

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ КИЇВСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені ВАДИМА ГЕТЬМАНА**

**Навчально-науковий інститут бізнес-освіти імені Анатолія ПОРУЧНИКА
Кафедра педагогіки та психології**

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»
Форма навчання – заочна

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

на тему

**ЗМІНИ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ ПІД ВПЛИВОМ
ПРАКТИК БІБЛІОТЕРАПІЇ**

здобувачки Рижук Юлії Миколаївни

Науковий керівник: д. психол. н., проф.
_____ **Олена САВЧЕНКО**

Кваліфікаційна магістерська робота допущена до захисту в
Екзаменаційній комісії з атестації здобувачів вищої освіти
Завідувачка кафедри: д. п. н., проф.
_____ **Марина АРТЮШИНА**

Київ 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У КОНТЕКСТІ БІБЛІОТЕРАПІЇ	7
1.1 Сучасні наукові концепції розуміння сутності та структури емоційних станів особистості	7
1.2. Бібліотерапія як психологічна практика впливу на емоційний стан особистості	17
1.3. Методи впливу бібліотерапії на емоційні стани особистості	25
Висновки до розділу 1	31
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗМІН ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ПІД ВПЛИВОМ БІБЛІОТЕРАПІЇ	33
2.1. Організація та методика емпіричного дослідження	33
2.2. Дослідження впливу технік бібліотерапії на емоційний стан особистості	45
2.3. Аналіз динаміки емоційних змін	57
Висновки до розділу 2	64
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА БІБЛІОТЕРАПЕВТИЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ	66
3.1. Авторська програма бібліотерапевтичної підтримки «Я у літері»: структура та зміст	66
3.2. Методичні рекомендації щодо впровадження бібліотерапії	73
Висновки до розділу 3	79
ВИСНОВКИ	81
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	85
ДОДАТКИ	99

ВСТУП

Актуальність теми. Емоційні стани особистості є фундаментальним регулятором психологічного благополуччя, адаптаційних ресурсів і якості міжособистісної взаємодії. В умовах тривалої воєнної агресії проти України мільйони громадян зазнають хронічного стресу, тривожності та порушень афективної регуляції, тоді як доступ до традиційних форм психотерапевтичної допомоги залишається суттєво обмеженим. Бібліотерапія – цілеспрямоване використання художніх текстів як засобу психологічного впливу на емоційну сферу особистості є культурно доступною практикою, здатною редукувати симптоми тривожності та депресії навіть за умови відносно короткочасного контакту з текстом. Попри зростаючий міжнародний науковий інтерес до бібліотерапії як психологічної практики, в Україні ця галузь залишається слабо теоретично опрацьованою й методично незабезпеченою, що визначає актуальність і доцільність пропонованого дослідження для розвитку вітчизняної практичної психології.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз сучасних досліджень свідчить, що проблема емоційних станів особистості та їх регуляції активно розробляється як у вітчизняній, так і в зарубіжній науці. Серед українських науковців вагомий внесок здійснили: Д. Балачіна, С. Біда, В. Гладішев, М. Голубєва, Н. Демиденко, З. Ковальчук, Л. Колесніченко, М. Марценюк, О. Черниш, О. Шевченко, В. Шуляр, О. Фірстова, Н. Ханецька, які досліджували емоційні процеси та бібліотерапію як засіб психологічного впливу. Серед зарубіжних учених варто відзначити наступних: Г. Бернс, П. Екман, К. Ізард, П. Куппенс, Л. Інфельд, М. Грін, Дж. Гросс, К. Оатлі, Р. Плутчик, Дж. Рассел, К. Шерер, Л. Фельдман Барретт, які обґрунтували теоретичні підходи до розуміння емоцій та їх змін під впливом читання. Водночас, попри значну кількість напрацювань, недостатньо дослідженими залишаються механізми цілеспрямованої зміни емоційних станів особистості

засобами бібліотерапевтичних практик. Саме це зумовлює актуальність даної кваліфікаційної роботи.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити зміни емоційних станів особистості під впливом практик бібліотерапії, а також розробити авторську програму бібліотерапевтичної підтримки на основі отриманих результатів.

Мета дослідження досягається через вирішення таких завдань:

1. Проаналізувати сучасні наукові концепції розуміння сутності та компонентів емоційних станів особистості.
2. Охарактеризувати бібліотерапію як психологічну практику впливу на емоційний стан особистості.
3. Виявити вплив художніх творів на емоційний стан читачів.
4. Провести аналіз динаміки змін в емоційній сфері в процесі ознайомлення з різними художніми творами.
5. Розробити структуру та зміст програми бібліотерапевтичної підтримки «Я у літері». Сформулювати методичні рекомендації щодо впровадження бібліотерапії для практичних психологів, освітніх установ і центрів психосоціальної реабілітації.

Об'єктом дослідження є емоційні стани особистості.

Предмет дослідження – зміни емоційних станів особистості під впливом практик бібліотерапії.

Методи дослідження:

- *теоретичні*: аналіз, систематизація та узагальнення вітчизняних і зарубіжних наукових джерел; порівняльний аналіз концептуальних підходів до вивчення емоційних станів; теоретичне моделювання механізмів бібліотерапевтичного впливу на афективну сферу особистості;

- *емпіричні*: (1) авторський «Тест емоційного стану в моменті» (Ю. Рижук, О. Савченко) для вимірювання актуального афективного стану за трьома шкалами (активність, збудження, валентність) до і після взаємодії з художніми текстами; (2) шкали суб'єктивної оцінки впливу уривка

художнього тексту на стан особистості, з метою визначення когнітивного резонансу, особистісної релевантності, світоглядної узгодженості, диференційованого афективного відгуку та соціально-сприймальної рефлексії щодо десяти художніх уривків; (3) модифікований до умов дослідження «Багатовимірний опитувальник психологічної гнучкості» (в адаптації О. Савченко, Д. Лавриненко) для діагностики рівня психологічної гнучкості та негнучкості у форматі «тут і зараз»; (4) анкета читацької мотивації для визначення поведінкового відгуку на бібліотерапевтичний стимул;

- *математико-статистичні*: описова статистика, Шапіро–Уїлка; критерій Вілкоксона для залежних вибірок; критерій Манна–Уїтні для незалежних вибірок; кореляційний аналіз за Спірменом; субгруповий порівняльний аналіз; розрахунок розміру ефекту (рангова бісеріальна кореляція r); коефіцієнт внутрішньої узгодженості α Кронбаха. Статистична обробка виконана у програмному середовищі Jamovi 2.6.

Теоретична та практична значущість отриманих результатів. Теоретичне значення роботи полягає у: (1) систематизації та критичному аналізі сучасних концептуальних підходів до розуміння емоційних станів особистості та механізмів бібліотерапевтичного впливу на афективну сферу; (2) теоретичному обґрунтуванні ролі психологічної гнучкості особистості як модератора глибини наративного перенесення і характеру афективного відгуку на художній текст; (3) виявленні закономірності диференційованого впливу бібліотерапії залежно від вихідного рівня афективної валентності особистості, що розширює наукові уявлення про умови ефективності бібліотерапевтичного контакту.

Практичне значення визначається: (1) розробленням авторського психодіагностичного інструментарію для вимірювання відгуку на художній текст із семи операціоналізованих конструктів; (2) виявленням конкретних текстів-стимулів із найвищим бібліотерапевтичним потенціалом для різних цільових груп; (3) створенням авторської програми бібліотерапевтичної підтримки «Я у літері» та методичних рекомендацій щодо впровадження

бібліотерапії для практичних психологів, освітніх установ і центрів психосоціальної реабілітації, зокрема в умовах воєнного часу в Україні.

Інформаційна база дослідження включає монографії, статті у наукових журналах, в тому числі Scopus, Web of Science, мета-аналізи, систематичні огляди та рандомізовані контрольовані дослідження вітчизняних і зарубіжних науковців у галузях психології емоцій, когнітивної психології, психотерапії та бібліотерапії; нормативні та методичні документи у сфері психологічної допомоги.

Емпірична база дослідження. Дослідження проводилось у форматі онлайн-опитування з грудня 2025 по лютий 2026 року. Вибірку склали 144 особи. Розподіл за статтю: жінки – 108 осіб (75,0%), чоловіки – 36 осіб (25,0%). Вікова структура: до 18 років – 4 особи (2,8%), 18–25 років – 89 осіб (61,8%), 26–35 років – 11 осіб (7,6%), 36–45 років – 22 особи (15,3%), 46–60 років – 16 осіб (11,1%), 60+ років – 2 особи (1,4%). За рівнем освіти: неповна вища – 41,7%, вища (магістр/спеціаліст) – 21,5%, науковий ступінь (кандидат/доктор наук) – 13,2%, вища (бакалавр) – 9,0%, середня – 12,5%, професійно-технічна освіта – 2,1%. Вибірка сформована із урахуванням забезпечення достатньої варіативності за демографічними ознаками.

Апробація результатів дослідження. Підготовлені та опубліковані тези: (1) «Бібліотерапія як засіб самодопомоги», V Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція (м. Мукачєво, 12.11.2025); (2) «Bibliotherapy as a tool of public inclusive policy: foreign and Ukrainian experience», International Scientific and Practical Conference «Policies of Equal Opportunities, Diversity and Inclusion in the Context of Sustainable Development» (Kyiv, 21.05.2026).

Структура роботи. Робота складається зі вступу, 3 розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 121 найменування та 4 додатків. У дослідженні вміщено 16 таблиць та 14 рисунків. Основний зміст викладено на 84 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У КОНТЕКСТІ БІБЛІОТЕРАПІЇ

1.1. Сучасні наукові концепції розуміння сутності та структури емоційних станів особистості

Емоції в житті кожної людини відграють одну з ключових ролей, оскільки саме з емоціями пов'язуються суб'єктивні психологічні реакції особистості на ситуації, які виникають у об'єктивній реальності. Варто зазначити, що термін «емоція» було введено у 1800-х років Томасом Брауном, проте сучасне розуміння емоцій було сформульовано в англійській мові близько 1830-х років [1, с. 20]. Так, значною мірою від емоцій може залежити стан здоров'я людини, а також вони впливають і на пізнавальні процеси людини [2].

Розглядаючи емоції з позиції сучасної психології, влучним вважаємо сформульоване порівняння Тіффані Ватт Сміт у своїй роботі «Книга людських емоцій. Енциклопедія почуттів від гніву до жаги до мандрів» про те, що «думати про наші емоції виключно як про біохімічний феєрверк у мозку, за словами письменниці Сірі Хустведт, це те саме, що сказати, що «Дівчина, що наливає молоко» Вермеєра (Картина «Служниця з глеком молока», Ян Вермеєр, прим. Ю. Рижук) – це полотно з фарбою на ньому, або що сама Аліса – це слова на сторінці («Аліса у Дивокраї», Льюїс Керрол, прим. Ю. Рижук). Адже це факти, але вони ніяк не пояснюють мого суб'єктивного досвіду будь-якої з них, ані того, що ці дві дівчини означають для мене» [3].

Так, під емоціями (почуттями людини) розуміються переживання особистості, які характеризуються відносною стійкістю, та стосуються її власного ставлення до свого оточення, зокрема предметів та явищ дійсності, в тому числі щодо інших людей та самого себе [4, с. 41]. В межах даного наукового дослідження немає потреби проводити розмежування між поняттями «емоції» та «почуття» людини, оскільки буде врахована наукова

позиція яка обґрунтовує, що наявні емоції у психіці людини представлені як чотири основні феномени, зокрема: емоційні реакції, почуття, емоційні стани та, зрештою, емоційні особливості [1, с. 21], де емоція є первинним елементом.

Під емоціями можна розуміти психічні процеси, які відображають суб'єктивне ставлення людини до значущих подій та ситуацій об'єктивної реальності, які проявляються у зовнішньому вираженні, оскільки емоції визначають характеристики поведінки особистості, як якісну, так і кількісну [5, с. 114], в той же час, емоційний стан характеризується тривалістю та стійкістю, в порівнянні з емоційною реакцією людини, які пов'язані з відповідними подіями та / або чинниками, адже для емоційних станів людини характерна зміна нервово-психічного тону [1, с. 21].

Емоції варто розглядати як систему взаємопов'язаних елементів, які характеризуються трьома компонентами, а саме: (1) пережитим чи усвідомлюваним у психіці відчуттям; (2) процесами, які відбуваються в нервовій, ендокринній, дихальній, травній та інших системах організму людини; та, зрештою, (3) спостережуваними виразними комплексами, у тому числі змінами на обличчі, жестами, характером голосу тощо [6].

Поняття «емоції» та «емоційний стан» тісно пов'язані між собою, але не є тотожними. Емоційний стан особистості, з позиції формальних ознак, розуміється як сукупність певних емоційних ознак особи в конкретний час під впливом обставин. За сутнісною характеристикою, емоційний стан розглядається як сукупність емоційних проявів. Відтак, емоції – це психічне явище, а емоційний стан – психосоматичне [7], що буде враховано у роботі.

В свою чергу, в процесі дослідження розуміння емоційних станів особистості, враховуватиметься обґрунтування, що емоції, як стан людини, мають, погоджуючись з позицією Клауса Р. Шерера, професором психології, Женевського університету, п'ять наступних компонентів, а саме: (1) оціночний або оцінювальний компонент; (2) нейрофізіологічний; (3) мотиваційний або готовність до дії; (4) експресивний та (5) суб'єктивне відчуття [8].

Так, проаналізуємо кожен із запропонованих компонентів, виходячи з базису позиції автора:

По-перше, оцінювальний компонент безпосередньо вказує на те, що емоція пов'язується з певною оцінкою значення ситуації, яка її безпосередньо викликала. Це означає, що суб'єктивна емоційна реакція особи нерозривно пов'язується з конкретною об'єктивною ситуацією (збігом життєвих обставин), з якою стикається людина в певний час (період часу).

По-друге, нейрофізіологічний компонент враховує обов'язковий прояв емоції через фізіологічні реакції, зокрема такі як активація або збудження. Цей компонент розкриває зміст емоцій через неминучі зовнішні прояви, які виражатимуться у особи під впливом тієї чи іншої емоції та можуть бути ідентифіковані.

