

ПОЕТИЧНА ТЕРАПІЯ В БОРОТЬБІ З ПТСР В УМОВАХ ВІЙНИ

Антонів Олена Тарасівна

студентка кафедри психології,

Львівський національний університет імені Івана Франка

м. Львів, Україна

Поетична терапія – це використання мови, символів та історій в терапевтичних, освітніх, особистісних та спільних можливостях спільноти. Вона ґрунтується на використанні віршів, оповідань, текстів пісень, образів і метафор для сприяння особистому зростанню, зміцненню та більшій самосвідомості. До неї входять: бібліотерапія, наратив, написання журналу, метафор, оповідань. Терапія відбувається на одинці з спеціалістом та в групах. Два варіанти є досить ефективними.

Перебуваючи в умовах війни всі коли-небудь відчували стрес. Роберт Керролл у своїй статті пише, що багато людей інтуїтивно відчують, що голос загалом і поезія можуть бути цілющими. Пошук слів, щоб сформулювати травматичний досвід, може принести полегшення. Лист між друзями, які сваряться, може залікувати рану у стосунках між ними. Поезія може виникати з нас природним шляхом у часи, коли ми потребуємо цього. Люди часто мають натхнення написати вірш у важкі часи. Психіатр також зазначає, що писати від першої особи допомагає краще відчувати свої емоції. Наприклад, після нападу на World Trade Center 11 вересня 2001 року поезія виникла всюди. У статті від New York Times 1 жовтня 2001 року було задокументовано це явище: «За кілька тижнів після терористичних нападів люди втішали себе – і один одного – поезією, майже безпрецедентним способом... Імпровізовані меморіали, які часто створювали навколо віршів, з'являлися по всьому місту, у вітринах магазинів, на автобусних зупинках, у Вашингтон-сквер-парку, на Бруклін-Хайтс та в інших місцях.» Більшість експериментальних доказів ефективності поетичної терапії міститься в літературі, присвяченій експресивному письму. Фундаментальним дослідником у галузі терапевтичного використання експресивного письма є Джеймс Пеннебейкер. Він показав, що використання експресивного письма протягом лише 15 хвилин протягом 4 днів має позитивний вплив на здоров'я, що вимірюється відвідуванням лікарів і зменшенням скарг на симптоми. Його оригінальна робота присвячена використанню експресивного письма

для загоєння ран від травматичних стресових подій. Аргументи Пеннебейкера та докази ефективності експресивного письма добре викладені в його книзі «Письмо для зіллення: щоденник для відновлення після травми та емоційних потрясінь». У ній він підсумовує свої аргументи щодо терапевтичного впливу експресивного письма на імунну систему; медичні маркери здоров'я у пацієнтів з астмою, раком та артритом, а також зменшення фізіологічних показників стресу у вигляді зниження м'язової напруги, зменшення рівня потовиділення, зниження кров'яного тиску та частоти серцевих скорочень. Дослідження поетичної терапії та експресивного письма зокрема є багатообіцяючими. Визнаючи необхідність додаткових досліджень, Національна асоціація поетичної терапії (NAPT) та Lapidus (Асоціація літературного мистецтва в особистісному розвитку), розпочали багатоцентрове клінічне дослідження, метою якого є оцінка ефективності поетичної терапії при посттравматичному стресовому розладі у ветеранів війни [2].

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це психічний розлад, викликаний жахливою подією, яку людина пережила або стала її свідком. Симптомами ПТСР можуть бути спогади, нічні кошмари, сильна тривога та неконтрольовані думки про подію.

Ветерани мають підвищений ризик розвитку ПТСР через травматичні події, які вони могли пережити під час служби в армії. Вони часто використовують поезію як форму терапії, щоб висловити свої емоції, думки та переживання, пов'язані з їхньою службою. Написання або читання віршів може бути потужною допомогою у зілленні від ПТСР. Поезія може допомогти опрацювати і висловити важкий досвід, забезпечити засіб для самовираження і дати можливість ветеранам спілкуватися з іншими людьми і розуміти їхні почуття. Дейл Трейсі, професор Королівського військового коледжу, стверджує: «Дослідження показують позитивний вплив творчого самовираження і, зокрема, поетичної терапії на ветеранів, у тому числі ветеранів, які переживають посттравматичний стресовий розлад». Написання віршів – це ефективний спосіб навчитися стратегіям подолання стресу та отримати уявлення про власний процес зіллення. Структура і форма поезії також може допомогти ветеранам зосередитися і впорядкувати свої думки, що може забезпечити більш легкий спосіб спілкування і обробки почуттів порівняно з розмовою. Крім того, читання і написання віршів можна використовувати як творчий вихід, щоб допомогти ветеранам впоратися з емоційним, фізичним і психологічним болем, пов'язаним зі стресом. Поезія також може бути використана для створення почуття спільноти та підтримки серед ветеранів, оскільки вони можуть ділитися своїм досвідом один з одним через свої твори.

