

соціальної активності та здатність ефективно функціонувати в умовах тривалої невизначеності й загрози [2, с. 60–64; 5, с. 150–154].

#### **Список використаних джерел**

1. Карамушка Л. М., Креденцер О. В. Психологічне здоров'я особистості в умовах війни: виклики та ресурси. *Актуальні проблеми психології*. 2022. Т. 1. № 60. С. 5–17.
2. Міністерство охорони здоров'я України. Психічне здоров'я населення України в умовах війни : аналіт. звіт. Київ, 2023. 84 с.
3. Центр громадського здоров'я МОЗ України. Психічне здоров'я та психосоціальна підтримка населення в умовах воєнного стану. Київ, 2023. 56 с.
4. Титаренко Т. М. Психологічна стійкість особистості в умовах соціальних криз. Київ : ІСПП НАПН України, 2022. 192 с.
5. Максименко С. Д. Психологія подолання травматичного досвіду війни. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2023. 214 с.
6. Кокун О. М., Агаєв Н. А. Копінг-поведінка та резильєнтність особистості в умовах воєнних загроз. *Психологія і особистість*. 2022. № 2. С. 39–52.
7. Литвиненко О. Д. Соціальна підтримка як чинник психічного здоров'я особистості в кризових умовах. *Соціальна психологія*. 2021. № 3. С. 27–35.

**Софія Власенко,**

старший науковий співробітник науково-дослідної лабораторії  
з проблем управління правоохоронною діяльністю  
та її психологічного супроводження  
навчально-наукового інституту післядипломної освіти  
Національної академії внутрішніх справ,  
кандидат психологічних наук, доцент

## **РОЛЬ БІБЛІОТЕРАПІЇ В СТАБІЛІЗАЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІД ЧАС ВОЄННОЇ КРИЗИ**

Сучасні воєнні події спричиняють масштабні психологічні наслідки для населення України, зумовлюючи різке зростання рівня тривоги, емоційного виснаження та дезадаптивних реакцій. Воєнна криза, як багатовимірне суспільно-політичне та психосоціальне явище, супроводжується системним руйнуванням базових умов безпеки, що безпосередньо впливає на емоційну стабільність особистості. Хвилеподібний характер переживань, відображений у «емоційній кривій», свідчить про нестійкість психічної регуляції та потребу у інтервенціях, які забезпечують м'яку, ненасильницьку та доступну психологічну допомогу.

В даних умовах особливого значення набувають методи, спрямовані на одночасне зниження емоційного напруження, підтримку когнітивного опрацювання переживань та формування внутрішніх ресурсів. Бібліотерапія, як інтегративний терапевтичний підхід, що базується на взаємодії із художнім та

нарративним текстом, демонструє ефективність у стабілізації емоційної сфери, активізації механізмів саморефлексії та відновленні психологічної рівноваги. З огляду на високу поширеність стресових і травматичних реакцій у період воєнної кризи, вивчення ролі бібліотерапії у підтримці психічного здоров'я є своєчасним, суспільно значущим та науково обґрунтованим напрямом дослідження.

Бібліотерапію розглядають як спеціалізований психокорекційний та психотерапевтичний метод, покликаний використовувати у якості терапевтичного інструментарію літературні тексти, а саме: прозові та віршовані художні твори, статті, біографії відомих людей тощо. Метою застосування бібліотерапевтичних практик є активізація процесів психологічної реінтеграції та сприяння відновленню адаптивних можливостей особистості, що забезпечує конструктивну переробку психічної травми, стабілізує психоемоційний стан та призводить до покращення міжособистісної комунікації [1].

У своїх концептуальних засадах бібліотерапія базується на принципах:

– арт-терапії, що знаходить вираження у застосуванні символів, метафор, механізмів проєкції та ідентифікації;

– казкотерапії, яка забезпечує ефективну роботу як із дітьми, так і з дорослими, шляхом залучення універсальних життєвих сценаріїв, що заковані у народних та авторських казках;

– нарративної терапії, так як обидва підходи акцентують увагу на унікальній ролі історії у процесі формування людської ідентичності та досвіду. Саме читання літературного тексту допомагає клієнтові усвідомити, що його власний досвід можна аналізувати, деконструювати та переписувати;

– когнітивно-поведінкової терапії, забезпечуючи літературно-освітній матеріал для когнітивного опрацювання та стимулювання бажаних змін поведінки;

– психодрами, шляхом використання драматичного та ігрового елементів у процесі взаємодії із літературним текстом;

– методу ведення щоденника та експресивного письма – усі перераховані практики використовують текст як засіб психологічної обробки емоцій, досвіду та внутрішніх конфліктів;

– музикотерапії, використовуючи ритм, структуру та емоційний резонанс як основні терапевтичні інструменти;

– метафоричних асоціативних карт, оскільки обидва методи є проєктивними та покликаними використовувати символічний образ з метою стимулювання саморефлексії, подолання психологічного захисту та активізації особистісних ресурсів.