По-третє, мотиваційний компонент або готовність до дії напряму пов'язується з тим, що емоції єднаються з різними тенденціями до дії (наприклад, страх пов'язаний з реакцією втечі, тоді як гнів пов'язаний з реакцією боротьби). Цей компонент дозволяє виявити вплив емоцій на життєдіяльність людини не лише на психологічному, а й на фізичному рівні.

По-четверте, виділення експресивного компоненту є обумовлено тим, що емоції завжди проявляються у виразах обличчя та у певних способах мовлення або інтонації голосу. Так, поява – смайлів (emoji, емодзі) пов'язується саме з цим компонентом емоцій, оскільки саме смайли дозволяють виражати емоції людині у текстових повідомленнях мережевого спілкування [9]. Що важливо, сама назва «emoji» або «емодзі» не має нічого спільного з англійським словом «Emotions» (українською «Емоції»), хоча і позначає емоції людини у текстах, а походить від японського слова – 絵文字 [emodzi], де 絵 [e] означає картину, малюнок, а 文字 [modzi] означає символ [10].

По-п'яте, суб'єктивне відчуття як компонент емоцій стосується психологічного досвіду людини в контексті відчуття певної емоції. Так, вважаємо, що суб'єктивне відчуття суму або радості кожною окремою

людиною буде різним, проте це завжди буде сум або радість у прояві попередніх чотирьох компонентів.

У своїй роботі «Теорія конструйованих емоцій: активний висновок врахування інтероцепції та категоризації» Л. Фельдман Барретт з Північно-Східного університету, Бостону, Массачусетс, США акцентує свою увагу на тому, що історія науки сьогодні доводить – людський досвід рідко розкриває те, як працює природний світ [11] через наукову позицію де фізичні поняття розуміються як вільні творіння людського розуму і, безумовно, не можуть визначатися зовнішнім світом [12].

Отже, емоційні стани людини сьогодні, безумовно, можна вважати однією з центральних категорій психологічної науки. Це пояснюємо тим, що вони охоплюють надзвичайно широкий спектр, по-перше, суб'єктивних переживань особистості; по-друге, фізіологічних реакцій особи, а також їх поведінкових проявів; по-третє, процесів, які нерозривно пов'язані адаптацією особистості до умов середовища.

Сучасна психологія до питання не має єдиної концепції розуміння сутності та структури емоцій та емоційних станів особистості, пропонуючи теоретичних моделей, кожна з яких акцентує увагу на різних аспектах емоційних феноменів: від базових нейробіологічних механізмів до соціально-культурних чинників конструювання суб'єктивного досвіду особистості. Так, виділяють наступні теорії емоцій: (1) Еволюційна теорія емоцій Ч. Дарвіна; (2) «Периферична» теорія В. Джеймса-К. Ланге; (3) Теорія В. Кеннона-П. Барда; (4) «Асоціативна» теорія В. Вундта; (5) Психоаналітична теорія емоцій; (6) Судинна теорія вираження емоцій І. Уейнбаума і її модифікація; (7) Біологічна теорія емоцій П. Анохіна; (8) Фрустраційні теорії емоцій; (9) Теорія когнітивного дисонансу Л. Фестінгера; (10) Когнітивістські теорії емоцій; (11) Когнітивно-фізіологічна теорія емоцій С. Шехтера; (12) Пізнавальна теорія емоцій М. Арнольд-Р. Лазаруса; (13) Інформаційна теорія емоцій П. Симонова; (14) Теорія диференціальних емоцій К. Ізарда [1, с.13-20].

Так, погоджуючись з С. Бідою, усі теорії емоцій у своїй сукупності дають можливість розкрити (1) сутність емоцій, (2) пояснити їх виникнення; (3) описати сферу почуттів життя людини [13]. Враховуючи предмет даної кваліфікаційної роботи, за доцільне вважаємо детальніше зупинитися на розумінні наступних наукових концепціях емоцій. У таблиці 1.1, на основі аналізу, складено систему базових емоцій за теорією К. Ізарда [14].

Таблиця 1.1 – Система базових емоцій за теорією К. Ізарда

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СИСТЕМИ			
Критерії базової емоції Вроджені, універсальні між культурами; мають власну нейронну основу та унікальний мімічний патерн	Незвідність та комбінаторика Не зводяться до простіших; поєднуються, формуючи складні афективні стани та емоційні схеми		Емоції як ядро особистості Взаємодіють із когнітивною, моторною та гомеостатичною системами людини
ПОЗИТИВНІ ТА НЕЙТРАЛЬНІ ЕМОЦІЇ	Система базових емоцій К. Ізарда		СОЦІАЛЬНО-ОЦІНОЧНІ ТА ВОРОЖІ ЕМОЦІЇ
ІНТЕРЕС рушій пізнання та розвитку навичок РАДІСТЬ стан психологічного благополуччя ЗДИВУВАННЯ реакція на раптову несподівану подію	Керролл Ізард виділив 10 вроджених нейробіологічно обумовлених емоцій – первинних будівельних блоків афективної сфери особистості з унікальним нейронним і мімічним проявом		ОГИДА відторгнення об'єкта на фіз./психол. рівні ПРЕЗИРСТВО почуття вищості над об'єктом СОРОМ невідповідність власним нормам поведінки ПРОВИНА прагнення виправити помилку та нести відповідальність
	ГОСТРІ НЕГАТИВНІ ЕМОЦІЇ		
	СТРАХ мобілізація організму для виживання	ГНІВ напруга для подолання перешкод	СТРАЖДАННЯ реакція на втрату або дискомфорт

Так, традиційний підхід до розуміння емоцій ґрунтується на концепції базових, або дискретних, емоцій, витоки якої сягають еволюційної теорії Чарльза Дарвіна, який показав еволюційний шлях розвитку емоцій та обґрунтував походження їхніх фізіологічних виявів [1, с. 13]. Дана теорія набула систематичного оформлення в теорії диференційованих емоцій Керролла Ізарда, який запропонував нову парадигму, яка передбачає безперервні емоції як фактор організації свідомості та як вплив на розум і

поведінку. Так, у даній роботі обґрунтовується ідея про існування обмеженої кількості природжених базових емоцій – інтересу, радості, здивування, смутку, гніву, відрази, зневаги, страху, сорому та провини, які є еволюційно закріпленими адаптивними програмами та мають специфічні нейронні субстрати, виразні форми та суб'єктивні якості (Таблиця 1.1) [14]. Також вважаємо цінним в розвитку даного підходу підтвердження гіпотези про універсальність вираження емоцій, оскільки емоції пов'язані з відчуття задоволення, страху, гніву, відрази, смутку, горя, а також низки інших, є однаковими для всіх людей незалежно від віку, статі, расових і культурних відмінностей [15, с. 103].

Альтернативу категоріальним підходам запропоновано дослідниками, які розробляли вимірювальні, або циркумплексні, моделі емоцій. Так, Джеймс Рассел описав афективні стани через два ортогональні виміри: валентність (позитивний – негативний полюс) та рівень збудження (активований – деактивований стан), стверджуючи, що всі суб'єктивні афективні переживання можуть бути розміщені у двовимірному просторі [16]. Також автором було запроваджено поняття «основний афект», в розумінні стану, що може переживатися людиною як вільно плаваючий (настрій) або може бути віднесений до певної причини (і тим самим розпочати емоційний епізод), тобто слугує фундаментом для побудови більш складних емоційних переживань [17]. Вважаємо, що ця концепція заклала базове теоретичне підґрунтя для пояснення того, яким чином художній текст може впливати на емоційний стан читача. В цьому контексті варто звернутися до моделі, яка була запропонована Р. Плутчиком «Колесо емоцій» (Рисунок 1.1). Дана модель ілюструє, як емоції пов'язані між собою, комбінуються та трансформуються, де в основу покладено 8 базових емоцій: радість, довіра, страх, здивування, смуток, огида (незадоволення), злість та очікування [18].

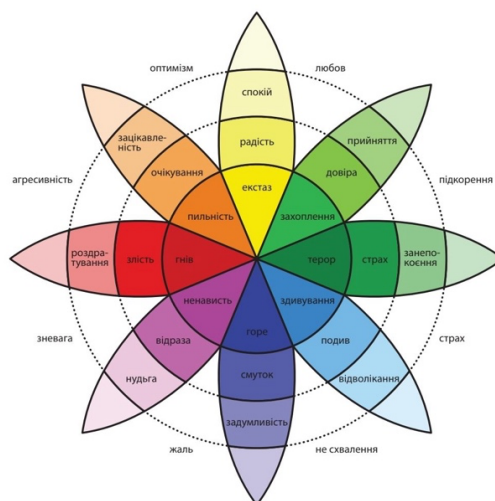


Рисунок 1.1 – Колесо емоцій за Плутчиком [19]

На рисунку 1.2. подано концептуалізацію емоцій як різних вздовж двох осей, де будь-яке емоційне переживання представляє собою певну комбінацію точок або координат, які змінюються вздовж осі X (валентність) і Y (збудження), за авторським перекладом з англійської мови [20].

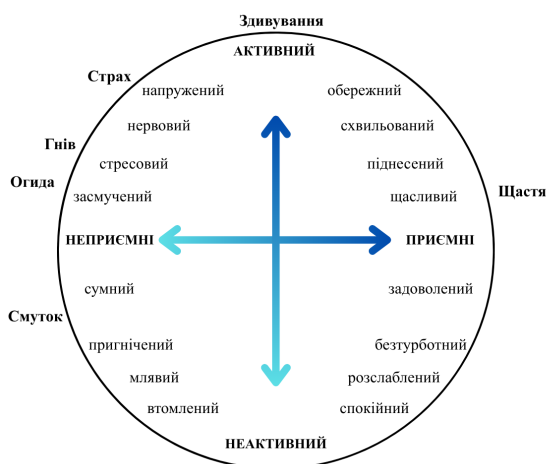


Рисунок 1.2. Емоції в циркулярній моделі різняться за двома вимірами

Найбільш радикальну концепцією, поряд з традиційними уявленнями про природу емоцій, запропонувала Л. Фелдман Барретт у своїй теорії конструктивної теорії емоцій. Даною концепцією обґрунтовується: (1) емоції не є вродженими та нейробіологічно фіксованими програмами. Вони є результатом активного конструювання мозком на основі трьох вхідних джерел: (1) інтероцептивних сигналів тіла, (2) попереднього досвіду особистості, та (3) поточного контексту [11]. Адаптована базова модель емоції за Л. Барретт, з авторським перекладом з англійської мови, представлено на

рисунку 1.3. Так, пояснюється, що мозок здатен та постійно генерує передбачення щодо внутрішніх сигналів, спираючись на вже наявні концептуальні відображення, а у випадку розбіжностей між передбаченням та реальним сигналом відбувається оновлення афективного стану. Відтак, ця теорія має одне з фундаментальних значень, оскільки пояснює, яким чином залучення нових знань, зокрема через читання художньої літератури, здатне змінювати спосіб конструювання емоційних переживань людиною.

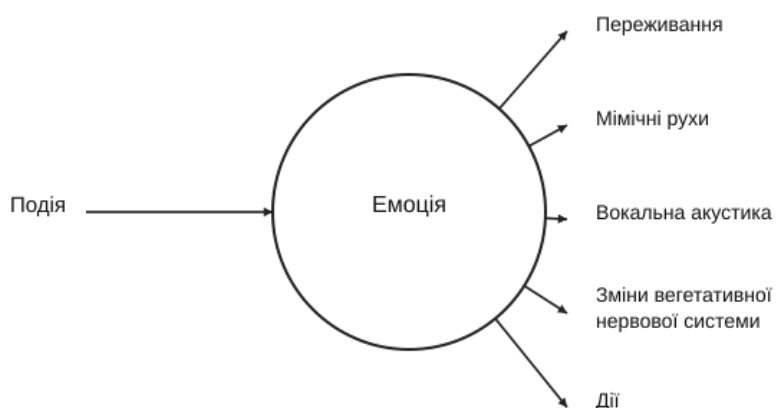


Рисунок 1.3. Базова модель емоції за адаптацією Л. Барретт [11]

Компонентна процесна модель емоцій К. Шерера, розроблена у рамках когнітивно-оцінювального підходу, пропонує найдетальнішу операціональну специфікацію структури емоційного стану (когнітивного, нейрофізіологічного, моторно-виразного, мотиваційного та суб'єктивного переживання) [21], яку було деталізовано вище.

Особливе значення для розуміння механізмів бібліотерапевтичного впливу має теорія емоційної регуляції Д. Гросса, яка описує процеси цілеспрямованого впливу особистості на власні емоційні стани. Так, під емоційною регуляцією розуміється множина різнорівневих процесів, за допомогою яких особистість контролює, яку емоцію відчувати, коли її відчувати і яким чином виражати [22]. Також варто відзначити, що особи, які більше послуговуються когнітивною переоцінкою, демонструють вищий рівень психологічного благополуччя, позитивнішу афективність та кращу соціальну адаптацію, тоді як переважне використання придушення пов'язується з більшим рівнем симптоматики тривоги та депресії [23]. Когнітивна переоцінка, яку передбачає рефлексивна робота з художнім

текстом у межах бібліотерапії, в такому випадку є адаптивною стратегією емоційної регуляції особистості.

Важливим внеском у розуміння структури емоційних станів стали дослідження тілесної репрезентації емоцій, за яких використовуючи метод топографічного самозвіту для картування тілесних відчуттів, було встановлено, що кожна з базових та соціальних емоцій асоційована з відтворюваним патерном активації та деактивації специфічних ділянок тіла, зокрема, страх характеризується активацією грудної клітки й послабленням периферичних відчуттів, тоді як щастя – дифузною активацією всього тіла [24]. З огляду на це, вплив бібліотерапії може реалізовуватися не лише через когнітивні, а й через тілесно-афективні канали, оскільки читання художньої прози активує уявне втілення описуваних переживань.

Сучасний напрям дослідження емоційних станів, відомий як «емоційна динаміка», акцентує увагу не на статичних емоційних категоріях, а на часових характеристиках змін афективних станів. Так, виокремлюють кілька ключових параметрів емоційної динаміки: інтенсивність, тривалість, час наростання та спадання, мінливість і нестабільність емоційних станів, а також ступінь інерційності, яка розуміється як тенденція поточного стану зберігатися в часі [25]. Метою бібліотерапевтичного впливу, з цієї точки зору, є не стільки зміна конкретних емоційних станів, скільки оптимізація параметрів емоційної динаміки – зниження надмірної мінливості та інерційності, збільшення гнучкості й адаптивності афективних реакцій.

