і продовжується створенням власної казки або власної кінцівки відомої казки (Рис.1).

Техніки роботи з існуючою казкою та створення власної казки на сьогодні в казкотерапії переважно застосовуються як елементи інших похідних технологій. Щодо роботи з існуючою казкою, часто застосовуються прийоми асоціювання себе з героєм відомої казки, розказування казки не лише однією особою, а й виконання її в ролях та інші види роботи з образами героїв казки:



вираження свого ставлення до певних героїв; суд над певним персонажем, який передбачає змагання сторін звинувачення та захисту; порівняння одних і тих же казкових персонажів в різних казках чи ситуаціях; міні-твір «Лист герою»; придумування питань героям тощо. Створення казки може відбуватися по колу, виглядати як своєрідний «салат казок», бути казкою-навпаки, або й просто слугувати кінцівкою заданого зачину. Своєрідний їх «мікс» проявляється в прийомах продовження відомої казки чи зміні її кінцівки, включенні в казку персонажів з інших казок.

Втім, робота з існуючою казкою та створення власної казки в діагностико-терапевтичній роботі існують і як окремі технології.

Опис роботи з існуючою казкою як технології зустрічаються в працях Т. Д. Зінкевич-Євстигнеєвої [15] та в роботі по типологізації казок А.Є.Наговіцина і В. І. Пономарьової [21]. Кожен виділений авторами вид казки має власні психотерапевтичні функції і, відповідно, особливості технологічного їх застосування. В цілому технологія роботи з відомими казками полягає в попередньому або повторному ознайомленні з казкою і подальшим їх аналізом та обговоренням. Після реалізації базової технології, тобто, коли казкові смисли будуть опрацьовані й пов'язані з реальними життєвими ситуаціями, можна використовувати інші форми (похідні технології) роботи з казками: виготовлення ляльок, драматизація, малювання тощо.

Проаналізуємо технологічні особливості роботи з існуючою казкою за видами казок, виділеними Т. Д. Зінкевич-Євстигнеєвою. Терапевт виділяє п'ять видів казок: художні казки, дидактичні, психокорекційні, психотерапевтичні, медитативні.

Художні казки втілюють в собі аспекти всіх вищевиділених типів казок: дидактичних, психокорекційних, психотерапевтичних і навіть медитативних. Щодо народних казок, то вони несуть в собі певні досить важливі ідеї, які й обговорюються в казкотерапевтичному процесі. Автор виділяє і чотири види сюжетів народних казок, які мають різні функції в терапевтичному процесі: життєвий досвід маленьким дітям краще передадуть казки про тварин та взаємодію людей і тварин; в сімейному консультуванні і роботі з підлітками, спрямованою на формування образу сімейних стосунків, допоможуть побутові казки; подоланню тривоги, переживанню тривожної ситуації і набуттю нових способів реагування допоможуть страшні казки про нечисту силу, відьом, вовкулаків і ін.; збагатитися «концентратом» життєвої мудрості і інформацією про духовний розвиток людини допоможуть чарівні казки [15, с. 24-25].

Дидактичні казки створюються, в основному, педагогами з метою кращого засвоєння учнями навчального матеріалу та підкреслюють зміст і важливість певних знань. Будуються вони за певним алгоритмом. Спочатку оповідач вводить учня в казкову країну, в якій живе одухотворений певний абстрактний символ, над яким проводиться робота з засвоєння. Розповідь включає в себе звичаї життя в цій країні. Потім відбувається руйнування благополуччя, руйнівниками якого можуть бути різні злі казкові герої (дракон, Чахлик), стихійні біди (ураган, злива), тяжкий емоційний стан (нудьга, туга, відсутність друзів). Закінчується дидактична казка-завдання зверненням до дитини, адже тільки

людина з палким серцем і певними знаннями може все врятувати. Тому, щоб відновити порядок в казковій країні, необхідно виконати певне завдання.

