

мацією та емоційним досвідом. Психолінгвістичний підхід дає змогу ідентифікувати механізми конструювання переживання через мову та обґрунтувати ефективні стратегії зниження негативного впливу медіа в умовах хронічного інформаційного стресу.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з експериментальною перевіркою описаних механізмів. Зокрема, можливе моделювання впливу лексичної валентності та фреймінгу новинних текстів із подальшим вимірюванням емоційних реакцій за допомогою стандартизованих психодіагностичних інструментів. Поєднання дискурс-аналізу з кількісними методами обробки тексту дозволяє об'єктивувати мовні маркери медіатравматизації.

Література:

1. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 5th Edition, Text Revision (DSM-5-TR). 2022. DOI: <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-619-8-27>

ПРОЖИВАННЯ ПЕРЕЖИТОГО ЗАСОБАМИ ПОЕЗІЇ ЯК ФАКТОР ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ЗМІЦНЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Рибаченко Віктор Федорович

*заслужений працівник культури України, доцент,
Київський національний університет культури та мистецтв
м. Київ, Україна*

Проблема збереження та зміцнення життєстійкості гостро актуалізувалася у зв'язку з війною та довготривалими стресовими станами, які переживають мільйони людей, зокрема і в Україні. Це досліджується в багатьох роботах вітчизняних та зарубіжних дослідників, серед яких можна назвати Сугулник В., [10], Mazza N., [11], Pennebaker J. W., [12], S. Kobasa, S. Maddi, Франкла В., [8], Вознесенську О., [1], Кононенко О. [2], Титаренко Т. [7] багатьох інших.

Однак як персональна проблема в специфічній ситуації розвитку конкретної особистості подібна проблема існувала завжди і кожна людина, перед якою вона поставала, вирішувала її у свій спосіб та своїми методами. Життєва ситуація автора, що стала біографічною

основою даної роботи, стисло виглядала так: в десятирічному віці в результаті травми і тяжкого захворювання автор потрапив у лікарню, загіпсованим від п'ят по груди і в такому вигляді, прикутим до ліжка на роки, в спеціалізованих кісткових клініках в суворому лежачому стані починаючи з 5 класу закінчив школу, пережив 8 важких операцій, клінічну смерть, отримав у 16 років пожиттєву інвалідність, у 18 років на милицях прийшов вступати на відділення психології філософського факультету КДУ ім. Шевченка і, не виходячи з постійного багаторічного гострого ПТСР, став поступово вибудовувати своє особисте і професійне життя, проживаючи пережите у власній поетичній творчості, яка окрім усього, виконувала постійну ефективну психотерапевтичну функцію у подоланні глибокого багаторічного ПТСР.

У власній книзі поезій «Лірник» автор описав це так:

*«Щеням десятилітнім... я стрибнув –
і доля поламалася в один момент.*

Мій батько – мент –

привіз мене додому всього в крові, скаліченим, в нестямі.

Відгоді гіпс, лікарні й на роки –

кісткові санаторії і клініки.

Ніким не грітий, окрім медсестер,

все серце стер

в нестерпному стражданні.

Чи є про це біографічні дані?» [5, с. 3].

Надзвичайно важливим засобом психологічного відновлення, зміцнення життєстійкості і переживання прожитого стала бібліотерапія як форма арттерапії: «Я вчився на спині, очима в Небо, але прип'ятим, скутим – потім це, напевне, позначилось на всьому. Коли не можеш бігати, ходити, сидати, повертатися на бік, коли прикутий в п'ятому куті – що залишається? Читати. О лікарняні бідні книгозбірні, як я вам вдячний! В яких шпиталях не бував, усе там перечитував із жаром» [там само].

