

Олена Данюк
слухач спеціальності «Психологія» НН ІНО
Національний авіаційний університет
м.Київ (Україна)

КАЗКОТЕРАПІЯ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ МЕТОД ПІДВИЩЕННЯ АДАПТАЦІЇ ІНДИВІДА

Внаслідок зростання динамічності життя у сучасному суспільстві, постійних і досить різких змін у економічній, матеріальній, геополітичній, політичній, освітній сферах особливі вимоги висуваються до здатності людини бути адекватною до цих змін. Людина має бути мобільною, гнучкою, динамічною, що означає необхідність підвищення її адаптаційних можливостей.

Під час розгляду проблем адаптації людини прийнято вирізняти три функціональних рівні: фізіологічний, психологічний та соціальний, при цьому говорять про фізіологічну, психічну та соціальну адаптації. У психолого-педагогічній літературі проблема адаптації вивчалась на різних рівнях – від розкриття змісту поняття (Ю. Александровський, Ф. Березін, В. Казначеев), до виявлення особливостей її прояву в різних видах діяльності (В. Мерлін, В. Рождественський, Я. Стреляу) та чинників, які детермінують цей процес в тих чи інших умовах (О. Мороз, М. Ратгер). Психолого-педагогічні аспекти адаптації розглядалися в працях Л. Галігузової, Т. Жаровцевої, О. Кононко, С. Мещерякової, Л. Царгородцевої, та ін. Педагогічні умови забезпечення позитивної адаптації простежуються в дослідженнях Н. Ватутіної, Р. Калініної, Т. Науменко. Адаптацію як проблему комплексної взаємодії медиків, педагогів, психологів і батьків досліджували А. Атанасова-Вукова, Л. Голубева, Г. Гриднєва, К. Грош, М. Зейдель, В. Манова-Томова та ін.

Сучасне розуміння адаптації пропонував С.У.Гончаренко, який трактував її як процес або результат, що передбачає гармонійне, з погляду індивідуальних прагнень особистості, задоволення її потреб, створення умов для повноцінного, здорового та щасливого життя всупільстві [2, с. 16].

Метою статті є висвітлення теоретичних міркувань з проблем підвищення адаптації індивіда методами казкотерапії.

Метод казкотерапії може слугувати прекрасним інструментом для реалізації вище викладених завдань. Аналізом казок і їх впливом на формування особистості займались Карл Густав Юнг, Зігмунд Фрейд, Ерік Берн та інші. Аналітична психологія К.Юнга має на увазі відзеркалення архетипів в казках. Е.Берн, розвиваючи модель трансактного аналізу, розробив теорію сценаріїв, що припускає програмування людини і формування її життєвого плану – сценарію. Д.Б. Ельконін досліджував Казки, за допомогою яких намагалися вибудувати бажану «морально правильну» поведінку людини. Л.С.Вигодський досліджував здійснення терапії казковими сюжетами.

Казкотерапію, як метод психологічного впливу використовують достатньо активно не тільки психологи, дефектологи та лікарі, її також використовують у дитячих садках, школах та реабілітаційних центрах. Як інструмент психотерапії казкотерапію використовують в контексті тренінгів, у розвивальних, виховних і в освітніх заняттях.

З огляду на відносно молодий вік казкотерапії як наукового напрямку на сьогодні ще не існує загальноприйнятого, чіткого його визначення. При своїй зовнішній нескладності термін «казкотерапія» – доволі містке поняття. Т.Зінкевич-Євстигнеєва визначає його як «відкриття тих знань, які живуть в душі і є на даний момент психотерапевтичними» [4, с. 8], «процес пошуку сенсу, розшифровки знань про світ та систему взаємостосунків у ньому» [4, с. 8], «процес утворення зв'язку між казковими подіями та поведінкою в реальному житті» [4, с. 9]. На думку А.Осипової, «казкотерапія – це метод, який використовує форму казки для інтеграції особистості, розвитку творчих здібностей, розширення свідомості та взаємодії з оточуючим світом» [5, с.7].

Своє визначення цього методу подає І. Вачков. На його думку, «казкотерапія – це такий напрямок практичної психології, який, використовуючи метафоричні ресурси казки, дозволяє людям розвинути самосвідомість та побудувати особливі рівні взаємодії один з одним, що створює умови для

становлення їх суб'єктності» [1, с. 7]. Казкотерапевт А.В.Гнезділов, даючи визначення казкотерапії, особливу увагу звертає на гармонійний розвиток особистості, отже, за ним «казкотерапія – це ще й процес «згадування» та повернення підлітку та дорослому гармонійного світосприйняття» [3, с. 6]. С.Ройз вказує на особливу важливість казкотерапії як системи передачі життєвого досвіду, розвитку соціальної чутливості, творчих здібностей та інтуїції особистості.