Психокорекційні казки створюються для м'якого впливу на поведінку дитини. Тому, застосування психокорекційних казок обмежено віком (до 11 – 13 років) і проблематикою (неадекватна, неефективна поведінка). Психокорекційна казка виконує функцію «заміни» неефективного стилю поведінки на більш продуктивний, а також пояснення дитині смислу того, що відбувається. Технологія роботи з психокорекційною казкою може обмежитись лише її прочитанням без наступного обговорення. Така технологія дає можливість дитині побути наодинці з собою і подумати. Алгоритм створення психокорекційної казки наступний. Спочатку необхідно підібрати героя, близького дитині за віком, характером і статтю. Опис життя героя в казковій країні повинен відбутися так, щоб дитина побачила схожість зі своїм життям. Потім героя слід помістити в проблемну ситуацію, схожу на реальну ситуацію дитини, і приписати герою всі переживання дитини. Наступним кроком казки є пошук героєм виходу з ситуації, що склалася. Герой може зустрічати істот, які опинились в такому ж стані і спостерігати, як вони виходять з ситуації. Завдання терапевта – через казкові події показати герою ситуацію з іншого боку, запропонувати альтернативні моделі поведінки, знайти позитивний смисл в тому, що відбувається. Врешті-решт герой розуміє свою неправоту і стає на шлях змін [15, с. 87 – 88]. Створюючи психокорекційні казки, важливо знати причину «поганої» поведінки, яких Зінкевич-Євстигнеєва виділяє п'ять: бажання привернути до себе увагу; прагнення панувати над ситуацією, дорослими чи однолітками; бажання помсти; страх, тривога, бажання уникнути невдачі; не сформованість почуття міри. Залежно від названих причин психокорекційна казка насичується різними смислами.

Психотерапевтичні казки присвячені переважно проблемам життя і смерті, відношенню до втрат і надбань, подіям, які повторюються тощо. Це історії, які розкривають глибинний смисл подій, що відбуваються, історії, що допомагають побачити ситуацію з іншого боку. Психотерапевтичні казки часто залишають людину з запитанням, що стимулює процес особистісного росту. В процесі створення психотерапевтичної казки надзвичайно важливий образ головного героя, якого на основі власних асоціацій вибирає терапевт, або відшуковує його у відповідях клієнта на питання, що допомагають розкрити його сокровенне «Я».

Завдання психотерапевта – за допомогою казки допомогти клієнту прийняти ситуацію, розібратись в тому, що відбувається, дати можливість побачити в ній те, чому ця ситуація вчить [15, с. 134 – 136].

Медитативні казки створюються для накопичення позитивного образного досвіду, зняття психоемоційної напруги, створення кращих моделей взаємостосунків, розвитку особистісних потенціалів. Особливістю медитативних казок є відсутність конфліктів і злих героїв, оскільки їх основна функція – це повідомлення несвідомому «ідеальних» моделей взаємостосунків з оточуючим світом і іншими людьми. Технологічні особливості роботи з медитативною казкою полягають у забезпеченні певних умов для проведення медитацій.

Наступною базовою технологією є *створення власної казки*. Психотерапевтична ефективність цієї технології настільки висока, що вона зустрічається в роботах практично всіх відомих казкотерапевтів [4; 6; 11; 22]. Технологія вирізняється наявністю чітких схем для написання казки та їх аналізу.

Для прикладу наведемо схему складання казки, запропоновану Н.Огієнко. В схемі виділяються певні опорні пункти, що спрямовують увагу на головне і суттєве: вибір головного героя; опис місця, в якому живе герой; розповідь про бажання чи мрії, яку хоче здійснити головний герой; опис перешкод і труднощів, які зустрінуться герою на шляху до мрії (як справляється з ними герой, чи допомагає йому хтось, чи перешкоджає); досягнення героєм мети (чи домагається герой бажаної мети, здійснюючи свою мрію, чи ні); трансформація станів головного героя (чи змінюється герой, пройшовши свій шлях, і в чому це виражається) [22, с. 83-94].