Цікавою, з позиції предмету дослідження, є результати вивчення емоцій у великих метааналітичних дослідженнях. Так, було підтверджено, що різні емоційні стани виникають унаслідок різних комбінацій активності «базових психологічних операцій» – процесів ядрового афекту, концептуалізації, уваги та виконавчого контролю – які не є специфічними для жодної окремої емоції [26]. Ці дані є переконливим підтвердженням конструктивістського підходу і вказують на те, що зміни в когнітивній концептуалізації, зокрема через

засвоєння нових наративних схем у процесі читання, дійсно здатні зміщувати нейронні патерни, пов'язані з емоційними переживаннями.

Окремого теоретичного розгляду потребує конструкт алекситимії, який безпосередньо пов'язаний із метою бібліотерапевтичних практик. Алекситимія (від грец. «відсутність слів для почуттів») є особистісною характеристикою, що проявляється у труднощах ідентифікації власних почуттів, їх розрізнення від тілесних відчуттів, складності опису емоцій іншим людям та переважно зовнішньо-орієнтованому когнітивному стилі [27]. Так, розуміння алекситимії доводиться як дефіцит когнітивної обробки емоцій, що виражається у послабленні здатності до символічного мислення та ментального опрацювання афективних переживань [28]. В контексті нашого дослідження концептуально важливо, що бібліотерапія, спрямована на розвиток емоційної грамотності та здатності вербалізувати переживання, відтак потенційно може виступати як цілеспрямоване втручання при алекситимічних характеристиках особистості.

Проведений огляд провідних теоретичних концепцій щодо емоцій дозволяє визначити інтегративне розуміння емоційного стану, яке є методологічним фундаментом нашого дослідження.

Емоційний стан особистості розглядається як динамічний, багатокомпонентний психічний феномен, що включає: (1) суб'єктивне переживання, (2) когнітивну оцінку значущості ситуації, (3) фізіологічні та тілесні реакції, (4) поведінкові та виразні прояви, а також (5) мотиваційні тенденції. Цей стан виникає у результаті активного конструювання мозком на основі внутрішніх сигналів, наявних концептуальних уявлень, характеризується специфічними часовими параметрами та може цілеспрямовано регулюватися особистістю. В той же час, здатність до ефективної регуляції емоцій є ключовим показником психологічного благополуччя, а її дефіцит – потребує практик. Бібліотерапевтичні практики, залучаючи нові концептуальні схеми через художню модель, стимулюють рефлексію та розвивають емоційну гнучкість особистості.

1.2. Бібліотерапія як психологічна практика впливу на емоційний стан особистості

Інтерес до мистецтва як інструменту арт-терапії з кожним днем актуалізується все більше та більше. Це пояснюється, в першу чергу, з його ефективністю у роботі з клієнтами, оскільки для особистості цей інструмент розглядається як спосіб саморозкриття, самовираження, розвитку та шляхом до власної гармонізації [29, с. 7]. Звісно, з прадавніх часів одним з найважливіших форм мистецтва вважали літературу – як результат свідомої діяльності людини, за допомогою якого автори акумулювати свої знання та емоції, шляхом їх словесного вираження [30, с. 48]. Так з прадавніх часів і до сьогодні народжувалися різноманітні літературні твори: від коротких віршів до поем, романів, історичних та автобіографічних книжок.

Поняття «бібліотерапія» походить від двох грецьких слів: βιβλίον – книга та θεραπεία – лікування [31]. В той же час, наукового статусу даний термін набув лише на початку ХХ ст., хоча, як доводить історія, практика цілющого читання znana з часів Давнього Єгипту. Так, над входом до бібліотеки фараона Рамзеса II у Фівах (XIII ст. до н. е.) було виведено напис «Місце зцілення душі», про що свідчить Діодор Сицилійський у Бібліотеці Історії [32, 33]. У своїй праці «Поетика» Аристотель визначив трагедію як наслідування не людей, а дій та життя, пов'язуючи ефект від перегляду трагедії з очищенням через щастя та страждання [34]. Отже, сам термін «бібліотерапія», який ми використовуємо сьогодні для визначення системи психологічної підтримки та самопомогі через читання, було запропоновано С. Крозерсом у 1916 році на сторінках журналу «Атлантичний щомісячник» («Atlantic Monthly»). Саме в цьому журналі зафіксовано, в контексті надання допомоги у вирішенні психічних проблеми ветеранів Першої світової війни використанням у діяльності шпитальних бібліотек спеціально підібраної літератури [35, с. 7]. Варто зазначити, що сьогодні можуть синонімічно використовуватися поряд з поняттям «бібліотерапія», поняття «літературотерапія», «читаннятерапія», «книголікування», «книготерапія», «лікування книгою» або «лікування

літературою». Кожне із запропонованих термінів розкриває ключовий зміст даної техніки – це психологічна допомога через читання.

Книга Д. Гоулмана «Емоційний інтелект» починається з епіграфу – цитати «Добре бачить лише серце. Найголовнішого не побачити очима» (А. де Сент-Екзюпері, «Маленький принц») [36, с. 33], що, вважаємо, яскраво підкреслює ціннісну компоненту читання в контексті впливу на емоційний стан та унікальності як терапії, оскільки дозволяє бачити більше, ніж пропонує реальність.

Літературна терапія (бібліотерапія, літературотерапія) набуває все більшої популярності як методу у психології, оскільки ґрунтується на ідеї, що читання конкретний книг може допомогти особі навіть самотійно справитися з емоційними та психологічними проблемами, це по-перше, і по-друге, може сприяти глибокому самоаналізу та позитивним змінам у житті [37]. Це пов'язується з простотою використання та доступністю методу. Сучасні бібліотеки мають спеціальні тематичні добірки книг, яким кожен охочий може користуватися для досягнення поставленої мети. Бібліотерапевтичні списки літератури розуміються як інструмент, який професійно розроблений з урахуванням відповідного запиту [38]. Так, наприклад, проєкти Публічної бібліотеки імені Лесі Українки: «Бібліотека – Аптека Для Душі», «Я Є!», «Київський літературний клуб – КЛІК», «ШраМІ» [39], а також «Бібліотерапія: твоя книга щастя», який включає добірки з наступних напрямів: Терапія для самореалізації, Терапія стресу, Терапія сімейних стосунків, Терапія самотності та пригніченості, Терапія для зміцнення національної ідентичності (Додаток А) [40]. Миколаївська обласна бібліотека для юнацтва розробила методичні рекомендації під назвою «Бібліотечна аптека: лікування читанням», які містять загальні теоретичні поняття та ключові елементи бібліотерапевтичної діяльності для бібліотечних працівників, психологів, педагогів та студентів [41]. Відповідний добірок книжок, зі вступним словом «Одна з унікальних властивостей книги – лікування людських душі та тіла» має і Львівська обласна бібліотека для дітей [42].

Цікавою, вважаємо, ініціативи «Бібліотерапевтична база книг», за допомогою якої, визначаючи бібліотерапію важливим інструментом підтримки психічного здоров'я та особистісного розвитку, де було сформовано базу з понад 500 книжок за 30 темами [43], а також досвід Дніпропетровської обласної універсальної наукової бібліотеки ім. Первоучителів слов'янських Кирила і Мефодія – «Книжка замість ліків» [44, 45]. Така база відкриває можливості не лише для індивідуальної, а й групової терапевтичної роботи через читання. Безумовно, прикладів активного використання бібліотерапії сьогодні можна навести ще багато. Це пов'язується, в першу чергу з тим, що бібліотерапію максимально просто застосовувати на практиці. По-друге, для того, щоб застосовувати дану практику, не потрібно додаткових інструментів, окрім вміння читання та наявності книги, бажано, правильно підібраної, в залежності від мети, яку хоче досягати особи – перезавантажитись, отримати нові знання, пережити складні емоції тощо. Для правильного підбору книги, варто користуватися аналізом тієї чи іншої літератури та її впливом, зокрема, на емоційний стан (в наступному розділі будуть запропоновані результати емпіричного дослідження щодо впливу книжок (уривків з книжок) на емоційний стан особи). По-третє, поряд з простотою у використанні, бібліотерапія потребує відповідного часу на реалізацію, як і будь-яка інша техніка.

Іноді бібліотерапію можна розглядати як медитацію, оскільки читання передбачає занурення у ситуації героїв, які розкриваються у змісті літературного твору. В такий спосіб, читач створює власний образ героїв та подій, на основі даних, які прописані автором твору. Людина, яка читає твір занурюється в події розповіді та переживає відповідні емоції, у зв'язку з розвитком сюжетної лінії кожного конкретного твору [30, с. 48]. Так, бібліотерапія розглядається повноцінним методом у психотерапії, який використовує літературу як форму лікування словом [46]. В той же час, варто погодитися з тим, що бібліотерапевтичний потенціал наявний у кожному

літературному творі, який проявляється у його спроможності задоволення безпосередніх запитів читача [47].

У науковій літературі виокремлюють кілька типів бібліотерапії, які різняться за метою, форматом і ступенем клінічної структурованості. Так, клінічна бібліотерапія здійснюється кваліфікованим фахівцем у психіатричному або психотерапевтичному контексті і спрямована на осіб із клінічно значущими порушеннями – депресією, тривожними розладами, посттравматичним стресом. Розвивальна бібліотерапія орієнтована на загальну популяцію і спрямована на розвиток емоційного інтелекту, навичок подолання стресу та особистісного зростання. Бібліотерапія самодопомоги є відносно новим, проте добре дослідженим форматом, за якого особа самостійно опрацьовує спеціально розроблені або відібрані матеріали, нерідко доповнені методичними завданнями [48].

Доказова база ефективності бібліотерапії формувалася протягом останніх трьох десятиліть. Так, бібліотерапія демонструє значний ефект щодо редукції депресивних симптомів (середній розмір ефекту $d = 0.82$, порівняно з контрольними групами без втручання) [49], а дослідження самодопомоги при тривожних розладах, продемонструвало високу ефективність форматів із мінімальним терапевтичним контактом, а з повноцінним – нижче очікуваного результату. Відтак, було підтверджено, що самодопомога є ефективною в лікуванні тривожних розладів та повинна пропонуватися як частина моделей ступінчастого догляду в громадських службах [50]. Ці результати мають принципове значення для практики бібліотерапевтичної допомоги, оскільки підтверджують, що цілеспрямована робота з текстами може бути самостійним терапевтичним інструментом, а не лише допоміжним засобом.

Розуміння терапевтичного потенціалу бібліотерапії неможливе без аналізу психологічних механізмів, через які відбувається її вплив на емоційну сферу особистості. Так, найбільш дослідженим є механізм ідентифікації – процес, коли читач ототожнює себе з літературним персонажем, переймаючи його перспективу, почуття та переживання. В певній мірі, читач знаходить те,

чим герой нагадує йому себе. Ідентифікація активує нейронні мережі соціального пізнання і теорії розуму, чим дозволяє читачеві безпечно переживати емоційні стани, які в реальному житті були б занадто болісними або загрозливими. Наприклад, втрата цінних відносин, смерть близької людини, втрата будинка тощо.

Наступним виокремлюваним механізмом є емоційне очищення через переживання та розрядку накопиченого напруження у процесі зіткнення з художнім текстом. Іншими словами – це «пропускання» тексту через себе з наступним звільненням та інсайтами. Цей концепт розглядається як процес афективної реакції на долю персонажа, що вивільняє пригнічені або неопрацьовані емоції читача та, зрештою, приводить до суб'єктивного полегшення. В цьому контексті, художня література розглядається як когнітивно-емоційна симуляція соціального досвіду, яка дозволяє читачеві «програвати» емоційні сценарії, що збагачує його емоційну гнучкість і сприяє кращому розумінню власних почуттів [51].

Особливе місце серед механізмів бібліотерапевтичного впливу посідає феномен наративного перенесення, який слід розуміти як стан глибокого когнітивного й емоційного занурення в художній світ тексту, що супроводжується послабленням критичної рефлексії й частковим «відключенням» від реального контексту, оскільки глибина наративного перенесення є ключовим медіатором між текстом і його впливом на когнітивні та афективні реакції читача: більш «занурені» читачі демонструють більш виражені зміни в настрої та переконаннях [52]. Цей факт може підтверджувати вплив практик бібліотерапії на емоційний стан особи, як і на розвиток емоційної гнучкості. Також бібліотерапія передбачає занурення читача, у запропонований письменником світ, що, під час читання, формує у людини відповідний сюжетному наповненню емоційний досвід, який привласнюється та, згодом, застосовуються в реальному житті [53].

Значення бібліотерапії у влучному поєднанні книгознавства, психології та психотерапії особливо зростає у необхідності застосуванні у період

російсько-української війни та післявоєнний період. В першу чергу це пов'язується з подоланнями наслідків емоційного вигорання від пережитих втрат, а також з метою відновлення психічної рівноваги [54]. Саме тому сьогодні, необхідно підсилити складову бібліотерапевтичної допомоги. Варто зауважити, що на сьогодні в Україні Культурним десантом реалізується проєкт «Книга на фронт», завдяки якому представники громадянського суспільства можуть придбати та передати військовим книжки [55]. Ця ініціатива активно підтримується на онлайн майданчиках Yakaboo [56], Сенс [57], Армія FM [58] та інших. Заслуховує уваги, особливо у цьому вимірі, підготовлений аналітичний збірник «Інформаційні можливості подолання стресу», в якому, зокрема у розділі «Обслуговування бібліотеками користувачів у період виникнення стресових ситуацій» передбачені усі можливі заходи арт-терапії, в тому числі бібліотерапії, з метою підтримки населення в умовах стресу та подоланні стресу. Серед таких заходів: «5 книг про взаємодію з військовими та ветеранами» (Житомирська обласна універсальна наукова бібліотека імені Олега Ольжича), «Книга на фронт» (Міська централізована бібліотечна система Івано-Франківська), «Книжкова полицка для військових» (Запоріжжя), «Бібліотека для всіх: створення та облаштування інклюзивного громадського простору на базі публічної бібліотеки Луцької громади» (Публічна бібліотека міста Луцьк), збір книг для поповнення бібліотек у військових частинах (Франківська міська бібліотека) [59]. Все це ще раз підкреслює виняткову важливість та дієвість практик бібліотерапії не лише на емоційний стан особистості, а й глобальній підтримці ментального здоров'я.