Також ветерани можуть використовувати поезію, щоб висловити вдячність за підтримку, яку вони отримують від друзів, сім'ї та інших ветеранів. Поезія може забезпечити безпечний простір для ветеранів, щоб дослідити свої почуття і краще зрозуміти свій ПТСР [1].

Для кращого розуміння пропонуємо розглянути історію Ярини Черногуз. У 2019 році вона приєдналася до добровольчого підрозділу як бойовий медик, а зараз є солдатом 140-го окремого розвідувального батальйону. У свої 29 років вона також швидко стає однією з найвідоміших поетес України. 24 лютого 2022 року, коли почалося повномасштабне вторгнення, Черногуз вже була на східному фронті війни, яка триває з 2014 року. Вона мала відбутися ротація, яка так і не відбулася. Натомість «нас кинули як піхоту проти великого російського наступу. Тоді я втратила свого командира взводу і деяких хлопців, з якими я служила, і ми навіть не змогли вивести тіла». Тоді вона думала, що більше ніколи не писатиме віршів. Але потім зрозуміла, що повинна – щоб зберегти пам'ять про своїх побратимів. «Поетичні книги стали пам'ятниками, – каже вона. Вони також можуть бути зброєю. В одному з віршів вона пише: «Іноді здається, що я навчилася вбивати віршами, скидаючи гранату, що висить на безпілотнику». Вона пояснює цей образ: «Висловлювати гостру правду про наше існування насправді смертельно небезпечно для наших ворогів, які будують цей абсолютно жадливий світ всередині Росії. Писати вірші, які виражають правду, для них небезпечно». Черногуз розповідає, що читала ранні вірші Поля Елюара, який також служив військовим медиком. Якщо безпосередній досвід Елюара дещо прихований і закодований у його творчості, то російсько-українська війна відбувається в іншу поетичну та емоційну епоху: часто українські поети хочуть передати свої почуття, поки вони сирі та безпосередні, а не згадувати про них у спокої. Російсько-українська війна документується чи не найповніше, ніж будь-який попередній конфлікт. Але поезія фіксує щось особливе, щось крихке, швидкоплинне, що важко зафіксувати іншими засобами. «Коли ти можеш описати найважче, що ти пережив, це означає, що ти можеш це пережити» – каже дівчина [3].

Поетична терапія один з непопулярних, але досить ефективних методів в психології, який допомагає пережити нам важкі періоди в житті та зокрема ПТСР.

Література:

1. Exploring the Emotional Landscape of Veterans: An Analysis of Poems About PTSD https://www.researchgate.net/publication/377988442_Exploring_the_Emotional_Landscape_of_Veterans_An_Analysis_of_Poems_About_PTSD

2. Finding the Words to Say It: The Healing Power of Poetry
https://www.researchgate.net/publication/7803866_Finding_the_Words_to_Say_It_The_Healing_Power_of_Poetry

3. 'The world will remember this war not through reportage but through art': the creatives on Ukraine's frontline https://www.theguardian.com/culture/2024/oct/27/the-world-will-remember-this-war-not-through-reportage-but-through-art-the-creatives-on-ukraines-frontline?utm_source

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-60>

КОМПОНЕНТНА СКЛАДОВА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Борисенко Валерій Євгенович

докторант кафедри психології,

Національний університет «Острозька академія»

м. Острог, Україна

Психологічна витривалість виступає важливою характеристикою психічного здоров'я та благополуччя, що враховує фізіологічні, особистісні та соціальні компоненти, яких можна навчитись і які під час фрустраційних та стресогенних ситуацій забезпечують здатність витримувати умови психологічного стресу. Крім того, психологічна витривалість направлена на підтримку належного рівня ефективності будь-якої діяльності завдяки критеріям урівноваженості, стабільності та опірності.

До складу структури психологічної витривалості входять психологічна стійкість та наполегливість як сила та здатність справитись зі стресом, а також психологічна життєстійкість, під якою розуміють здатність захиститись від несприятливих наслідків стресу за допомогою чинників зобов'язання, контролю та викликів, що уможливають позитивні мотиваційні якості, необхідні для досягнення цілей. Психологічна витривалість як особистісна якість включає стійкість, врівноваженість, опірність по відношенню до сформованих важких/стресових обставин. Основною функцією психологічної витривалості є здатність протистояти труднощам, несприятливому тиску оточення, зберігати здоров'я та працездатність на необхідному рівні [2; 6].