Таку технологію можна застосовувати і за умов певних обмежень чи заохочень. Одним із обмежень може бути задана тема казки, яку визначає психотерапевт після певних діагностичних процедур. Заохоченнями чи стимуляторами написання казки можуть бути вільні клієнтські асоціації чи опорні слова, які також пов'язані з його психологічною проблемою, або ж інші зовнішні каталізатори. Каталізатором може бути будь-яка задана модель. Заслуговує на увагу створена О. Бреусенко-Кузнецовим технологія роботи з казкою в поєднанні з теорією творчих рішень винахідницьких завдань Альтшуллера.

Звернемо увагу на те, що розрізнення базових технологій роботи з існуючою казкою і створення власної казки є умовним. Навіть, враховуючи функціональні можливості кожного виду



існуючих казок та їх безумовну ефективність в психотерапевтичній роботі, казки не обов'язково повинні бути написані терапевтом з певною метою (наприклад, психотерапевтичні казки за класифікацією Т.Зінкевич-Євстігнєєвої). Це можуть бути й казки самого клієнта, або казки написані сумісно клієнтом з терапевтом. Щодо художніх казок, народних чи авторських, то вони можуть слугувати основою певної сюжетної лінії, яка потім може бути змінена клієнтом в ході терапевтичної роботи. З іншого боку, написання власної казки чи власної історії також частково базується на існуючих казкових сюжетах, або, принаймні, на використанні героїв з інших казок. Тому, в терапевтичній роботі найчастіше застосовується синтез базових технологій, чим підвищується їх ефективність.

Переважає більшість технологій роботи з казками включає в себе їх аналіз. Втім, здійснення аналізу може базуватись на різних психологічних концепціях, що обумовлює його особливості. З їх арсеналу виділяється *глибинний аналіз казки*, який був у витоках казкотерапії як окремої галузі психології. Глибинний (психодинамічний) підхід вирізняє наявність чіткої теоретичної основи на противагу іншим виділеним похідним технологіям, які базуються, здебільшого, на практичних наробках.

Глибинний аналіз казки полягає у виявленні в юнгініанській традиції символів, які містить в собі казка. Це може бути архетипічний аналіз мотивів та символів казки [14; 22; 29], соціально-рольовий і інтрапсихічний аналіз казки [2], транзактний аналіз [19; 23].

З позицій архетипічної психології пропонує аналізувати клієнтські казки в Н. Огієнко [22, с. 95-100]. За архетипічною символікою автор поділяє клієнтські казки на три рівні.

До першого рівня належать казки, сюжет яких вибудовується навколо Персона (маски). В таких казках відображені конкретні взаємостосунки в фізичній реальності і в яких можна провести аналогії з реальними життєвими ситуаціями. На цьому рівні казковий герой прагне до взаємодії з суспільством. Для нього важливі думки інших людей, важливо виконувати правила і норми, що встановлені соціумом. Вирішення власних проблем не виходить за межі встановлених суспільних норм і принципів моралі.

Казки другого рівня відображають потреби духовного зростання та розвитку на рівні архетипів Тінь, Аніма/Анімус. Для авторів казок актуальними є теми довіри і зради, любові і ненависті, свободи і залежності, теми освоєння нових можливостей,

пізнання своїх не проявлених здібностей, прийняття протилежностей, задоволення потреби в самостійних рішеннях і виборах.

Головною метою казок третього рівня є бажання автора знайти рівновагу і гармонію. Автора казки хвилюють теми, що вирішують проблеми смислу життя. В казках цього рівня герої готовий прийняти допомогу певних вищих сил, він чекає і бажає, щоб його вчинками керувала Самість, як регулюючий і об'єднуючий центр душі.