Варто зауважити, що бібліотерапевтичний вплив виявляється не лише у короткочасних змінах емоційного стану, а й у більш стійких трансформаціях особистості та її самоствердженні через підтвердження гіпотези про те, що мистецтво може спричинити значні зміни у сприйнятті власних рис особистості в лабораторних умовах [60]. Цей висновок є концептуально значущим для практики бібліотерапії, оскільки текст є не просто «ліками» з

наперед визначеним ефектом, а каталізатором автентичного внутрішнього процесу читача.

З рештою, бібліотерапія має як профілактичний, так і терапевтичний виміри, трансдисциплінарний та трансдіагностичний характер. Вона дозволяє людям через слухання, читання або драматизацію текстів, що може відбуватися як індивідуально, так і в групі, спілкуватися та виражати емоції, покращувати саморозуміння. Це дозволяє особі не лише, підвищувати свою самооцінку, а й знайомитися із зовнішньою реальністю та прояснювати реальні проблеми, що дозволить у майбутньому покращуючи свою здатність реагувати на подібні реальні ситуації. Практики бібліотерапії сприяють кращій адаптації та пристосуванню особи до життєвого контексту, у будь-якому середовищі (освітньому, професійному тощо) [61].

Зв'язок між бібліотерапевтичними практиками та теорією емоційної регуляції Д. Гросса (розглянутою у підрозділі 1.1) є концептуально ключовим для обґрунтування терапевтичного механізму даної практики, оскільки рефлексивна робота з художнім текстом функціонально еквівалентна стратегії когнітивної переоцінки, адже читач, зіштовхуючись із переживаннями персонажа, отримує нову концептуальну рамку для переосмислення власного досвіду. Так, читання художньої літератури значуще підвищує рефлексивне усвідомлення власних емоцій – показник, що безпосередньо корелює з адаптивними стратегіями емоційної регуляції [62].

Цікавими є результати дослідження, яке було проведене у школі щодо впливу практик бібліотерапії на учнів, яке підтвердило, що проведені практики бібліотерапії для всього класу покращили рівень розуміння різних життєвих ситуацій у кожного учасника та підвищили їх емоційне благополуччя [63].

Варто зауважити, що застосування бібліотерапевтичних практик в Україні було запроваджено ще у 1927 році невропатологом І. Вельвовський, за ініціативи якого вже у 1967 році було відкрито кабінет бібліотерапії, який очолила А. Міллер. Після чого бібліотерапія набула статус наукової

дисципліни (знаходиться на межі бібліотекознавства та психотерапії), в якій були сформовані принципи рекомендацій для добірок книг пацієнтам з бібліотерапевтичною метою [64, с. 51].

Історія розвитку практик бібліотерапії у наукових колах передбачала обговорення як про потенційного позитивного, так і негативного впливу різноманітної літератури на психічне здоров'я людини [65]. В цьому контексті у роботі «Психічна гігієна» було обґрунтовано шкідливість читання романів, оскільки останні виснажують розум людини та зменшують силу його витривалості, проте біографічні та історичні книги навпаки збуджують дослідницький дух, а також збагачують розум силою та підсилюють дисципліну [66, с. 242–243].

Бібліотерапію варто розглядати як значущу техніку, що має потужний терапевтичний потенціал, оскільки безпосередньо впливає на емоційний стан особистості, її когнітивні процеси та, в тому числі, ідентичність [67]. Розвиваючи зазначену тезу та проаналізувавши добірку книг «Терапія для зміцнення національної ідентичності», запропоновану Публічною бібліотекою імені Лесі Українки в межах проєкту «Бібліотерапія: твоя книга щастя», можемо вважати, що зміст літератури відповідає меті утвердження та розвитку національної ідентичності через читання книжок у списку [68] (Додаток А).

Бібліотерапія має широку методологію різних практик, які дозволяють вирішити проблематику окремої людини та / або групи осіб. Так, бібліотерапію можна розглядати як самотійну роботу над запитом чи пошуком рішення; групову роботу; безпосередньо творчу діяльність особи. Вважаємо, що вже настав час пропагувати роль літературної теорії та теорії громадського мистецтва як рівноцінні, де письменники повинні мати можливість вільно створювати підходи, які працюють для громади, в якій вони працюють [69]. Тут вбачається також і юридичний підтекст, оскільки таким чином забезпечується право кожної особи вільно брати участь у культурному житті суспільства та втішатися мистецтвом (стаття 27 Загальної декларації прав людини) [70], а також права кожної людини на свободу творчої діяльності

(стаття 15 Міжнародного пакту про економічні, соціальні і культурні права) [71].

Таким чином, бібліотерапія є науково обґрунтованою психологічною практикою, що впливає на емоційні стани особистості через кілька взаємодоповнюючих механізмів: ідентифікацію з персонажем, емоційне очищення, наративне перенесення, розвиток теорії розуму та емоційного словника, а також стимуляцію когнітивної переоцінки через рефлексивну роботу з текстом. Представлені теоретичні позиції слугують методологічним фундаментом для розробки емпіричного дослідження та авторської програми бібліотерапії, викладених у наступних розділах роботи.

1.3. Методи впливу бібліотерапії на емоційні стани особистості

Ефективність бібліотерапії як психологічної практики визначається не лише правильним підбором текстів, але й конкретними методами, за допомогою яких здійснюється бібліотерапія. Дані методи різняться за форматом взаємодії читача з текстом, ступенем структурованості процесу та провідними психологічними механізмами впливу. Сучасна наукова класифікація виокремлює чотири основні методи бібліотерапевтичного впливу, а саме: (1) рецептивний, (2) творчий (інтерактивний), (3) метод бібліотерапії самодопомоги та (4) цифровий бібліотерапевтичний метод. Кожен із них задіює специфічну комбінацію когнітивних, афективних і поведінкових процесів, що обумовлює відмінності в характері й глибині впливу на емоційні стани особистості. Так, методи бібліотерапії передбачають ключові терапевтичні механізми, спільні для всіх методів: (1) емоційний резонанс, (2) когнітивна реструктуризація та (3) розвиток навичок соціальної підтримки через наратив [72]. Уявлення про ці механізми є необхідною теоретичною передумовою для розуміння того, яким чином кожен метод бібліотерапії впливає на конкретні параметри емоційного стану кожної окремої людини.

Рецептивний метод бібліотерапії часто ототожнюють з клінічним або пасивним методом. Цей метод передбачає цілеспрямоване читання художніх, наукових або автобіографічних текстів без обов'язкового вербального опрацювання прочитаного. Цей метод є найдавнішим і найбільш дослідженим у рамках доказової бібліотерапії, оскільки його психологічна дія спирається насамперед на механізм ідентифікації: читач ототожнює себе з літературним персонажем і вже через переживання героя твору безпечно стикається з власними емоційними конфліктами. Так, художній текст розглядається як когнітивно-емоційна симуляція соціального досвіду, що дозволяє читачеві програвати афективні сценарії, недоступні у реальному житті [51, 73, 74]. Іншим провідним механізмом рецептивного методу є емоційне очищення через переживання і розрядку накопиченого напруження. Вимір цього процесу передбачає, що читання художнього роману залишає стійкі нейронні сліди у мережах сомато-сенсорної симуляції та перспективи від першої особи, порівнянні зі слідами реального переживання [75]. Також підтвердженням можна вважати значний ефект рецептивної бібліотерапії при депресії ($d = 0.82$ порівняно з контрольними групами без втручання) [49], що є переконливим доказом самостійної терапевтичної цінності цього методу навіть без структурованої рефлексії

Принципово важливим методичним аспектом рецептивного методу можна вважати ізопринцип підбору текстів, запозичений із музикотерапії. Відповідно до аналогії методу, художній матеріал має на початку відповідати поточному афективному стану читача, ніби віддзеркалюючи його переживання, а потім поступово вести до більш адаптивного досвіду. Так, стимули, ідентичні поточному настрою суб'єкта, опрацьовуються значно глибше і залишають більш тривалий когнітивний слід, ніж неідентичні [76]. Це пояснює, так звану «відповідність» текстів читачеві. Саме з наявністю цієї відповідності пояснюється ефективність технік бібліотерапії. В той же час, охоплення художньою прозою широкого спектра соціально-емоційних сценаріїв є необхідною умовою розвитку афективного репертуару читача,

який здатен розпізнавати, диференціювати, а також вербалізувати різноманітні емоційні стани [77]. Відтак, жанрове та тематичне різноманіття в рецептивній бібліотерапії є не випадковим, а є методично обґрунтованим.

Не менш важливим аспектом бібліотерапії є аналіз художніх фразем, які автори використовують у створенні власної палітри твору, а саме відображенням персонажів та їх внутрішнього світу, а також загального суспільного контексту [78].

Творчий (інтерактивний) метод бібліотерапії поєднує читання тексту зі структурованою рефлексією у формі групових обговорень, в тому числі, письмових завдань, ведення читацьких щоденників або образотворчого реагування. Ця комбінація активує не лише афективну, але й метакогнітивну обробку тексту, оскільки читач не просто переживає, але й усвідомлює, аналізує та вербалізує свої реакції, що є необхідною умовою стійких змін у структурі емоційної регуляції. Так, рефлексивна робота з художнім текстом є фактично практикою переосмислення значущих подій і ситуацій, що є найбільш адаптивною стратегією регуляції емоцій, а також це підвищує здатність до усвідомлення власних емоцій [62]. Для підтримки ефективності даного методу можна навести доступні результати дослідження, в якому підтверджено, що учасники бібліотерапії з мінімальним керованим компонентом демонстрували значно кращі показники когнітивної переоцінки ($SMD = 0.32$) порівняно з учасниками некерованого самостійного читання [79]. Також варто зазначити, що даний метод, у своїй практичній реалізації, має переваги перед рецептивним у когнітивних і поведінкових змінах при роботі із симптоматикою тривожності та депресії [80].

Як додатковий компонент творчого методу виділяється письмова рефлексія – техніка «читацького щоденника» або написання листів персонажам, що має самостійну терапевтичну цінність. Це пояснюється тим, що структурована письмова вербалізація емоційного досвіду, спровокованого зустріччю з художнім текстом, сприяє зниженню фізіологічних і психологічних маркерів дистресу. Важливо зазначити, що перерахування

тексту, написаного самим читачем, можна розглядати в межах даного методу, як окремий вид, але за умови абстрагування читача від автора. Так, прийняття та когнітивна переоцінка стратегії, що активуються у процесі рефлексивної письмової взаємодії з художнім текстом, виступають ключовими медіаторами між терапевтичними техніками і зниженням симптоматики [22]. Саме літературна художня проза, а не популярна белетристика, найбільш ефективно розвиває теорію розуму і здатність до розпізнавання емоцій [81]. Відтак, у груповій роботі або у письмових рефлексіях обговорення складних, неоднозначних персонажів літературного тексту розвиває соціальне пізнання значно ефективніше, ніж спрощені наративи.

Метод бібліотерапії як самодопомоги передбачає самостійне читання спеціально підібраних матеріалів без безпосереднього терапевтичного супроводу або з мінімальним контактом із фахівцем. Цей метод є одним із найінтенсивніше досліджуваних у сучасній науковій літературі форматів, оскільки відповідає вимогам масштабованості, фінансової доступності та відповідності принципу ступеневого підходу до надання психологічної допомоги. Так, спрямована самодопомога із мінімальним терапевтичним контактом є зіставно ефективною з очною психотерапією при тривожності та депресії легкого та помірного ступеня [48]. В той же час, навіть у вкрай складних клінічних ситуаціях, зокрема, при суїцидальних думках, цифровий формат бібліотерапії як самодопомоги демонструє значний терапевтичний ефект [82]. Також варто відмітити, що бібліотерапія як самодопомога є особливо цінною у кризових умовах, коли доступ до очної терапевтичної допомоги обмежений [83], що прямо відповідає нашому контексту в умовах воєнного часу в Україні сьогодні. Бібліотерапевтичне читання забезпечує глибоке занурення читача у створене літературним твором середовище, що дозволяє засвоїти не лише інформацію, а й емоційні стани перебування у заявленому середовищі [84], а також передбачає цілеспрямоване звернення до певного твору [85].

Поряд із класифікацією за форматом, суттєвим є розгляд методів бібліотерапії з огляду на психологічні характеристики особистості, що модерують їхню ефективність. Психологічна гнучкість, яку варто розглядати як здатність відкрито і без зайвого захисту контактувати з власним внутрішнім досвідом, рухаючись у напрямку цінностей, є ключовим ресурсом, який забезпечує глибину бібліотерапевтичного впливу. Так, виділяють шість компонентів психологічної гнучкості: (1) прийняття, (2) когнітивна дефузія, (3) контакт із теперішнім моментом, (4) Я-як-контекст, (5) цінності та (6) усвідомлені дії, які є водночас як «точками входу» для бібліотерапевтичного впливу, так і передумовою його ефективності [86]. Дефіцит здатності ідентифікувати та вербалізувати емоції (алекситимія) є значущим модератором, що може знижувати ефективність рецептивного методу, але при цьому художній текст сам функціонує як «емоційний словник», що поступово розширює афективний репертуар особистості [87].

Психокорекційні процеси, які спостерігаються при техніках бібліотерапії, розділяють на неспецифічні і специфічні, де неспецифічні характеризуються широтою, універсальністю свого впливу на всю людину та на конкретні її зміни в цілому, переважно через вплив на всю особистість. До цього виду відносять заспокоєння, задоволення, радість, відчуття впевненості в собі, віра у свої можливості, задоволення собою; загальна психічна активність. Специфічні ж корекційні процеси характеризуються більш вузькою спеціальною спрямованістю на особу або на конкретний психічний процес, тобто конкретні почуття, діяльність або мислення. До них можна віднести контроль, емоційне опрацювання, тренування, дозвіл конфлікту [35, с. 5]. Так, врахування зазначених видів психокорекційних процесів відіграватиме ключове значення у розробці та доборі книги (уривків), які будуть використано у межах емпіричного дослідження впливу технік бібліотерапії на емоційний стан особистості, це по-перше. І по-друге, це впливає глобально на добірку літератури та розробки програм бібліотерапевтичної підтримки та

буде враховано у запропонованій програмі в межах даної кваліфікаційної роботи.