В ході бібліотерапії у житті автора сформувалася поезіотерапія, яку він проводив сам з собою, спочатку в рецептивній техніці, запоєм читаючи вірші інших авторів, а потім і в експресивній техніці, пишучи власні вірші. Поетична творчість з часом стала для автора життєво необхідним способом буття-у-світі, не перестаючи виконувати при цьому своєї психотерапевтичної функції, каналізуючи болі, спогади, страхи в символічні «контейнери» віршів, відновлюючи та посилюючи життєстійкість в стилі трансформаційного копіnguвання, готуючи духовно-психологічний ґрунт для особистісного зростання. Оскільки

«життєстійкість завжди співвідноситься з ціннісними орієнтаціями людини, її індивідуально-типологічними особливостями, самоставленням та навичками саморегуляції» [3, с. 568], автор мобілізував та концентрував у процесі поетичної творчості усі свої психічні ресурси, переживаючи стани натхнення, інтуїтивного осягнення пережитого, катарсису, що посилювало і оновлювало резильєнтність, спонтанність життєпроявлень, активізувало саморозвиток. Але базова психотравма протягом усього життя автора не зникала. Періодично під діями різних тригерів автор знову і знову переживав флешбеки, в яких позитивні та негативні спогади були примхливо перемішаними і відчувалися як позитивний тягар, який приречений нести:

«Валявся по шпитáлях та лікарнях.

Закінчив бурсу. Радоці та сум –

Ось двоєдиний лик моєї карми,

Два лантухи, що по життю несучу» [5, с. 20].

Самопізнання в процесі бібліотерапії, посилене філософською освітою породило інтерес до теорій метемпсихозу, тим більше, що захисним механізмом автора було самонеприйняття себе у форматі тяжко хворого і втеча в мрії:

«А де я був до втілення у тіло,

Яке назвали «Віктор Рибаченко»

І записали в метрику, змістивши

Мій день народження на тиждень уперед?

Неупереджено вивчаючи свій шлях,

Я бачу слід самотнього вовчати,

Якому камінь, перебивши лапу,

Переламав і Долю. Відлежавшись,

Це вовчєня (точніше, тигреня)

Пошкандибало далі між людей.

О скорпіонові укуси від каліцтва!

Їх було так багато, що Душа,

Покрилась панцирем, щоб не стекти сльозами.

Я не приймав це тіло, а по тому

І біографію ї ім'я – коротше, Долю.

Хотів завжди я бути не собою,

А кимось Іншим. Мрії наркотично

Знеболювали травму існування...» [5, с. 31].

Пошуки власної ідентичності в процесі самопізнання не припинялися і тоді, коли автор практикував різні форми самореалізації

і травматично переживав це як власну невизначеність, незавершеність освоєння професійно-творчої ролі:

*«Не знаю, хто я, але Хтось – це безумовно.
Поет? Психолог? Іміджмейкер? Журналіст?
З поганої віви хоч б шматочок вовни.
На герб і гроб – хоча б кленовий лист»* [5, с. 35].

Самонеприйняття як наслідок ПТСР, втеча від реальності, яка наскрізь була проникнута суцільною травматизацією в дитинстві та підлітково-юнацькому віці сформувала у автора двоїстість і навіть троїстість самовизначення:

*«Я свій Двійник, бо виник із роздвоєнь
І, вперше це відчувши на Різдво,
Із двох я зник, почавши цикл розтроєнь –
Розтроєний візник одразу трьох.
Тепер нас троє. Істинна троїстість
Настільки вже свідомість бідну їсть,
Що скоро збожеволію від істин,
Які в три точки посилають Вість...»* [5, с. 43].

Цей процес не набував психопатологічних форм і не мав нічого спільного з шизофренічними роздвоєннями. То була форма захисту психологічного здоров'я від багаторічної безупинної психотравмуючої ситуації, яку свідомість та підсвідомість автора шукала як перепочинку, можливість зібрати себе, щоб продовжувати повноцінно жити навіть в умовах постійного травматичного тиску. Фізичне тіло автора було прикуте до ліжка, а душа у фантазіях втілювалася в інші сутності, в інших персонажів, ховаючись в них від нестерпної реальності.

Коли автор у процесі саморозвитку визрів до експресивної техніки поезіотерапії і почав писати вірші, то сприйняв своє творення поезії як нову форму власного буття, що усвідомлювалося в таких рядках різних віршів: «Невже я, нарешті, почав існувати у мові?», «Висловитись. Вивільнитись в слові. Вислизнути вниз із німоти...», «Мої вірші – то внесок в несумісність Душі і Світу...» [там само].