Казкотерапія в своїх підвалинах має дуже багато спільного з *трансактним аналізом*, який забезпечує структурний та рольовий аналіз життєвого сценарію людини на основі її улюбленої з дитинства казки чи, в разі коли казка не запам'яталась, написаної нею [19; 22; 23].

В рамках даної технології казка аналізується через стани «Я», ігри та сценарії, що дозволяє визначити характерні риси учасників взаємодії. В ході аналізу виділяються ті настанови, програми, заборони й дозволи, які надані батьками в дитинстві та засвоєні і підлягають подальшій реалізації впродовж життя. По закінченні аналізу знаходяться ті ресурси, що дає сценарій, або «перепишується» казка таким чином, щоб заборони стали дозволом.

С. Карпман пропонує схему аналізу казки як драматичної історії, де відбувається зміна ролей за драматичним трикутником (Переслідувач – Рятівник – Жертва) та місця дії на часовій шкалі (головна вісь векторів Близько–Далеко, підрозділи: Закрите-Відкрите, Публічне-Приватне) [19]. О. Плетка, об'єднуючи казкотерапію та сценарний аналіз, терапевтичну діяльність спрямовує на усвідомлення клієнтом своїх сценарних програм. Для цього клієнт згадує улюблену в дитинстві казку, герої якої є взірцем для формування його сценарних рішень. Персонажі, що згадуються в казці, є «маркерами» сценарних рішень. Клієнт може придумати своє завершення казки, що буде сприяти знаходженню виходу зі сценарних заборон. Коли казка написана, розпочинається її аналіз, основними моментами якого є ті що мають додаткову емоційну реакцію. Результатом терапії в рамках даної технології є відмова клієнта від несвідомого слідування сценарним рішенням [23].

Іншим шляхом розкриття глибинних символів казки є постановка запитань клієнту. Наробки такого напрямку зустрічаються в роботах Т. Зінкевич-Євстігнєєвої, Н. Огієнка, Н. Радіної та ін. Наприклад, Т. Зінкевич-Євстігнєєва пропонує здійснювати психологічний аналіз казок за допомогою запитань, які роз-

кривають наступні схематичні аспекти її аналізу: енергетичне та символічне поля казки, основну її тему, сюжет, лінію головного героя [16].

Наступною похідною технологією роботи з казкою виділяється *використання казки в терапії грою*. Це своєрідне поєднання казкотерапії з психодраматичним підходом. В рамках виділеної технології казки втілюються в сценічні дії з постановкою казки в цілому чи лише її окремого фрагмента, з розіграшем одного й того ж епізоду, але з різними варіантами розвитку подій, з озвучуванням фраз персонажів в різних емоційних станах тощо.

Прикладами роботи в рамках цього підходу є практика драматизації казки О. Плетки [23], А. Бреусенко-Кузнєцова [5] та ін. Дана технологія більш ефективна за умови роботи в групі.

Прикладом алгоритмічної реалізації технології використання казки в терапії грою може бути дослідження полярних почуттів, описане в роботі А. Бреусенко-Кузнєцова і О. Плетки [5]. Групова робота проходить етапи знайомства, казкописання, зачитування казки та її шерінг (вираження почуттів), вибір казки для драматизації, етап соціограми як підготовка до драматизації, етап драматизації і фінальний шерінг. В даному прикладі для казкописання ведучими лабораторії певного героя, змальовується характерологічний портрет, місце проживання і рід занять в полярних категоріях. Ім'я та мета героя не задається. Для кожного учасника окремо ведучими задається ландшафт, по якому герой буде рухатись, зустрічі, які йому випадуть, засоби, які він буде використовувати. Для реалізації індивідуальних настанов використовується три колоди символічних карт із заданими ландшафтом, пригодною, допомогою). Вибір написаного учасниками тексту казки для драматизації здійснюється за ступенем його актуальності.