Одним з важливих та змістовних показників бібліотерапії є практична спроможність практик до швидкої адаптації, що дозволяє бути методам бібліотерапії актуальним та ефективним, зокрема цифровий бібліотерапевтичний метод дозволяє масштабувати та доступність ресурсів, які можуть бути використані кожним (тут розглядається також і інклюзивний підхід у адаптації інтернет-ресурсів до можливості застосування програм екранного доступу (Screen Readers) особами, які мають порушення зору). Так, з початку повномасштабного вторгнення є значні напрацювання у розвитку цієї сучасної іноваційної психолого-педагогічної технології. Українська практика бібліотерапії розвивається в контексті загальноєвропейських тенденцій, зберігаючи при цьому специфіку культурного і мовного середовища, що є важливою умовою ефективності методу [88].

Бібліотерапія як системна практика, передбачає модульну структуру, яка охоплює тематичні блоки: (1) модуль самопізнання та самодосвіду; (2) базові знання з літературознавства, естетики, психології, психіатрії, педагогіки та арт-терапії; (3) теорії та практичними методи розвитку особистості та груп осіб; та (4) практичне застосування технік [89]. Погоджуємося, що сьогодні література стає все актуальнішим та перспективним засобом в психотерапії [90].

Підсумовуючи проведений аналіз методів бібліотерапевтичного впливу, варто зазначити, що всі методи бібліотерапії мають взаємодоповнювальність у структурі цілісного терапевтичного процесу. Так, рецептивний метод забезпечує первинний афективний контакт та механізм ідентифікації; в свою чергу, творчий забезпечує когнітивну переоцінку, вербалізацію, а також розвиток емоційної грамотності; метод самодопомоги реалізується через самостійне застосування набутих навичок у повсякденному житті; а цифровий – забезпечує масштабованість та безпосередню доступність допомоги. Саме поєднання рецептивного і рефлексивного компонентів надає бібліотерапії

повноцінного психотерапевтичного виміру, вивисуючи її над звичайним читанням [54]. Отже, проведений аналіз переконливо свідчить: бібліотерапія є зрілою науково обґрунтованою практикою, ефективність якої прямо залежить від цілеспрямованого застосування конкретних методів із чітким розумінням їхніх психологічних механізмів, а також меж застосування.

Висновки до розділу 1

Теоретичний аналіз, проведений у першому розділі, дозволяє сформулювати такі узагальнення.

Емоційний стан особистості є складним психосоматичним феноменом, що відрізняється від поняття «емоція» за ознаками тривалості, стійкості та інтенсивності. Сучасна наука розглядає емоційний стан як динамічну систему взаємопов'язаних компонентів – когнітивного, нейрофізіологічного, мотиваційного, експресивного та суб'єктивного. Провідні теоретичні концепції – диференційована теорія базових емоцій, циркумplexна модель афекту, конструктивістський підхід та компонентна модель мають свої особливості. В той же час, попри методологічні відмінності, концепції збігаються у тому, що емоційний стан є водночас біологічно укоріненим і соціально-культурно сконструйованим явищем, що формується у взаємодії між вродженими схильностями особистості та її досвідом. Для цілей дослідження важливим є розуміння афективних вимірів стану – валентності, збудження та активності, що виступають основними параметрами, що піддаються вимірюванню та зміні.

Бібліотерапія як психологічна практика має доведену наукову ефективність у роботі з широким спектром емоційних станів. Її сутність полягає у цілеспрямованому використанні художніх текстів як засобу запуску специфічних психологічних механізмів, зокрема ідентифікації з персонажем, наративного перенесення, та когнітивної переоцінки. Художній текст функціонує як безпечний простір для проживання емоційних досвідів, недоступних або небезпечних у реальному житті, і через цей процес сприяє

розширенню афективного репертуару особистості. Особливо значущим є зв'язок між читанням літературної прози та розвитком здатності розпізнавати, диференціювати і вербалізувати власні та чужі емоційні стани.

Систематизація методів бібліотерапевтичного впливу виявляє чотири основних напрями серед яких виділяють: рецептивний, творчий (інтерактивний), метод самодопомоги та цифровий. Кожен із них задіює різні психологічні механізми і відповідає різним контекстам та цільовим групам. Ефективність кожного методу підсилюється усвідомленим підбором тексту відповідно до ізопринципу, індивідуальних особливостей читача та рівня його психологічної гнучкості. Особливу роль у модерації бібліотерапевтичного ефекту відіграє психологічна гнучкість, яка передбачає здатність особистості бути присутньою у моменті, приймати власний досвід без уникання та діяти відповідно до власних цінностей.

Таким чином, теоретичний фундамент підтверджує, що бібліотерапія є доказово обґрунтованою, методологічно зрілою та культурно адаптивною психологічною практикою, застосування якої вимагає чіткого розуміння механізмів дії і меж кожного з її методів.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗМІН ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ПІД ВПЛИВОМ БІБЛІОТЕРАПІЇ

2.1. Організація та методика емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження змін емоційних станів особистості під впливом практик бібліотерапії реалізоване у форматі онлайн-опитування з одноразовим вимірюванням до і після взаємодії з художніми текстами. Вибір онлайн-формату обумовлений міркуваннями доступності, анонімності та можливості охоплення широкої та географічно різноманітної вибірки, яка є особливо актуальною в умовах сучасного українського контексту, коли очні групові дослідження мають значні обмежені. Так, онлайн-дослідження дають надійні психологічні дані, зіставні з лабораторними, за умови ретельного конструювання інструментарію [91]. Відтак, дані збиралися у за допомогою онлайн-опитування, саме Google Forms. Учасники отримували посилання на анкету через особисті та професійні канали, зокрема з використанням Telegram. До анкети включено інформаційну згоду, в якій роз'яснено мету дослідження, добровільність участі, анонімність та конфіденційність, а також право відмовитися від участі у опитуванні у будь-який момент без пояснень (у Додатку Б відображено форму опитування, яку отримували потенційні респонденти).

Дослідницький дизайн опитування анкети у Google Forms включав 7 блоків, відповідно 16 розділів Google Forms, які було розподілено наступним чином: Блок 1 (розділ 1 анкети) – інформаційна згода; Блок 2 – початковий, питання для опису портрету респондента (розділ 1 анкети); Блок 3 – вступний, тест емоційного стану в моменті (розділ 4 анкети); Блок 4 – основний, питання щодо діагностики відгуку уривка художнього тексту (розділи 4-13 анкети); Блок 5 – передфінальний, адаптований тест психологічної гнучкості MPFI-B (розділ 14 анкети); Блок 6 – фінальний, тест емоційного стану в моменті; Блок 7 – додатковий (відкривається респондентам

на підставі обрання конкретної відповіді), виявлення мотиваційної дії, за результатами відгуку на запропоновані уривки у опитуванні (Додаток Б).

Розроблений дослідницький дизайн відповідає стратегії «природного» одноразового бібліотерапевтичного контакту, де в основному блоці учасники опитування самостійно, в умовах комфортного власного темпу, зможуть знайомитись з художніми уривками, що відтворюватиме умови бібліотерапії самодопомоги (Self-Help Bibliotherapy). Запропоновані уривки, що є центральною та ключовою частиною опитування, є ціленаправлено підібраними в контексті організації та проведення даного дослідження з метою виявлення впливу практик бібліотерапії. Обґрунтування щодо вибору уривків буде наведене далі у даному підрозділі.

Для вимірювання змін емоційних станів осіб в межах емпіричного дослідження застосовувалися чотири взаємодоповнюючі методики, кожна з яких вимірює окремий рівень психологічної реальності: (1) «Тест емоційного стану в моменті» (Ю. Рижук, О. Савченко) для вимірювання актуального афективного стану за трьома шкалами (активність, збудження, валентність) до і після взаємодії з художніми текстами; (2) шкали суб'єктивної оцінки впливу уривка художнього тексту на стан особистості, з метою визначення когнітивного резонансу, особистісної релевантності, світоглядної узгодженості, диференційованого афективного відгуку та соціально-сприймальної рефлексії щодо десяти художніх уривків; (3) модифікований до умов дослідження «Багатовимірний опитувальник психологічної гнучкості» (в адаптації О. Савченко, Д. Лавриненко) для діагностики рівня психологічної гнучкості та негнучкості у форматі «тут і зараз» [92, 93]; та (4) анкета читацької мотивації для визначення поведінкового відгуку на бібліотерапевтичний стимул. Логіка поєднання методик відповідає змішаній методологічній стратегії, де кількісне вимірювання афективних параметрів доповнюється структурованою оцінкою когнітивно-афективного відгуку на кожен художній текст. Така побудова обумовлена стратегією конвергентної валідації, де один і той самий феномен, мається на увазі вплив тексту на емоційний стан,

вимірюється через різні канали, що дозволяє розрізнити випадкові від стійких психологічних закономірностей [94]. Зокрема, запропоновані методики дозволяють визначити короточасні зміни емоційних станів (тест «до» та «після характер взаємодії особистості з художнім текстом (через питання до кожного уривку) та індивідуальні психологічні ресурси та дефіцити, що визначають бібліотерапевтичний вплив (зміни станів, відгук та мотивація).

Процедура опитування, яка передбачала послідовні блоки, проходження яких дозволяє: (1) вимірювання емоційного стану «до» проходження опитування; (2) послідовне ознайомлення з десятьма художніми уривками з однаковими питаннями до кожного з уривків з виявленням відповідних емоційних відгуків; (3) вимірювання психологічної гнучкості у форматі «тут і зараз»; (4) вимірювання емоційного стану «після» та (5) запитання про читацьку мотивацію. Середня тривалість заповнення становила приблизно 15–25 хвилин. Участь була анонімною і добровільною; учасники мали право переривати опитування в будь-який момент, що відповідає етичним стандартам проведення психологічних досліджень згідно з рекомендаціями Американської психологічної асоціації (АРА) [95]. Середній час заповнення анкети становив 15-25 хвилини. Збір даних здійснювався з грудня 2025 по лютий 2026 року.

Методика 1. «Тест емоційного стану в моменті» (Ю. Рижук, О. Савченко). Запропонований тест є оригінальним інструментом, розробленим спеціально для цього дослідження з метою фіксації короточасної динаміки афективного стану особистості у відповідь на бібліотерапевтичний стимул. Так, його метою є вимірювання актуального афективного стану за трьома шкалами (активність, збудження, валентність) до і після взаємодії з художніми текстами емоційного стану в моменті. Методика реалізує класичну – конструкцію та складається з трьох семибальних шкал: 1 «пасивний» – 7 «активний» (вимір активності); 1 «розслаблення» – 7 «збудження» (вимір збудження); 1 «невдоволення» – 7 «задоволення» (вимір валентності). Трьохвимірна структура інструменту відповідає циркумплексній

моделі афекту Д. Рассела, де усі суб'єктивні афективні переживання описуються через два базові виміри – валентність і збудження; шкала активності є функціональним доповненням, що відображає поведінкову готовність особистості [17]. Методика застосовується двічі – на початку та в кінці опитування. Це дозволяє зафіксувати «емоційну реактивність», тобто ступінь, у якому одноразовий бібліотерапевтичний контакт із запропонованими художніми текстами спричиняє вимірювані зрушення в афективному стані. Подібний пре-пост дизайн вимірювання є стандартним у дослідженнях короткочасної афективної реактивності [25] та забезпечує можливість аналізу як групових тенденцій, так і індивідуальних траєкторій змін. У таблиці 2.1 представлені конструкти дослідження емоційного стану, де емоційна реактивність визначається різницею між «до»–«після» за кожною шкалою.

Таблиця 2.1 – Конструкти дослідження емоційного стану «Тут і зараз»

Конструкт	Вимірювальний елемент
Активність / пасивність	Шкала 1–7: пасивний – активний
Рівень збудження	Шкала 1–7: розслаблення – збудження
Афективна валентність	Шкала 1–7: невдоволення – задоволення
Емоційна реактивність (ΔE)	Різниця «до»–«після» за кожною шкалою

В запропонованій методиці центральним конструктом дослідження розглядається афективна валентність, де застосовується суб'єктивний «позитивний чи негативний» полюс переживання. Так, валентність є результатом мозкової конструкції, де концептуальне знання, включно зі знанням, отриманим із художніх текстів, безпосередньо бере участь у формуванні афективного забарвлення [11].

Рівень збудження відображає ступінь активації фізіологічних систем у поточний момент. В даному контексті, варто зауважити, що збудження є найбільш нестійким параметром емоційної динаміки, а отже чутливим до короткочасних афективних стимулів. Відтак, це робить його особливо інформативним у контексті одноразового бібліотерапевтичного контакту [25].

Активність особи у даній методиці є третьою шкалою, що вимірює поведінкову готовність, а також ступінь залученості. Так, шкала 3 («пасивний» – «активний») відображає мотиваційний компонент емоційного стану, тобто можливу тенденцію до дії або відходу, що пов'язується з поточним афективним тонусом.

Вимірювана різниця у даних «до» та «після» забезпечується емоційною реактивністю, яка є похідним конструктом, що обчислюється як різниця між показниками «до» та «після» за кожною шкалою. Цей конструкт не вимірюється безпосередньо – він виводиться з двох точок вимірювання та є ключовою залежною змінною дослідження. Саме зміна афективної валентності буде виступати є основним показником бібліотерапевтичного ефекту.

Шкали суб'єктивної оцінки впливу уривка художнього тексту на стан особистості, з метою визначення когнітивного резонансу, особистісної релевантності, світоглядної узгодженості, диференційованого афективного відгуку та соціально-сприймальної рефлексії щодо десяти художніх уривків – являє собою десять цілеспрямованих уривків художніх текстів з фіксованим переліком (однаковим) питань, одне з яких є відкритим («Будь ласка, поясніть свій вибір або залиште коментар, за потреби»).