Використання казки в процесі соціалізації людини, практикувалось протягом віків. Наші пащури виховували дітей словом, казкою. Теперішнє суспільство, нажаль, забуло про значення самої казки в житті дитини. Сучасні батьки, зростаючи в епоху технічного прогресу та комп'ютерних технологій, рідко читають та розповідають дітям казки, адже і самі відірвані від цього життєдайного джерела народної мудрості. У казках все живе, одухотворене, живі й неживі істоти розмовляють, що формує у світогляді дитини позитивне сприйняття рослин і тварин, співчуття до них, як до живих істот. Сучасні ж мультфільми про всіляких монстрів, вампірів, чудернацьких потвор, які все нищать і насолоджуються руйнуванням, програмують на негатив, гнів, агресію і руйнацію. Казки допомагають переборювати свої внутрішні страхи: зустрічатися зі страхом, дивитися йому в обличчя, перемагати його разом з позитивними казковими героями, що також готує до того, що і в житті можна зіткнутися з труднощами, ворогами. А добро у казці завжди перемагає над злом. Казкові герої, що стоять на боці добра завжди перемагають темряву.

Ще із сивої давнини казки є невичерпним джерелом інформації про закони моралі, людські цінності та життя у цьому світі. Казка про Попелюшку вчить, що праця, терпіння і доброта здатні творити чудеса. Казка допомагає формувати риси особистості: сміливість – коли герой іде битися з багатоголовим змієм, винахідливість – як у казці «Ох», вдячність – «12 Місяців», доброту – як у казці «Морозко». Казка висміює дурниці, лицемірство, заздрість, лінь, боягузтво, гординю. Казка показує силу слова в життєвих ситуаціях, його позитивний чи негативний заряд. Передозування казкою неможливе – що більше їх розказати дитині, то легше вона вже

дорослою долатиме життєві труднощі. Якщо ж не читати казок взагалі, успіху людина, напевно, зможе досягти, але при цьому може бути замкнутою, почуватиметься самотньою та емоційно спустошеною.

Переважна більшість дослідників виділяє такі функції використання казки в роботі з клієнтом: діагностична, терапевтична, виховна, посередницька, експресивна, розвиваюча, функція збереження та передачі традицій і досвіду тощо.

Провідними ідеями казкотерапії є: усвідомлення своїх потенціалів, можливостей та цінності власного життя; розуміння причинно-наслідкових зв'язків подій і вчинків; пізнання різних стилів світовідчуття; осмислена творча взаємодія з навколишнім світом; внутрішнє відчуття сили і гармонії. Ця інформація закладена у фольклорних казках і сказаннях, билинах та притчах. У процесі слухання, придумування і обговорення казки у індивіда розвивається фантазія і творчість, він засвоює основні механізми пошуку і прийняття рішень, що допомагає знаходити рішення своїх життєвих труднощів і проблем.

За допомогою казки психолог ніби ненароком спонукає індивіда стати самим собою. Він ділиться власним досвідом, виражає терпиме ставлення до різних висловів, проявів відчуттів людини, які проєктуються на характер та поведінку персонажів та особливості художніх образів. Крім того казка опосередковано впливає на установки, стереотипи, думки людини, дозволяє поглянути на ситуацію як би з іншої точки зору. Завдяки цьому знижується суб'єктивна значущість проблеми, зникає помилкове відчуття її унікальності. Переоцінка негативних відчуттів і думок дозволяє виробити новий погляд на ситуацію.

Казкотерапевтичний вплив здійснюється за допомогою п'яти видів казок: художніх, дидактичних, медитативних, психокорекційних і психотерапевтичних. Терапевтичний вплив казкотерапії відбувається на двох рівнях: вербальному і невербальному. Рекомендується починати роботу на вербальному рівні(сприймання казки), продовжувати на невербальному (малювання, ліплення) і на завершальному етапі

застосовуються вербальні засоби (обговорення казки, дискусійна форма роботи). Казкотерапія – це мова, на якій можна розмовляти з внутрішнім світом людини, її підсвідомим, її душею, вона не приносить шкоди ні психіці, ні душі, ні розуму, ні серцю.

Узагальнюючі вище сказане, можна зазначити, що останнім часом збільшилась кількість людей, які мають порушення у здоров'ї, особливо духовної або психічної її складових, цьому сприяють і нові «популярні казки»: новини, серіали, художні фільми, які впливають на думки і почуття, свідоме і підсвідоме. А казкотерапія, як одна із найбільш популярних та різноманітних форм арт-терапії є надійним та ефективним методом для підвищення адаптації особистості. Вона відносно м'яко викорінює страхи, коректує поведінку, характер і внутрішній стан особистості. Усі люди вміють придумувати казки, цей навик є частиною людської природи, а написання казки вже є потужним терапевтичним впливом.

Література

1. Вачков И. Сказкотерапия: Развитие самосознания через психологическую сказку. – М.: Ось-89, 2001. – 144 с.
2. Гончаренко С. У. Український педагогічний енциклопедичний словник. Видання друге, доп. та вип. – Рівне : Волинські обереги, 2011.
3. Гнездилов А.В. Авторская сказкотерапия. Дым старинного камина (сказки доктора Балу). – СПб.: Речь, 2002. – 158 с.
4. Зинкевич-Евстигнеева Т. Практикум по сказкотерапии – СПб.: Питер, 2000 – 233 с.
5. Соколов Д. Сказки и сказкотерапия. – М.: ЭКСМО – Пресс, 1996. – 234 с.