Досить розповсюдженими в практичній діяльності є й технології, в яких казкотерапія поєднується з *арт-терапевтичними методиками та техніками*. В першу чергу це використання в казкотерапії ліплення, малюнку, терапії ляльками, маскотерапії, піщаної терапії тощо [12; 17; 28].

За арт-терапевтичними поглядами інтерпретує казку сам клієнт, пояснюючи те, чим є для нього той чи інший казковий символ, та чи інша якість головного героя, на що вказують завдання тощо. Такий підхід дозволяє не нав'язувати клієнту стандартну інтерпретацію, а уважно його слухати.

Ілюстраційною методикою в рамках даної технології є доповнення казкотерапевтичної основи моментами арттерапевтичної

і розстановочної роботи, які мають додатковий ресурс в проробці емоційної складової проблеми і системного бачення ситуації, що запропонована Г. Долгоруковою [12]. Методика включає 6 блоків роботи, в які входять: написання та поверхневий аналіз змісту казки, придуманої клієнтом, її персонажів, проєкції власних рис на персонажів, часу подій, досягнення мети головним героєм; малюнок місць подій казки, що є комфортними, нейтральними та некомфортними для клієнта, з рефлексією відчуттів та станів клієнта; ліплення із пластиліну декількох героїв казки, в процесі якого клієнт надає їм характеристики та рефлексує свої емоції щодо них; розстановка виліплених персонажів на малюнки; розповідь казки з позиції важливого для клієнта персонажа; за необхідності переписування казки.

Окремою похідною технологією виділяється й *тілесна робота з казкою*, яка виражається в пантомімі, танці, або в медитації чи зануренні в образ. Технологія, в першу чергу, призначена більше для дорослих, аніж дітей. Діти є більш відкриті почуттям, ще не встигли накопичити таку кількість напруги і блоків, які є в дорослого.

Хорошим прикладом даного напряму є технологія усвідомлення та прийняття відчуттів, почуттів, станів, яка детально описана в Н. Огієнко під назвою «Чудо, або занурення в образ». Технологія реалізується в 7 етапів: злиття з образом; описання суті образу вголос від імені «Я»; усвідомлення і називання тих тілесних відчуттів, які вдалося зафіксувати; прислуховування до почуттів; дозвіл собі переживати відчуття і почуття, що виникли; почергове прийняття полюсів (за умови, якщо виник внутрішній супротив двом полярним відчуттям чи почуттям); складення афірмацій. Технологія спрямована на прийняття і схвалення будь-якого стану. За допомогою багаторазового проговорення афірмацій стани перетворюються на «прекрасні», на ті, з якими людина бажає жити [22, с. 82-83].

На наш погляд, майбутнє є за поєднанням танцювальної терапії з казкотерапією. Т. Ендрюс в своїй праці описує пробудження архетипів за допомогою танцю [13]. Підтанцювання міфів є характерним для всіх древніх суспільств. Багато дослідників стверджують, що казки є похідними від міфів. Тому, відродження давно забутого, на нашу думку, мало б досить сильний терапевтичний ефект, особливо в підтанцюванні казки, написаної клієнтом. Втім, елементи танцювальної терапії на сьогоднішній день використовуються і як елементи психодрами.

В казкотерапевтичній практиці налічується декілька десятків різних колод карт, які застосовуються за тих чи інших умов.

Хоча карти мають каталізуючу дію тих чи інших психічних процесів, необхідних для роботи з казкою, втім, *роботу з картами* можна виділити як окрему самостійну похідну технологію. За умови детального опису технологія роботи з картами може застосовуватись і без допомоги психотерапевта.