Запропоновані шкали є комплексним інструментом, що вимірює відгук особистості на художній текст на когнітивному, афективному і соціально-пізнавальному рівнях. Її конструктна структура відповідає концепції багатоканальності впливу художнього тексту на читача [77]. Так, вимірюваними елементами визначено наступні: Шкала 1 – когнітивний резонанс, Шкала 2 – особистісна релевантність, Шкала 3 – світоглядна узгодженість, Шкала 4 – диференційовані базові емоції, Шкала 5 – соціально-сприймальна рефлексія. У таблиці 2.2 представлені конструкти дослідження відгуків художнього тексту, де наративне перенесення представлене у відповідності до інтегрального резонансу середнього значення шкал (1) когнітивний резонанс, (2) особистісна релевантність та (3) світоглядна

узгодженість поділене на кількість на загальну кількість шкал, що дозволяє інтегрально оцінити силу психологічного резонансу між текстом і читачем [52].

Таблиця 2.2 – Конструкти діагностики відгуку художнього тексту

Конструкт	Вимірювальний елемент
Когнітивний резонанс	Шкала 1. Погодження з ідеєю автора (1–5)
Особистісна релевантність	Шкала 2. Близькість думки автора (1–5)
Світоглядна узгодженість	Шкала 3. Відповідність баченню світу (1–5)
Диференційовані базові емоції	Шкала 4. Емоції: Гнів, Відраза, Сум, Розчарування, Страх, Байдужість, Цікавість, Здивування, Радість, Оптимізм, Натхнення, Збентеження, Сплутаність
Соціально-сприймальна рефлексія (теорія розуму)	Шкала 5: Сприйняття тексту іншими людьми
Наративне перенесення	Інтегральний резонанс (ІнР) = $\frac{\text{середнє}(\text{Ш1}+\text{Ш2}+\text{Ш3})}{3}$
Позитивний емоційний індекс (ПЕІ)	$(\text{«до»}-\text{«після»})/\text{загалом із відповідей Ш4}$

Когнітивний резонанс (Питання 1 «Наскільки Ви погоджуєтесь з ідеєю, висловленою автором у запропонованому уривку?», 1 «повністю не погоджуюся» – 5 «повністю погоджуюся», Шкала 1 (Погодження з ідеєю автора, 1–5) вимірює ступінь збігу ідеї тексту з переконаннями читача. Це конструкт перетину між авторською позицією та когнітивними схемами адресата. Так, висока погодженість свідчить про близькість тексту до вже наявних картин світу; низька – про потенційний «когнітивний виклик», що може запускати переоцінку.

Особистісна релевантність (Питання 2 «Наскільки близькою Вам є думка, висловлена автором у запропонованому уривку?», 1 «абсолютно не є близькою» – 5 «є дуже близькою», Шкала 2 (Близькість думки автора, 1–5) відображає суб'єктивну близькість авторської думки до власного досвіду читача. Цей конструкт є ближчим до афективного, ніж когнітивний резонанс, оскільки він вимірює не згоду з ідеєю, а особистісну «дотичність» до теми. Так, конгруентні поточному настрою стимули мають вищу особистісну релевантність і глибше опрацьовуються [76].

Світоглядна узгодженість (Питання 3 «Наскільки запропонований уривок відповідає Вашому баченню того, як влаштований світ?», 1 «зовсім не відповідає» – 5 «повністю відповідає», Шкала 3 (Відповідність баченню світу,

1–5) вимірює відповідність тексту персональній картині світу – більш широкий, ніж Шкала 2 (особистісна релевантність), конструкт, який пов'язаний із системою базових переконань особистості. Саме наявні концептуальні знання про влаштування світу є «фільтром», крізь який конструюється будь-який афективний досвід [11].

Диференційовані базові емоції (Питання 4 «Які емоції викликав у Вас цей уривок?», «гнів, відраза, сум, розчарування, страх, байдужість, цікавість, здивування, радість, оптимізм, натхнення, збентеження, сплутаність», Шкала 4 (Емоції: Гнів, Відраза, Сум, Розчарування, Страх, Байдужість, Цікавість, Здивування, Радість, Оптимізм, Натхнення, Збентеження, Сплутаність) є набором із афективних категорій, структурованих відповідно до теорії диференційованих емоцій Ізарда [14]. Три функціональні кластери – негативні (Гнів, Відраза, Сум, Розчарування, Страх), нейтральні (Байдужість, Збентеження, Сплутаність) та позитивні (Цікавість, Здивування, Радість, Оптимізм, Натхнення) – дозволяють обчислити «Позитивний Емоційний Індекс» ($PEI = (\text{позитивні} - \text{негативний}) / \text{загальна кількість респондентів}$), що є показником афективного профілю відгуку на конкретний текст.

Соціально-сприймальна рефлексія (Питання 5 «Як, на Вашу думку, більшість людей сприйняла б запропонований уривок?», «негативно, як цинічний; рівно, як казковий; нейтрально; позитивно, як мудрий; Як провокативний, що змушує задуматися; інше (свій варіант)», Шкала 5 (Сприйняття тексту іншими людьми) вимірює здатність читача виходити за межі власної перспективи та оцінювати, як текст сприйматиметься іншими людьми. Цей конструкт пов'язаний із теорією розуму (Theory of Mind, ToM), тобто здатністю моделювати психічні стани інших осіб, оскільки читання літературної прози безпосередньо розвиває ToM [81]. Таким чином, Шкала 5 вимірює соціально-когнітивний компонент відгуку.

Наративне перенесення є інтегральним конструктом, що обчислюється як середнє значення Шкал 1-3 та операціоналізує феномен наративного

перенесення. Так, чим вищий цей показник, тим глибше читач занурився в художній світ тексту і тим більшою є імовірність афективних змін [52].

Методика 2 включає в себе 10 уривків різних художніх текстів, зокрема з таких творів: (1) «Джонатан Лівінгстон, мартин», Р. Бах, короткий зміст уривку «Єдиний справедливий закон – це шлях до свободи. Іншого закону немає» [96, с. 83]; (2) «Аліса у Дивокраї», Л. Керрол, короткий зміст уривку «Аліса страх любила вдавати двох осіб водночас. «Але тепер... її заледве й на одну вистачає!» [97, с. 30]; (3) «Маленький Принц», А. де Сент-Екзюпері, короткий зміст уривку «Ти матимеш зорі, що вміють сміятися!» [98, с. 85]; (4) «451 за Фаренгейтом», Р. Бредбері, короткий зміст уривку «Ми знаємо всі дурниці, які наробили за тисячі років» [99, с. 266-267]; (5) «Буремний перевал», Е. Бронте, короткий зміст уривку «Як же все-таки легко люди підпадають під чужий вплив і плывуть за течією!» [100, с. 58]; (6) «Сповідь перфекціоністки», Ю. Юенн, короткий зміст уривку «...закохані люди бачать... і те, чого нема» [101, с.11-12]; (7) «Самотність у мережі», Я. Л. Вишневський, короткий зміст уривку «Твоє сприйняття як суха губка, готова всмоктати все, що тільки опиниться неподалік» [102, с. 22-23]; (8) «Вчення Дона Хуана», К. Кастанеда, короткий зміст уривку «Страх – перший природний ворог, якого людина мусить перемогти на своїй стежці до знання» [103, с. 61]; (9) «Тріумфальна арка», Е. М. Ремарк, короткий зміст уривку «Такі всіх переживуть... ..денне світло не любить такі дерев'яні душі, тому забуває про них, і вони живуть дуже довго» [104, с.24] та (10) «Лісова пісня», Л. Українка, короткий зміст уривку «У тебе голос чистий, як струмок, а очі – непрозорі» [105, с. 49] (Додаток В).

У таблиці 2.3 представлено теоретичне обґрунтування обраних уривків художніх текстів.

Таблиця 2.3 Теоретичне обґрунтування вибору уривків

Уривок	Провідний конструкт	Психологічна тема	Художній прийом	Теоретичне обґрунтування вибору
«Джонатан Лівінгстон, мартин»	ШП (когнітивний резонанс) + ШЗ (світоглядна узгодженість)	Свобода, автентичність	Алегорія (чайка = людина в суспільстві); антитеза (свобода VS закон зграї)	Найкатегоричніша ціннісна позиція – когнітивний дисонанс при розбіжності з власними переконаннями

Продовження табл. 2.3

«Аліса у Дивокраї»	Ш2 (особистісна релевантність) – через гумор і безпечну дистанцію	Самоаналіз, внутрішній критик	Самоіронія як захисний механізм і водночас шлях до саморозуміння	Болісна тема самокритики подана через абсурд – знижує психологічний захист
«Маленький Принц»	Наративне перенесення (ІнР) – еталон максимального резонансу	Унікальність, самотність, втрата	Уособлення («зорі, що вміють сміятися»), інверсія буденного (зірки мовчать, але не ці)	Ліричний тон мінімізує опір – найвищий прогнозний CRS. «Складна емоція»: сум + радість
«451 за Фаренгейтом»	Ш5 (Соціально-сприймальна рефлексія) – максимальне навантаження	Відповідальність, пам'ять, суспільство	Алегорія Фенікса – відродження; іронічна демістифікація; оптимістична риторична інверсія (трагедія як умова можливої перемоги)	Єдиний текст із суспільно-політичним виміром – стрес-тест для Ш5. Ідея відповідальності суспільства диференціє читачів за світоглядом
«Буремний перевал»	Ш5 (соціально-сприймальна рефлексія) + Ш2 (особистісна релевантність) через іронічну ідентифікацію	Соціальний вплив, стійкість	Ненадійний оповідач як структурний прийом; перехід від третьої до першої особи всередині думки	Ненадійний оповідач – ефект «іронічного дзеркала»: читач водночас сміється і впізнає себе. Перевірка: чи відрізняє Ш5 власне від соціального
«Сповідь перфекціоністки»	ПЕІ максим. позитивний + Ш2 (особистісна релевантність)	Щастя, прийняття, самообман, культурна ідентичність	Потік свідомості з елементами сповіді; метафора усмішки як «останньої зброї»; іронічний підтекст, що проступає через надлишкове самопереконання	Сучасний україномовний оригінал. Перфекціонізм поширений у освіченій вибірці – прогноз найвищого ПЕІ. Амбівалентність «щастя» тестує Ш1 VS емоційний відгук
«Самотність у мережі»	«Контрольний» – низький інтегральний резонанс	Самотність, нестандартний досвід	Друга особа як прийом «запрошення до досвіду»; нагромадження синонімічних означень	Навмисно контрверсійний: незвичний досвід, відсутність загальних тверджень. Якщо всі тексти однаково оцінені – сигнал соціальної бажаності
«Вчення Дона Хуана»	Ш1 (когнітивний резонанс) – еталон макс. когнітивного резонансу	Страх, знання, зростання	Афоризм як жанр; персоніфікація страху; несподівана позитивна переоцінка	Афоризм змушує читача зайняти позицію щодо однозначного твердження – найвища Ш1. Страх – ресурс: переоцінка – позитивний ПЕІ навіть при негативній емоції-тригері
«Тріумфальна арка»	ПЕІ від'ємний – еталон негативного профілю	Емпатія, смерть, байдужість	Метафора «дерев'яних душ» як постична квінтесенція моральної анестезії; бездушність як безгрішність	Єдиний текст із темою смерті. Максимально від'ємний ПЕІ. Без «важких» текстів Ш4 не охоплює весь емоційний діапазон
«Лісова пісня»	Ш1 (когнітивний резонанс) + Ш3 (світоглядна узгодженість) – ефект культурної близькості	Щирість, довіра, культурна ідентичність	Антитеза (голос/очі, чистий/непрозорий); символіка природних образів; незакінченість реплік	Класичний україномовний оригінал. Гіпотеза культурної близькості підвищує Ш2 і Ш3

Взаємозв'язок між визначеними конструктами та текстами реалізується через наступні механізми. По-перше, через механізм ідентифікації, оскільки у запропонованих текстах теми самоаналізу, внутрішнього конфлікту та кохання («Аліса у Дивокраї», «Сповідь перфекціоністки», «Лісова пісня») максимально навантажують Шкала 2 – особистісну релевантність. По-друге, через механізм когнітивної переоцінки. Так, тексти з чіткими філософськими або суспільними ідеями («451° за Фаренгейтом», «Вчення Дона Хуана», «Джонатан Лівінгстон, мартин», «Тріумфальна Арка», «Маленький Принц»)

провокують найактивніше зіставлення авторської позиції з власними переконаннями читача – що навантажує Шкала 1 (когнітивний резонанс) і Шкала 3 (світоглядна узгодженість). По-третє, через механізм соціальної перспективи, адже тексти із суспільним або нормативним виміром («Буремний перевал», «Самотність у мережі», «Вчення Дона Хуана») є найефективнішими для Шкали 5 (соціально-сприймальна рефлексія) – здатності читача уявити, як текст сприйматиметься іншими. Ця логіка цілком відповідає моделі «когнітивна – афективна – соціальна» щодо обробки тексту [77].

Методика 3. Модифікований до умов дослідження «Багатовимірний опитувальник психологічної гнучкості» (в адаптації О. Савченко, Д. Лавриненко) варіант MPFI-B вимірює психологічну гнучкість та негнучкість через шість компонентів Нехаfler-моделі АСТ (Додаток Б). У таблиці 2.4 представлені конструкти вимірювання психологічної гнучкості та негнучкості. Принципово важливим є те, що гнучкість та негнучкість є статистично незалежними конструктами, а не полюсами єдиного континуума [92, 93]. Це означає, що людина може одночасно мати і адаптивні, і дезадаптивні патерни.

Таблиця 2.4 – Конструкти вимірювання психологічної гнучкості та негнучкості

Конструкт	Вимірювальний елемент
Прийняття	Питання 1–2: спостереження неприємних думок і почуттів без опору
Усвідомленість поточного моменту	Питання 3–4: уважність до емоцій та відповідність поточному моменту
Когнітивна дефузія	Питання 5–6: здатність пропускати негативні думки «крізь себе»
Цінності	Питання 7–8: розуміння важливого і дотримання пріоритетів
Уникання досвіду	Питання 9–10: відволікання від поганих спогадів і неприємних емоцій
Дефіцит усвідомленості / автопілот	Питання 11–12: дії «на автоматі» без усвідомлення
Когнітивне злиття	Питання 13–14: «зависання» у негативних думках, румінація
Психологічна гнучкість (загальна шкала)	Середнє (Питання 1–Питання 8): інтегральний показник адаптивних процесів
Психологічна негнучкість (загальна шкала)	Середнє (Питання 9–Питання 14): інтегральний показник дезадаптивних процесів

Прийняття як здатність дозволяти неприємним думкам і почуттям бути присутніми без боротьби з ними. Питання 1–2 вимірюють «безоціночне спостереження» за внутрішнім досвідом. За теорією прийняття та

відповідальності (АСТ) [86] прийняття є антиподом уникання та необхідною умовою для психологічної гнучкості. У контексті бібліотерапії особи з вищим прийняттям є відкритішими до контакту з емоційно важкими художніми текстами.