Таким чином, бібліотерапія – це комплексний психокорекційний підхід, який ефективно застосовує літературне слово як ключовий символічний інструмент для терапевтичного впливу. Метод бібліотерапії синтезує принципи експресивних, проєктивних та когнітивних практик, забезпечуючи клієнта засобами для реконструкції пізнавальних процесів, досягнення катарсису та свідомого конструювання власної історії життя.

Інтегративний характер бібліотерапії дозволяє деталізувати конкретні механізми стабілізації емоційного стану під час воєнної кризи. В умовах високої тривоги та дезадаптації літературний текст забезпечує емоційне відреагування, сприяє когнітивному контролю та активізує внутрішні ресурси, що критично важливо для відновлення психічної рівноваги (див. табл. 1).

*Таблиця 1*

**Механізми стабілізації емоційного стану через текст**

Ключовий механізм	Суть терапевтичного впливу	Форма взаємодії
Емоційна регуляція	Зниження внутрішньої напруги, тривожності, нормалізація переживань, відновлення відчуття контролю та самоконтролю	Техніки емоційного налаштування, залучення асоціативного інструментарію, включення тілесно-орієнтованих вправ та поступовий перехід до роботи з літературним текстом
Ідентифікація та катарсис	Співвіднесення себе із героєм літературного тексту, емоційне розвантаження	Читання тексту, зокрема читання в ролях, робота із цитатами, написання листів до героя або від його імені, ведення щоденника від імені персонажа, зображення асоціацій до тексту
Когнітивна реструктуризація	Аналіз власної ситуації та зміна переконань задля досягнення успіху	Аналітичне порівняння думок, створення когнітивної карти, дослідження «доказів», моделювання нової думки
Наративна реконструкція	Переосмислення, структурування та свідоме переписування клієнтом особистої історії	Створення альтернативного фіналу, написання особистої книги ресурсів, листа або повідомлення до себе у майбутнє, вибір архетипу із тексту для характеристики Я після травми
Посилення внутрішньої ресурсності	Накопичення «внутрішньої сили» та життєстійкості	Створення «карти героя», формування ресурсного цитатника, асоціативні вправи

М. Марценюк у своєму аналізі психотерапевтичного потенціалу бібліотерапії, виокремлює широкий спектр літературних джерел, які демонструють психокорекційну дію. До таких належать художні жанри (від класики до наукової фантастики та пригодницької літератури), документальні та публіцистичні тексти (біографічна, критична, афористична література), а також спеціалізовані літературні джерела (медичні, педагогічні, юридичні) [2].

Саме завдяки використанню такого різнопланового матеріалу бібліотерапія здатна забезпечити комплексний позитивний вплив. Очікуваний позитивний ефект від занять бібліотерапією полягає у:

- регуляції афективної сфери та мінімізації емоційної напруги;
- підвищенні толерантності до психологічних тригерів;
- поглибленні здатності до саморефлексії та усвідомленого внутрішнього аналізу;
- покращенні вербалізації складних неконгруентних переживань;
- формуванні внутрішньої мотивації до відновлення та подолання;
- зміцненні особистісної ресурсності;
- створенні умов для нормалізації травматичних реакцій;

- забезпеченні підтримки процесу інтеграції досвіду травми;
- покращенні якості міжособистісної комунікації;
- посиленні довіри та групової підтримки у терапевтичному середовищі.

Успішне досягнення перерахованих терапевтичних результатів має безпосередню залежність від правильного вибору цільової терапевтичної аудиторії. Відповідно до цього, подальший аналіз вимагає детального визначення показань щодо застосування бібліотерапії. Бібліотерапія демонструє позитивний терапевтичний потенціал та рекомендована для роботи із наступними категоріями осіб:

- особи із психоемоційними порушеннями. Включаючи тривожні розлади, депресивні стани (легкого та помірного ступеня прояву), хронічний стрес, емоційне вигорання, а також проблеми, що пов'язані із порушенням сну та низькою самооцінкою;

- особи, які пережили травматичний чи кризовий стан. Методика застосовується для підтримки осіб, які пережили травму, перебувають у кризових ситуаціях та потребують інтеграції травматичного досвіду;

- особи із труднощами соціальної взаємодії та комунікації. Бібліотерапія показана для покращення міжособистісних стосунків, розвитку емпатії та навичок вербалізації складних переживань;

- особи, які прагнуть особистісного зростання: розвитку самопізнання, поглиблення саморефлексії, формування внутрішньої мотивації та життєвих орієнтирів.