Карти в казкотерапії поділяються за видами. Серед карт найбільш відомі: колода «Слухай своє тіло», розроблена Л. Бурдо (склад колоди: 33 сині карти: можливі проблеми, актуальні для клієнта в теперішній час (у вигляді запитання); 21 жовта карта: можливі причини цих проблем; 21 червона карта: що потрібно зробити чи про що подумати для усунення проблеми (у вигляді афірмацій) [7] та дві колоди по 22 карти Д.Вірче «Магічні послання ангелів» і «Магічна сила фей» (ангели нагадують про Божественне призначення і надихають людей на мужність, щоб вони могли виконати свою життєву місію, Феї допомагають «розслабитись» і більше радіти життю, вчать, яким чином здійснювати бажане і допомагати всім мешканцям планети і царству тварин) [9 ; 10]. Описані карти можна віднести до виду карт з порадами або причинами проблем.

Виділяються архетипічні карти Т. Зінкевич-Євстігнеєвої, які автор розробила на основі власної концепції універсальних архетипів. В концепції комплексної казкотерапії із «базової формули» авторка виділяє десять універсальних архетипів, в яких вирізняється по 5 малих сюжетів. Всього виділено 50 універсальних сюжетів. Отже, в колоді карт кожен архетип представлений 5 картами, які є самостійними і водно час разом передають загальний принцип того архетипу, до якого відносяться. Кожен архетип має свій знак, який знаходиться в центрі «сорочки» карти і в куті кожного основного рисунку. Кожен знак несе символічне навантаження. Універсальні архетипи діляться на дві групи: «Споглядальні» (використовуються для більш глибокого розуміння поточної ситуації) та «Драматичні» (відображають механізми очищення, проробки внутрішньо особистісних конфліктів) [18].

У практиці психотерапії зустрічаються й карти, розроблені за тематиками народних казок. Р. Ткач розробив колоду тематичних карт, технологія використання яких допомагає саморозкриттю жінки за допомогою чарівної казки «Василина Прекрасна». Героїня цієї казки реалізує сюжет переможця і є символом розвитку жіночності, переборення мінливості долі і створення висланого щасливого життя. Особливості технології роботи з картами залежать від встановленої кількості карт, які пропону-

ються клієнтці для сеансу. Це може бути одна, дві, три чи п'ять карт. Технологія роботи з однією картою спрямована на визначення проблемних зон життя клієнтки; з двома – визначення проблеми і її вирішення; трьома – на вибір варіанта поведінки; п'ять карт допомагають написанню нової казки і закріпленню психологічного ефекту. Написання казки за картою автор пропонує і в технології з однією картою. Але з п'ятьма картами, окрім написання казки за картами, які обирає клієнтка, пропонується й технологія написання казки за картами, витягнутими всліпу і покладеними не перевернутими, сорочкою доверху. Відкриваються карти по одній в ході написання казки [27]. Інший проект авторки – книга плюс тематичні карти – це інструмент для роботи в індивідуальному та сімейному консультуванні, розроблений на основі відомої народної казки «Царівна-жаба» [26].

Можна виділити і тестові карточки, втім вони більше підходять для діагностичної роботи з казкою [1].

Отже, аналіз та узагальнення існуючої сьогодні літератури, що стосується роботи психолога з казкою, дозволив запропонувати підхід до класифікації казкотерапевтичних технологій за видами діяльності. До базових технологій правомірно віднести дві наступні: робота з існуючою казкою та створення клієнтом власної казки. Інші ж технології (психодинамічний аналіз казки, використання казки в терапії грою, арт-робота з казкою, тілесна робота з казкою, робота з картами) пропонуємо класифікувати як похідні, оскільки вони є своєрідним синтезом однієї з базових технологій та певного напрямку терапії. Слід зазначити, що список похідних технологій з часом і практикою може розширюватись.