Однак ПТСР періодично активізувалося, що призводило до стану не тільки фізичної, а й психологічної клаустрофобії, стану, подібного тому, який зображено в знаменитій картині Едварда Мунка «Крик»:

*«Не можу зайти до тісного, як ревноці, ліфту.
В закритій квартирі мечуть, мов сполоханий Тигр.
Відкрийте квартиру, бо зараз розірве каліку!
Від клаустрофобії я задихаюсь. А ти?
Не можу наважитись вийти на простір відкритий –*

*Немов плацаницею, площа мене огорта.
Кротом я готовий маршрут свій під бруком прорити,
Вібрують від скритого крику мої побілілі вуста.
Усталене місце мос – ні зайти і ні вийти.
Я вийт цього місця, бо міста у мене нема.
Отож не питайте, чого мені хочеться вити.
Я й вию. Пробачте, співаю. Співвию серед сіромах» [5, с. 102].*

Ці і подібні вірші каналізували нестерпний біль, розряджали перенапружену психіку і тим утримували життєстійкість та контроль над власним життям. Постійні багаторічні зусилля здолати життєві нещастя та фундаментальний ПТСР, у тому числі і засобами поезіотерапії, принесли відчутні позитивні результати, зміцнили ментальне здоров'я автора, його життєстійкість, що відбилося у вірші:

*«Щастя ходити і дихати,
Щастя долати нещастя,
Щастя циганочку «з виходом»
Викварити, хоч і нечасто.
Щастя кохати, голубити,
Щастя цей Всесвіт любити,
Щастя почути й побачити,
Щастя від розпачу вити.
Прикроці, біди, трагедії
Білий світ інколи застять.
Проблиск у хмарах не вгледіли?
Все це життя є і щастя!» [5, с.499].*

Отже, на прикладі свого життя, з дитинства враженого тяжким ПТСР, автор переконався у величезній ефективності такого різновиду арт-терапії, як поезіотерапія, яку він здійснював щодо себе в позаклінічних формах, долаючи ПТСР, і яка з часом стала його важливим, найсокровеннішим способом буття-у-світі, життєвою місією.

Література:

1. Вознесенська О. Л. Арт-терапія в роботі з травмою : навчальний посібник. Київ : Слово, 2017. 240 с.
2. Кононенко О. І. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. *Наукові інновації та передові технології*. 2024. № 11 (25). С. 677–688.
3. Кононенко О. І., Кононенко А. О., Крошка К. І., Базика Є. Л. Життєстійкість та ціннісні орієнтації особистості як психологічні

ресурси її психологічного здоров'я. *Наукові перспективи*. 2023. № 9 (39). С. 565–575.

4. Радохлеб Я.В. Проблема самореалізації особистості в поезії Віктора Рибаченка. International scientific and practical conference “*Scientific research: modern challenges and future prospects*” (January 20–22, 2025) MDPC Publishing, Munich, Germany. 2025. 608 p. С. 443–450.

5. Рибаченко В. Ф. Лірник : Поезії. Київ : Молодь, 2010. 512 с.

6. Рибаченко В. Поетична творчість як самотерапія і комунікація. *Психологічні виміри культури, економіки, управління* : науковий журнал / відповідальний редактор к. пс. н. Олег Лозинський. Україна, Львів. Випуск 25, 2023. 170 с., с. 41–56.

7. Титаренко Т. М. Психологічна життєстійкість особистості: адаптація, відновлення, самодетермінація. *Психологія і суспільство*. 2017. № 1. С. 116–137.

8. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / пер. з англ. О. Замойської. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2016. 160 с.

9. Чуприков А. П., Пчулка О. М. Використання поетичного слова в системі арт-терапії : навчальний посібник. Київ : КНТ, 2018. 156 с.

10. Cyrulnik B. Resilience: How your inner strength can set you free from the past. New York : Penguin Books, 2009. 256 p.

11. Mazza N. Poetry therapy: theory and practice. 2nd ed. New York : Routledge, 2016. 274 p.

12. Pennebaker J.W. Writing to heal: a guided journal for recovering from trauma and emotional upheaval. Wheat Ridge : Center for Journal Therapy, 2004. 162 p.