

Отже, самооцінка і темперамент впливають на різні сфери та аспекти життєдіяльності особистості та безсумнівно пов'язані один з одним.

Література:

1. Варій М. Й. Психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2016. 287 с.
2. Гарбузов В. І. Практична психотерапія. Київ : Веселка, 2006. 413 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-449-1-7>

ВПРОВАДЖЕННЯ ПОЕТИЧНОЇ ТЕРАПІЇ В УКРАЇНІ В РОБОТІ З ТРАВМОЮ

Шевчук А. А.

*студентка-магістр кафедри «Практична психологія»
Маріупольського державного університету
м. Київ, Україна*

«Бібліотерапія» буквально означає книги або літературу, які служать або допомагають у терапії. Поетична терапія – це специфічна та потужна форма бібліотерапії, унікальна у використанні метафор, образів, ритму та інших поетичних засобів. Самуель Крозерс вперше використав термін «бібліотерапія» в 1916 році. Проте форма «інтерактивного діалогу», коли читач обговорює після прочитання твору свої емоції й переживання розвинулася тільки в груповій терапії з 1960-х років у США [8].

Численні наукові дослідження Джеймса В. Пеннебейкера та інших вчених показали, що письмо впливає на частоту серцевих скорочень, артеріальний тиск та імунну систему. Сила письма від серця сприяє зниженню стресу та відновленню емоційної рівноваги [12].

Шеррі Райтер на своїх воркшопах коментує такі основні цілі поетичної терапії: підвищити саморозуміння, допомагаючи людям цінувати власну особистість і стати більш обізнаними та точними у своєму самосприйнятті; підвищити обізнаність про міжособистісні стосунки через інтерактивний діалог; розширити емоційний та когнітивний діапазон [10].

Представниками напряму бібліотерапії/поетичної терапії є Джеймс В. Пеннебейкер, Джек Дж. Ліді, Арлін Хайнс, OSB, і Мері Хайнс Беррі, Ніколас Мазза, Шеррі Райтер, Кетлін Адамс, Луїза Де Сальво.

Ніколас Мазза, один із основоположників бібліотерапії виділяє три компоненти поезотерапевтичної практичної моделі: рецептивний/прескриптивний (R/P), що передбачає введення вже наявної поезії (або ін форми літератури) у терапевтичному контексті; експресивний/творчий (E/C), що заохочує клієнта до самовираження за допомогою ряду методів написання (наприклад, вірші, листи, щоденники, та історії), передбачає використання індивідуальних та групових вправ у клінічних/медичних цілях; символічний/церемоніальний (S/C), що використовує метафори, ритуали, символи, оповідання історій і перформанс (наприклад, танець або рух) як засіб для вирішення життєвих змін [7].

У роботі з поетичною терапією важливим є добір літератури, власне віршів. І тут, показовим є підхід Джері Чавіс, яка вважає, що фасилітатори бібліотерапії повинні “випробувувати” кожен вірш на собі, ставлячи ряд запитань, таких як:

- Чи зворушує мене цей вірш?
- Які почуття він викликає?
- Чи відкриваю я новий погляд на щось важливе завдяки тону оратора, яскравим звуковим ефектам поезії чи унікальним словосполученням у вірші?
- Чи створює ритм приємні сюрпризи та/або приємне завершення?
- Чи можу я отримати користь від вивчення особистості як позитивної чи негативної моделі?
- Чи структура та тема вірша забезпечують природний початок важливої письменницької діяльності, і якою може бути ця діяльність? [4]

Щодо роботи з травмою війни показовим є проєкт Аджани Дешпанде “Розвідувальна місія”: знайомство ветеранів зі зміненим емоційним станом через поетичну терапію”. Проєкт був покликаний надати ветеранам у США можливість дослідити своє теперішнє життя, включно з проблемами та стресом, відновити зв’язок із позитивними навичками подолання труднощів та внутрішньою/зовнішньою підтримкою через організовану групу поетичної та щоденникової терапії. Група збиралася по 90 хвилин щотижня, протягом 39 тижнів. Заняття починалися із письмової розминки, потім читання вірша і, нарешті, переходу до основної вправи, пов’язаної з віршем. Наприкінці воркшопу ветеранам було запропоновано заповнити відкриту анонімну анкету. Анкетування було одним із способів оцінювання занять. Це продемонструвало їх відповіді щодо ефективності та будь-яких змін у поведінці, які вони спостерігали в результаті відвідування. Результати роботи цієї

18-місячної групи показали, що поезія та письмо можуть бути безцінними інструментами для допомоги ветеранам у відновленні після травми. Для того, щоб впоратися з травмою, її потрібно контролювати та визнавати, і цей проєкт дозволив військовим зробити і те, і інше за допомогою письмових практик і поезії [3].