#### **Список використаних джерел**

1. Алієва Е. Текстові карточки з серії «ігри для дорослих» як психотерапевтичний інструмент в роботі казкотерапевта/ Е. Алієва//Простір арт-терапії : витоки натхнення : Матеріали VIII міжнар. міждисциплін. наук.-практ. конф. (м. Київ, 24–26 лютого 2011 р.). – К., 2011. – С. 4-7.
2. Бедненко Г.Б. Красавица и Чудовище: Социально-ролевой и интрапсихический анализ сказки / Г.Б. Бедненко // I Международный сказкотерапевтический фестиваль «Психология сказки и Сказка Психологии».: сб. статей. – М., 2009. – С. 51-58.
3. Биркхойзер-Оэри С. Мать: Архетипический образ в волшебных сказках/ С. Биркхойзер-Оэри; пер. с англ. – М.: Когито-Центр, 2006. – 255 с.

4. Бреусенко-Кузнецов О.А. Створення казки (або легенди) за опірними словами/О.А. Бреусенко-Кузнецов//Простір арт-терапії: міф, метафора, символ: Матеріали V міждисциплін. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (м. Київ, 28 лютого – 1 березня 2008 р.). – К., 2008. – С. 59-62.
5. Бреусенко-Кузнецов О.А. Зустріч із казкою/ О.А. Бреусенко-Кузнецов, О.Т. Плетка // Простір арт-терапії: міф, метафора, символ: Матеріали V міждисциплін. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (м. Київ, 28 лютого – 1 березня 2008 р.). – К., 2008. – С. 82-84.
6. Брун Б. Сказки для души. Использование сказок в психотерапии / Б. Брун, Э. Педерсен, М. Рунберг. – М.: Информационный центр психологической культуры, 2000. – 184 с.
7. Бурбо Л. Карты «Слушай свое тело» / Л. Бурбо. – К.: София, 2009. – 256 с.
8. Вачков И. В. Проблема типологизации сказкотерапевтических методов / И.В. Вачков // Четвертый Международный сказкотерапевтический фестиваль «Психология сказки и Сказка психологии» : Материалы фестиваля / Под ред. И.В.Вачкова. – М., 2012. – С. 3–6.
9. Вирче Д. Магические послания архангелов / Д. Вирче; пер. с англ. П.А.Самсонов. – Минск: Попурри, 2010. – 64 с.
10. Вирче Д. Магическая сила фей / Д. Вирче; пер. с англ. П.А.Самсонов. – Минск: Попурри, 2010. – 64 с.
11. Гуков О. Метод «створення казки з продовженням» у практиці психолога та психотерапевта/О. Гуков //Простір арт-терапії: горизонти стосунків: Матеріали VII міжнар. міждисциплін. наук. – практ. конф. (м.Київ, 12-14 березня 2010 р.) – К., 2010. – С.16-19.
12. Долгорукова Г. Методика роботи з проблемою у відносинах з партнером на основі казкотерапії/ Г. Долгорукова // Простір арт-терапії : зб. наук. статей / УМО, ГО «Арт-терапевтична асоціація». – К., 2009. – Вип. 1 (5). – С. 73-78.
13. Эндрюс Т. Магия танца/ Т. Эндрюс; пер. с англ. – М.: «REFL-book», К.: «Ваклер», 1996. – 256 с.
14. Эстесс К. П. Бегущая с волками. Женский архетип в мифах и сказаниях / К.П.Эстес; пер. с англ. – К.: София, М.: ИД «Гелиос», 2001.– 496 с.
15. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии/ Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева – СПб.: Речь, 2001. – 310 с.

16. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Проективная диагностика в сказкотерапии/ Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Е.А. Тихонова. – СПб.: Речь, 2003. – 208 с.
17. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Психодиагностика через рисунок в сказкотерапии/ Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Д.Б. Кудзилов. – СПб.: Речь, 2004. – 144 с.
18. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Мастер сказок. 50 сюжетов в помощь размышлениям о жизни, людях и себе для взрослых и детей старше семи лет/ Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: Речь, 2011. – 128 с.
19. Карпман С. Казки і драматичний аналіз сценарію / С. Карпман // ТАВ, 1968, 7 (26). – С.39-43.
20. Макаров В.В. Новая женщина, играющая и выигрывающая / В.В.Макаров, Г.А.Макарова. – М.: Академический Проект; Гаудеамус, 2008. – 128 с.
21. Наговицын А.Е. Типология сказки / А.Е. Наговицын, В.И. Пономарева. – М.: Генезис, 2011. – 336 с.
22. Огиенко Н. Волшебная сила сказки: осуществление мечты и полцарства в придачу. Игра «Дворец желаний»/ Н. Огиенко. – СПб.: Речь, 2008. – 208 с.
23. Плетка О. Т. Казка як вектор побудови життєвих стратегій / О. Т. Плетка // Простір арт-терапії : зб. наук. статей / УМО, ГО «Арт-терапевтична асоціація». – К., 2011. – Вип. 1 (9). – С.58-64.
24. Плетка О.Т. Казка як відображення внутрішньої символіки клієнта/ О. Т. Плетка // Простір арт-терапії: міф, метафора, символ: матеріали V міждисциплін. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (м. Київ, 28 лютого – 1 березня 2008 р.). – К., 2008. – С. 33-35.
25. Радина Н.К. Истории и сказки в психологической практике/ Н.К.Радина. – СПб.: Речь, 2006. – 208 с.
26. Ткач Р. Индивидуальное и супружеское консультирование с помощью сказки «Царевна –лягушка» / Р. Ткач. – СПб.: Речь, 2011. – 93 с.
27. Ткач Р. Самораскрытие женщины с помощью волшебной сказки «Василиса Прекрасная» / Р. Ткач. – СПб.: Речь, 2010. – 63 с.
28. Філь О. Використання техніки «Казкові фігури» у казко терапевтичній роботі зі студентами/ О. Філь // Простір арт-терапії : зб. наук. статей / УМО, ГО «Арт-терапевтична асоціація». – К., 2009. – Вип. 1 (5). – С. 88-99.



29. Франс М-Л. фон. Психология сказки. Толкование волшебных сказок. Психологический смысл мотива искупления в волшебной сказке/ М-Л. фон Франс; пер. с англ. Р.Березовской и К.Бутырина; Научная редакция В.В.Зеленского. – СПб.: Б.С.К., 1998. – 360 с.
30. Фролов П. Д. Використання соціально-психологічного знання в процесі формування громадської думки: проблеми технологізації / П. Д. Фролов // Наукові студії із соціальної та політичної психології : зб. статей. – К., 2009. – Вип. 23 (26). – С. 301-309.

The present article for the first time ever made an attempt to classify the fairytale technologies, which exist in modern practical psychology. Two basic technologies are distinguished: work with the existing fairytale and creating a personal fairytale. The other technologies, such as – psychodynamic analysis of fairytale, usage of fairytale in a play therapy, art work with the fairytale, body work with fairytale, work with cards – are derivative.

**Keywords:** fairytale technologies, basic technologies, derivative technologies, methods and techniques.

*Отримано: 17.09.2012 р.*

УДК 177.82 : 159.9.018.2 – 053.9

*О.Г.Коваленко*

## **Суб'єктивне відчуття самотності осіб похилого віку**

У статті проаналізовано особливості суб'єктивного відчуття самотності осіб похилого віку. Самотність розглядається як складний психічний феномен, який свідчить про порушення реальних зв'язків і відносин особистості. Особи похилого віку мають середній рівень суб'єктивного відчуття самотності. Поява такого відчуття в осіб похилого віку не залежить від статі. Самотнішими себе почувають селяни, непрацюючі особи, ті, хто проживає самотньо, незадоволений станом свого здоров'я, має загальну середню освіту. Менш самотніми себе почувають міські мешканці, ті, хто працює, живе з родиною, задоволений станом свого здоров'я, має вищу та середню спеціальну освіту.

**Ключові слова:** самотність, суб'єктивне відчуття самотності, особи похилого віку.