Незважаючи на широкий спектр можливостей та високу ефективність у зазначених випадках, бібліотерапія, як і будь-який терапевтичний метод, має чітко визначені обмеження. Тому, для забезпечення безпеки клієнта та запобігання погіршенню його стану, необхідно враховувати низку протипоказань до її застосування:

- гострі психотичні стани;

- стани, що вимагають негайної медикаментозної корекції або медичної допомоги;

- значні порушення концентрації та когнітивних процесів, що унеможливають повноцінну роботу із літературним текстом.

Таким чином, бібліотерапію слід розглядати як інтегративний, багатофункціональний корекційний метод, що демонструє високу доцільність застосування в умовах воєнної кризи, спричиненої масштабними психологічними наслідками для населення. Терапевтичний потенціал бібліотерапії базується на синтезі принципів комплексних психокорекційних методів, що дозволяє активізувати ключові механізми психологічного впливу. Використання широкого спектра літературних джерел забезпечує всебічну підтримку для осіб із психоемоційними порушеннями, травматичним досвідом та труднощами соціальної адаптації. Незважаючи на чітко визначені протипоказання, на підставі проведеного аналізу встановлено, що бібліотерапія є своєчасним та науково обґрунтованим інструментом для відновлення психічної рівноваги та зміцнення особистісної ресурсності.

### **Список використаних джерел**

1. Янавіченє Д. Методика бібліотерапії. Вільнюс. 2020. 102 с.
2. Марценюк М. О. Терапевтичні можливості бібліотерапії як сучасного методу психологічної допомоги. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2020. Том 31 (70). № 4. С. 218–223.

**Ольга Войталюк,**

здобувач першого (бакалаврського) ступеня вищої освіти  
Дніпровського національного університету ім. О. Гончара;

**Вікторія Калатур,**

викладач кафедри педагогічної та вікової психології ФПСО  
Дніпровського національного університету ім. О. Гончара

### **ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ЯК ФУНДАМЕНТАЛЬНОГО РЕСУРСУ АДАПТАЦІЇ ДО КРИЗОВИХ УМОВ СУЧАСНОСТІ**

В сучасних умовах питання дослідження психологічної стійкості особистості набуває особливої актуальності. Це зумовлено триваючим воєнним конфліктом на території України, який спричинив масштабні порушення суспільного порядку, трансформацію соціальної структури громад, втрату соціальних зв'язків і розлуку з близькими людьми [1, с. 7].

Психологічна стійкість (psychological resilience) – як явище, привернула свою увагу науковців з 70-х років ХХ століття. Багато науковців давало визначення цьому поняттю, розглядаючи його як: процес адаптації при зіткненні із життєвими складнощами, травмою, трагедією, небезпеками чи значним стресом (В. Климчук); явище, яке є результатом природних адаптаційних реакцій людини (Л. Рахімі); захисний фактор і стійкість до майбутніх факторів ризику (С. Каяні); вид відновлення, пов'язаний з позитивними емоційними та когнітивними ефектами [1, с. 9].

Психологічна стійкість, як правило, проявляється в контексті здатності особистості ефективно адаптуватися до змінних і стресових умов (кризові ситуації). У кризових ситуаціях люди відчують значний психологічний стрес, який може призвести до різних реакцій, включаючи тривогу, депресію, почуття безпорадності, гнів тощо. Розуміння факторів, що впливають на психологічну реакцію людини в кризових ситуаціях, допомагає розробити ефективні методи підтримки та втручання. Деякі особи демонструють високий рівень адаптивності в кризових ситуаціях, тоді як інші можуть відчувати значні труднощі. Розуміння того, які риси особистості сприяють адаптації та як підтримати тих, хто зазнає труднощів, є важливим для розробки програм і стратегій психологічної підтримки, а також для відновлення психологічного благополуччя [1].

У науковому середовищі відсутнє однозначність щодо визначення провідного компонента психологічної стійкості. У зв'язку з цим доцільно