Під час впровадження поетичної терапії в Україні в роботі з травмою гіпотеза дослідження полягала в тому, що завдяки поетичній терапії можна покращити психологічний стан: настрій, знизити рівень дратівливості, зняти напругу, подолати тривогу, налагодити відчуття безпеки та сформувані позитивний образ “Я” – зміну самосприйняття та усвідомлення власної цінності.

Під час дослідження використовувалися різні діагностичні засоби такі як, Тест Спілбергера-Ханіна на реактивну тривожність, Місісіпська шкала посттравматичного стресового розладу та Шкала депресії А.Т. Бека. Категорії, з якими працює фасилітаторка протягом півтора року: це військові, ветерани та їх сім'ї.

Під час групової фасилітації використовується символічна/церемоніальна компонента за RES model Ніколаса Маззи. Тобто міждисциплінарний підхід.

У діагностичних засобах взяло участь 79 учасників. Тест Спілбергера-Ханіна пройшли військовослужбовці, ветерани та дружини військових перед груповим воркшопом із поетичної терапії та опісля.

Тест Спілбергера-Ханіна належить до методик, за допомогою яких досліджують психологічний феномен тривожності. Цей опитувальник складається з 20 висловлювань, які відносяться до тривожності як стану (стан тривожності, реактивна або ситуативна тривожність) і з 20 висловлювань на визначення тривожності як диспозиції, особливості особистості (властивість тривожності). Що розуміє Спілбергер під обома мірами тривожності видно з наступної цитати: "Стан тривожності характеризується суб'єктивними, свідомо сприйнятими відчуттями загрози і напруги, що супроводжуються або пов'язані з активацією або збудженням автономної нервової системи". У нашій країні використовують тест у модифікації Ю. Л. Ханіна (1976) [1, с. 38].

Обчислення результатів продемонстрували, що найчастіше показник тривожності в учасників воркшопів з поетичної терапії знижується на більше, ніж 10 позначок та, відповідно, на рівень. Найчастіше: із середнього рівня тривожності – до низького.

Залучення діагностики продемонструвало ефективність застосування поетичної терапії у роботі з тривожністю. В учасників групових воркшопів із поетичної терапії знижується рівень напруги, стурбованості, підвищуються показники стану задоволеності, відпочилості, впевненості, радості та спокою.

Література:

1. Могильник А., Яцухненко М. Психолог на зв'язку. Порадник для людей, які обирають жити Життя у війну. Київ : Приватне підприємство «Рекламна агенція Да Вінчі». 2023. 172 с.
2. Мушкевич М. І. Основи психотерапії : навч. посіб / М. І. Мушкевич, С. Є. Чагарна ; за ред. М. І. Мушкевич. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
3. Анджана Депанде. «Розвідувальна місія»: знайомство ветеранів зі змінним емоційним станом через поетичну терапію, *Журнал поетичної терапії*. 23:4, 239–251, DOI: 10.1080/08893675.2010.528222., 2010.
4. Chavis, Geri Giebel. Poetry and Story Therapy. Jessica Kingsley, 2016.
5. Fox, John. Poetic Medicine; The Healing Art of Poem-Making. New York, A Tarcher/Putnam Book, 1997.
6. Hynes, Arleen McCarty and Hynes Berry, Mary. Biblio/Poetry Therapy – The Interactive Process, North Star Press of St. Cloud, Inc., 2012.
7. Mazza, Nicholas. Poetry Therapy: Theory and Practice. Routledge, 2021.
8. NAPT website <https://poetrytherapy.org/History>.
9. Pennebaker, James. Opening up; The Healing Power of Expressing Emotions. London: Guilford Press, 1997.
10. Reiter, Sherry. Writing Away the Demons: Stories of Creative Coping Through Transformative Writing. St. Cloud, MN: North Star Press, 2009.