Усвідомленість поточного моменту – здатність бути «тут і зараз», уважно спостерігати за власними емоціями і думками у реальному часі. Питання 3–4 відповідають цьому компоненту. Так, особи з розвиненою усвідомленістю демонструють вищий рівень психологічного благополуччя і точніше розпізнають власні емоційні стани [106].

Когнітивна дефузія – здатність спостерігати власні думки як думки, а не факти реальності, не зливаючись із ними. Питання 5–6 вимірюють здатність «пропускати» негативні думки «крізь себе», а не чіплятися за них. У бібліотерапевтичному контексті дефузія дозволяє особистості взаємодіяти з болісним художнім матеріалом, не «тонучи» в ньому.

Цінності – ступінь ясності уявлень про те, що є важливим у власному житті, і, відповідно, здатність діяти відповідно до цих цінностей. П7–8 вимірюють два взаємопов'язані аспекти: знання (що важливо) та поведінку (дотримання пріоритетів), оскільки наявність сенсу та ясність цінностей є потужним предиктором психологічного благополуччя [107].

Уникання досвіду – тенденція відволікатися від неприємних думок, спогадів і емоцій замість того, щоб допустити їх усвідомлення. П9–10 є центральним конструктом негнучкості в АСТ. Уникання є трансдіагностичним предиктором широкого спектра психологічних розладів [108].

Дефіцит усвідомленості / автопілот – тенденція виконувати дії автоматично, «незважено», без контакту з поточним досвідом. Питання 11–12 вимірюють протилежність усвідомленості. Зрештою, когнітивне злиття – тенденція «зависати» у негативних думках і переживаннях (румінація). Питання 13–14 вимірюють ступінь поглиненості власними думками.

Анкета читацької мотивації для визначення поведінкового відгуку на бібліотерапевтичний стимул. Читацька мотивація / поведінковий намір є конструктом, що вимірює поведінковий відгук на бібліотерапевтичний стимул. Закрите питання «Так / Ні» та відкритий вибір конкретної книги передбачають готовність особи до подальшого самостійного бібліотерапевтичного контакту. Незважаючи на простоту, цей блок є концептуально важливим, оскільки він вимірює поведінковий відгук на бібліотерапевтичний стимул – конкретний намір читати. Так, короткий уривок, що обривається у важливому місці, породжує у людини когнітивне прагнення закрити розрив через читання [108]. Таким чином, читацька мотивація є індикатором успішного первинного бібліотерапевтичного контакту та прогностичним показником потенційної ефективності систематичної бібліотерапії.

Диференційований вибір тексту є уточнюючим конструктом, що вимірює не лише наявність читацького наміру, але й напрямок цього наміру, тобто до якого саме тексту тягнеться особистість після ознайомлення. Цей конструкт пов'язаний з ізопринципом підбору текстів, де особа обирає той текст, що найглибше резонував з її поточним станом або потребами, тому цей вибір є дорогоцінним психологічним даними про актуальні афективні потреби. У таблиці 2.5 представлені конструкти вимірювання читацької мотивації.

Таблиця 2.5 – Конструкти вимірювання читацької мотивації

Конструкт	Вимірювальний елемент
Читацька мотивація / поведінковий намір	Так / Ні: бажання читати після уривку
Диференційований вибір тексту	Перелік книг: конкретна книга для читання

Читацька мотивація є прогностичним індикатором потенційної ефективності бібліотерапії у систематичному форматі, оскільки лише особи, зацікавлені у читанні, будуть отримувати терапевтичний ефект від тривалих бібліотерапевтичних програм [48].

2.2. Дослідження впливу технік бібліотерапії на емоційний стан особистості

Вибірку склали 144 особи, що взяли участь в онлайн-опитуванні. що добровільно взяли участь у онлайн-опитуванні. Детальний розподіл за демографічними характеристиками наведено у Таблиці 2.6.

Таблиця 2.6 – Демографічні характеристики вибірки (N = 144)

Характеристика	Категорія	n	%
Стать	Жіноча	108	75.0
	Чоловіча	36	25.0
Вік	До 18 років	4	2.8
	18–25 років	89	61.8
	26–35 років	11	7.6
	36–45 років	22	15.3
	46–60 років	16	11.1
	60+ років	2	1.4
Освіта	Середня	18	12.5
	Професійно-технічна	3	2.1
	Неповна вища	60	41.7
	Вища (бакалавр)	13	9.0
	Вища (магістр/спеціаліст)	31	21.5
	Кандидат/доктор наук	19	13.2
Разом		144	100

Вибірка є суттєво скошеною, оскільки переважають молоді жінки 18–25 років (61.8%) із неповною вищою освітою (41.7%). В той же час, це характерно для онлайн-досліджень у психології [91], що обмежує зовнішню валідність та вимагає обережності при узагальненні результатів.

Аналіз емоційного стану «до» та «після» (авторський «Тест емоційного стану в моменті» (Ю. Рижук, О. Савченко) для вимірювання актуального афективного стану за трьома шкалами (активність, збудження, валентність) до і після взаємодії з художніми текстами).

Усі розподіли є значуще відхиленими від нормального (Шاپіро–Уїлк $W = .936-.949$, $p < .001$), що обґрунтовує застосування критерію Вілкоксона. Рисунок 2.1 демонструє медіани і міжквартильний діапазон для кожної шкали у форматі box-plot, де ромбами позначені середні значення.

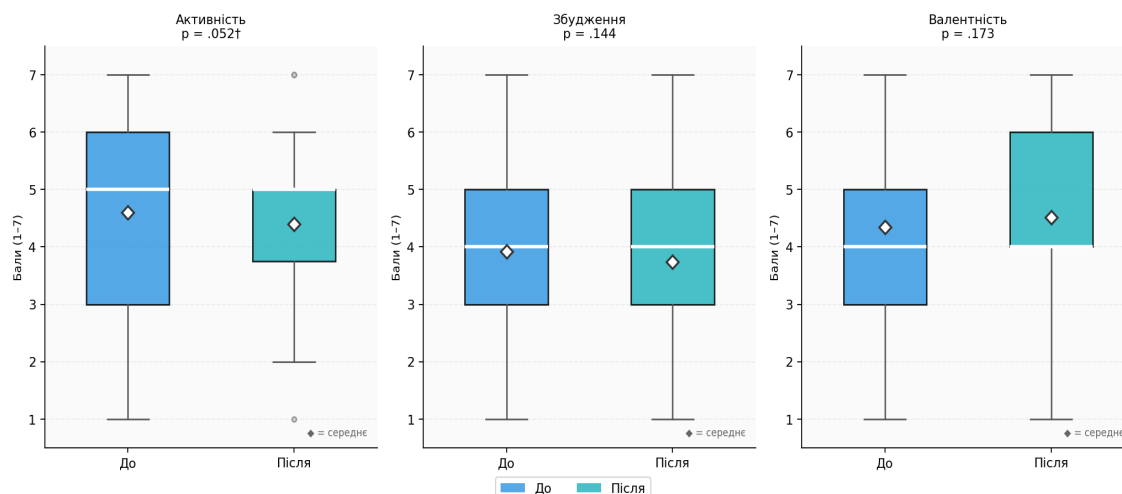


Рисунок 2.1 – Box-plot: показники емоційного стану «до» та «після» читання уривків (N = 144).

Тест Шапіро–Уїлка підтвердив відхилення від нормального розподілу для всіх трьох шкал ($p < .001$ для Pre і Post Valence та Delta), що обґрунтовує використання непараметричного критерію Вілкоксона замість парного t -критерію.

У таблиці 2.7 представлені показники емоційного стану «до» та «після» читання уривків.

Таблиця 2.7 – Показники емоційного стану до та після читання уривків

Шкала	Pre M	Pre SD	Pre Mdn	Post M	Post SD	ΔM	W (p)
Активність (1–7)	4.60	1.43	5.0	4.40	1.37	–0.19	1228 (0.052)
Збудження (1–7)	3.92	1.58	4.0	3.74	1.39	–0.18	2065 (0.144)
Валентність (1–7)	4.35	1.41	4.0	4.51	1.42	+0.17	1417 (0.173)

Результати критерію Вілкоксона свідчать про відсутність статистично значущих змін за жодною з трьох шкал ($p > .05$). Водночас фіксується тенденція до зниження рівня активності ($p = .052$, граничне значення) та незначне збільшення показника валентності ($\Delta M = +0.17$). Відсутність статистично значущих ефектів слід інтерпретувати з урахуванням кількох чинників. По-перше, одноразовий вплив відносно коротких уривків є значно слабшим за систематичні бібліотерапевтичні впливи, тривалість яких становить 4–12 тижнів [49]. По-друге, відсутність контрольованого терапевтичного контексту (групова рефлексія, завдання для письма тощо)

обмежувала глибину обробки тексту. По-третє, специфіка онлайн-формату зменшує «занурення» у текст порівняно з очним форматом.

Інтерпретація результатів за шкалами:

- Активність. 34.7% респондентів зафіксували зниження, 20.8% – зростання. Зниження рівня активності після читання є типовим ефектом «заспокоєння» при зануренні в художній текст, як зниження симпатичного збудження [25].
- Збудження. Найвища варіабельність відгуку. Так, 41.7% респондентів знизили, а 27.1% підвищили рівень збудження.
- Валентність. Переважна більшість учасників опитування покращили (45, 31.3%) ніж погіршили (37, 25.7%) афективну валентність – при загальному нейтральному ефекті.

Цікавим є спостереження, що учасники з вихідним рівнем валентності нижче медіани ($Me = 4.0$; $n = 39$) демонструють $\Delta Val = +1.08$ ($SD = 1.60$), тоді як учасники з $Pre-Val \geq 4.0$ ($n = 105$) – $\Delta Val = -0.17$ ($SD = 1.09$). Різниця між підгрупами є наступною: Mann-Whitney $U = 3081.0$, $p < .001$ (рисунок 2.2). Wilcoxon для низькопочаткової підгрупи: $W = 84.0$, $p = .0003$. Так, бібліотерапевтичний контакт справляє найбільш виражений вплив саме на осіб із зниженим афективним тонусом. Так,

Рисунок 2.2 (ліва панель) ілюструє розподіл індивідуальних $\Delta Valence$: переважна більшість учасників демонструє незначні зміни (± 1 бал), але хвіст розподілу виражений у позитивний бік. Права панель підкреслює головну знахідку: учасники з початково низькою валентністю ($Pre-Val < 4.0$) реагують на тексти якісно інакше – у них зафіксований статистично значущий ефект ($p < .001$, великий розмір ефекту).

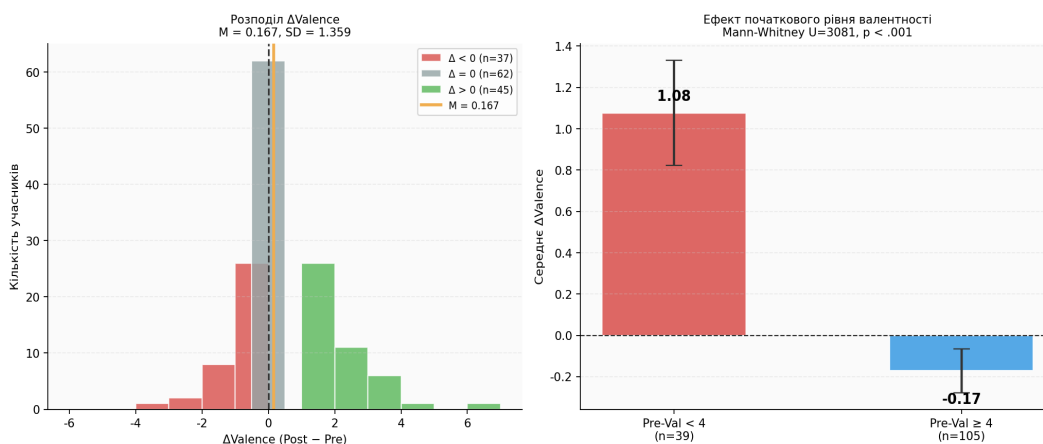


Рисунок 2.2 – Ліворуч: гістограма Валентність (N = 144); праворуч: середнє Валентність у підгрупах за початковим рівнем валентності

Шкали суб'єктивної оцінки впливу уривка художнього тексту на стан особистості, з метою визначення когнітивного резонансу, особистісної релевантності, світоглядної узгодженості, диференційованого афективного відгуку та соціально-сприймальної рефлексії щодо десяти художніх уривків.

У таблиці 2.8 представлено рейтинг текстів за інтегральним резонансом (= середнє (Шкала 1 (когнітивний резонанс) +Шкала 2 (особистісна релевантність) +Шкала 3 (світоглядна узгодженість), від найвищого до найнижчого).

Таблиця 2.8 – Рейтинг художніх уривків за інтегральним резонансом (ІнР), позитивним емоційним індексом (ПЕІ) та домінантними емоціями (N = 144; шкала ІнР 1–5; ПЕІ від –1 до +1)

Уривок (книга)	Шкала 1	Шкала 2	Шкала 3	ІнР	ПЕІ	Топ-3 емоції (Шкала 4)
1. «Вчення Дона Хуана»	4.33	4.23	4.09	4.22	+0.74	Цікавість, Натхнення, Оптимізм
2. «451 за Фаренгейтом»	4.29	4.22	4.10	4.21	+0.15	Цікавість, Сум, Натхнення
3. «Сповідь перфекціоністки»	4.22	4.07	3.88	4.06	+0.73	Натхнення, Оптимізм, Радість
4. «Маленький Принц»	4.01	3.81	3.72	3.84	+0.69	Натхнення, Цікавість, Радість
5. «Джонатан Лівінгстон, мартин»	3.92	3.89	3.28	3.70	+0.56	Натхнення, Цікавість, Оптимізм
6. «Аліса у Дивокраї»	3.72	3.60	3.39	3.57	+0.33	Цікавість, Збентеження, Сум
7. «Буремний перевал»	3.49	3.21	3.31	3.34	–0.19	Сум, Розчарування, Цікавість
8. «Лісова пісня»	3.41	3.24	3.24	3.32	+0.08	Цікавість, Збентеження, Сум
9. «Тріумфальна арка»	3.41	3.24	3.24	3.30	–0.28	Сум, Збентеження, Сплутаність
10. «Самотність у мережі»	2.97	2.62	2.73	2.77	+0.24	Цікавість, Збентеження, Байдужість

Рисунок 2.3 відображає рейтинг 10 уривків за Інтегральним резонансом (ІнР) та Позитивним Емоційним Індексом (ПЕІ). Показовим є дисонанс, де «451° за Фаренгейтом» має другий за величиною CRS (4.21), але помірний ПЕІ (+0.15) – текст когнітивно резонує, але не обов’язково викликає позитивний афект. Навпаки, «Сповідь перфекціоністки» і «Вчення Дона Хуана» поєднують і високий Інтегральний резонанс (ІнР), і виражено позитивний ПЕІ. Також від’ємний ПЕІ зафіксовано для «Буремний перевал» (−0.19) та «Тріумфальна Арка» (−0.28), де домінують теми втрати, самотності та смерті. Ці спостереження є важливим методологічним розмежуванням між когнітивним резонансом та афективним відгуком.

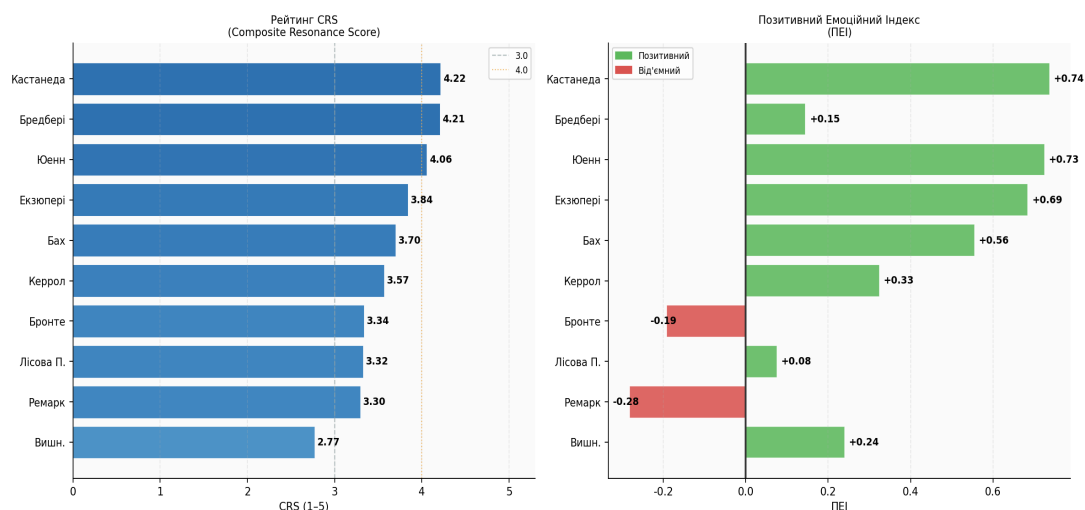


Рисунок 2.3 – Рейтинг уривків за Інтегральним резонансом (ІнР) (ліворуч) та Позитивним Емоційним Індексом (ПЕІ) (праворуч)

Так, найвищий резонанс у вибірці викликали уривки з «Вчення Дона Хуана» і «451° за Фаренгейтом» (ІнР $\approx$ 4.21–4.22), що торкаються тем страху як умови зростання, відповідальності за власний шлях та права на помилку. Найнижчий резонанс – у «Самотність у мережі» (ІнР = 2.77), де переважали нейтральні та збентежені реакції. Ці закономірності узгоджуються з концепцією ізопринципу про те, що тексти, які відповідають поточним психологічним потребам читача (молодіжна вибірка у стані самовизначення, в нашому випадку), закономірно отримують вищий рівень ідентифікації [77].

В процесі дослідження відгуків художніх текстів виявлено основні закономірності впливу текстів на емоційний стан особи, а саме: (1) тексти з

темами особистої сили, страху і зростання («Вчення Дона Хуана», «451° за Фаренгейтом») досягають найвищого ІnP (4.22 і 4.21) – попри суттєво відмінний ПЕІ (+0.74 і +0.15). Це може свідчити, що когнітивний резонанс і афективний відгук є відносно незалежними конструктами; (2) тексти з умовно позитивним афективним профілем («Сповідь перфекціоністки» ПЕІ=+0.73, «Маленький Принц» ПЕІ=+0.69) одночасно мотивують до читання (38.2% і 30.6% учасників). Можна зробити висновок, що натхнення є домінантною емоцією для обох текстів; (3) Тексти з негативним ПЕІ («Тріумфальна Арка» –0.28, «Буремний перевал» –0.19) попри від’ємний афективний профіль обираються для читання 30.6% і 19.4% учасників, що може вважатися свідченням катарсичного механізму. Це відповідає концепції, що художня проза дозволяє безпечно пережити болісні стани [51].

Аналіз психологічної гнучкості (методика 3, модифікований до умов дослідження «Багатовимірний опитувальник психологічної гнучкості» (в адаптації О. Савченко, Д. Лавриненко) для діагностики рівня психологічної гнучкості та негнучкості у форматі «тут і зараз», MPFI-B).

Ключовий позитивна знахідка, яку варто відзначити полягає у тому, що психологічна гнучкість статистично значущо корелює із середнім рівнем резонансу текстів ($r_s = +0.343$, $p < .001$). Цей зв’язок є найсильнішим для підшкали Усвідомленості поточного моменту (r_s (коефіцієнт кореляції Спірмена) = +0.375, $p < .001$). Таким чином, особи з розвиненою здатністю бути «тут і зараз» відкритіше резонують з художніми текстами. Це узгоджується з теорією про наративне перенесення, яка обґрунтовує, що усвідомленість сприяє глибшому зануренню в текст [52]. Відсутність кореляції між резонансом і Δ Valence ($r_s = +0.043$, $p = .612$) вказує на те, що когнітивний резонанс з текстом не є достатньою умовою для вимірюваних змін у валентності настрою в умовах одноразового онлайн-опитування. У таблиці 2.9 відображено результати MPFI-B за підшкалами гнучкості та негнучкості.

Таблиця 2.9 – Результати MPFI-B за підшкалами гнучкості та негнучкості

Підшкала	М загальний рівень психологічної гнучкості	SD стандартне відхилення	Mdn медіана	α коефіцієнт Кронбаха	rs (AvgRes) коефіцієнт кореляції Спірмена	Інтерпретація рівня у порівнянні з середнім
ГНУЧКІСТЬ (загалом)	4.01	0.78	4.00	.736	+0.343***	Вище середнього
Прийняття	3.39	1.19	3.50	–	+0.141	Нижче серед. – ціль розвитку
Усвідомленість	4.36	1.04	4.50	–	+0.375***	Вище середнього – найсильніший предиктор ІнР
Дефузія	3.69	1.25	3.50	–	+0.173*	Вище середнього
Цінності	4.60	1.15	5.00	–	+0.276***	Найвища підшкала – ресурс
НЕГНУЧКІСТЬ (загалом)	2.63	1.00	2.50	.824	–0.022	Нижче серед. – сприятливо
Уникання досвіду	3.25	1.39	3.00	–	+0.105	Помірно виражене – ціль роботи
Автопілот	2.09	1.03	2.00	–	–0.209*	Низьке – ресурс
Когнітивне злиття	2.54	1.36	2.50	–	–0.028	Помірно низьке

Так, загальний рівень психологічної гнучкості ($M = 4.01$) відповідає нормативним даним [92]. Надійність шкал є прийнятною: $\alpha = .736$ (гнучкість) і $\alpha = .824$ (негнучкість).

Найвища підшкала гнучкості – Цінності ($M = 4.60$), що свідчить про те, що учасники добре розуміють, що для них важливо і загалом дотримуються власних пріоритетів. Найнижчою є підшкала Прийняття ($M = 3.39$), наявними є труднощі з дозволом неприємним думкам та почуттям просто бути, без боротьби з ними. Саме Прийняття виявлено як пріоритетним напрямком розвитку.

Усвідомленість поточного моменту є найсильнішим предиктором глибини резонансу з художніми текстами (r_s (коефіцієнт кореляції Спірмена) = +0.375, $p < .001$), що підтверджує теоретичну гіпотезу про те, що особи, здатні бути «тут і зараз», відкритіші до наративного перенесення [52]. Автопілот зворотно пов'язаний із ІнР ($r_s = -0.209$, $p = .012$), відтак неусвідомлена поведінка знижує читацьку залученість.

Рисунок 2.4 відображає середні значення з планками похибок (± 1 SD) для підшкал гнучкості (ліво) і негнучкості (право). Чітко видно головний

профільний дисбаланс: Цінності (4.60) >> Усвідомленість (4.36) >> Дефузія (3.69) >> Прийняття (3.39), що свідчить про «незакритий» цикл. Так, особи знають, що важливо, перебувають у теперішньому, але не завжди здатні прийняти некомфортний досвід.

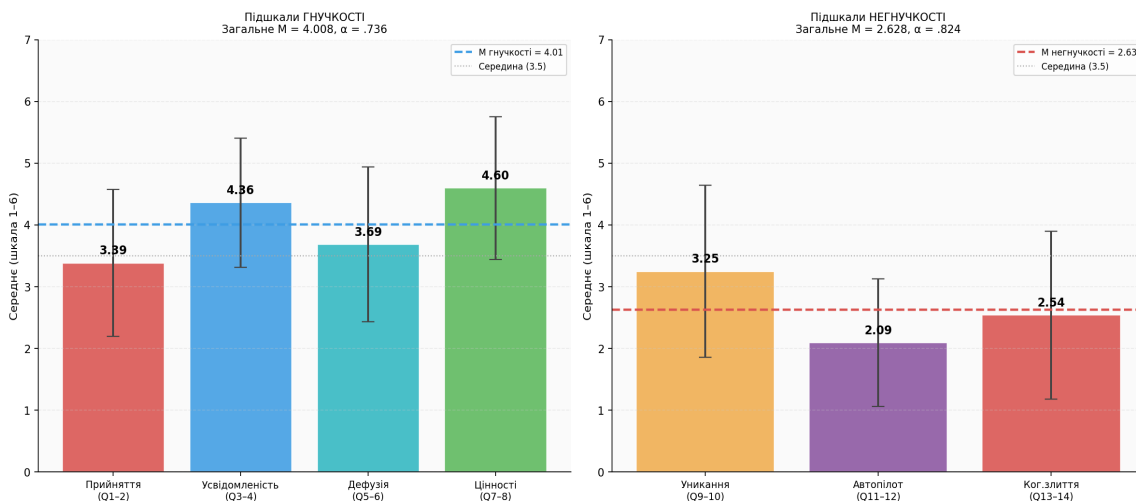


Рисунок 2.4 – Профіль підшkal гнучкості (ліворуч, $\alpha = .736$) та негнучкості (праворуч, $\alpha = .824$) MPFI-B (N = 144)

Виявлено під час дослідження зв'язок психологічної гнучкості з резонансом текстів. Ключові кореляційні зв'язки: (1) загальна психологічна гнучкість $\times$ Середнє_ІнР ($r_s = +.343$, $p < .001$) та (2) усвідомленість поточного моменту $\times$ Середнє_ІнР ($r_s = +.375$, $p < .001$). Лінія регресії демонструє помірний, але стійкий позитивний нахил в обох випадках (Рисунок 2.5).

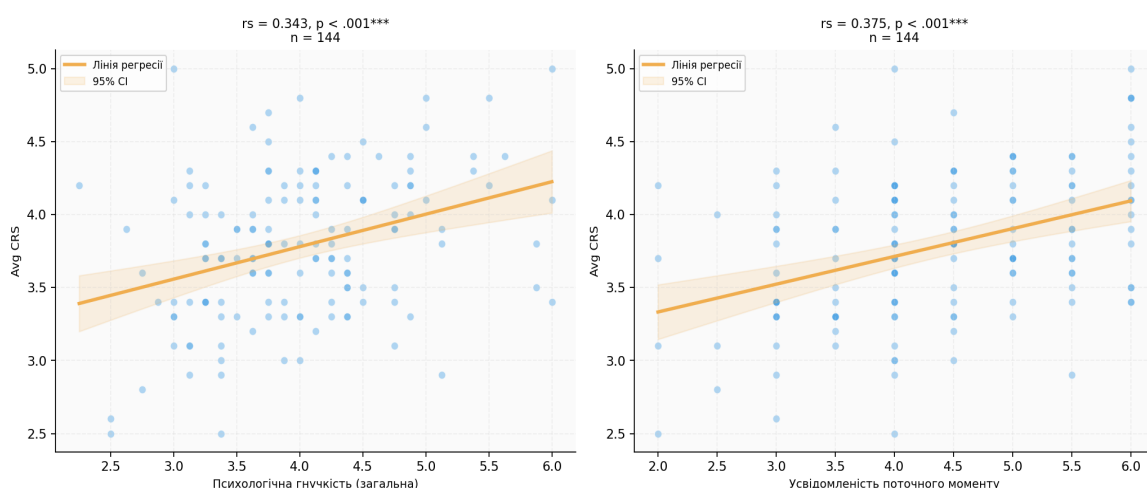


Рисунок 2.5 – Діаграми розсіювання Середнє_Інтегральний резонанс у функції психологічної гнучкості (ліворуч) та підшкали Усвідомленість (праворуч)

Емоційний профіль уривків за Ізардом (Шкала 4, диференційовані базові емоції) продемонстровано на рисунку 2.6. Так, можна побачити найбільшу діагностичну інформації щодо бібліотерапевтичного потенціалу кожного тексту. Стовпчасті діаграми відображають розподіл емоційних відповідей за трьома кластерами: (1) позитивні (зелений), негативні (червоні), нейтральні (світло-сірий). Під кожним стовпчиком – наявний розрахунок ПЕІ-значення.

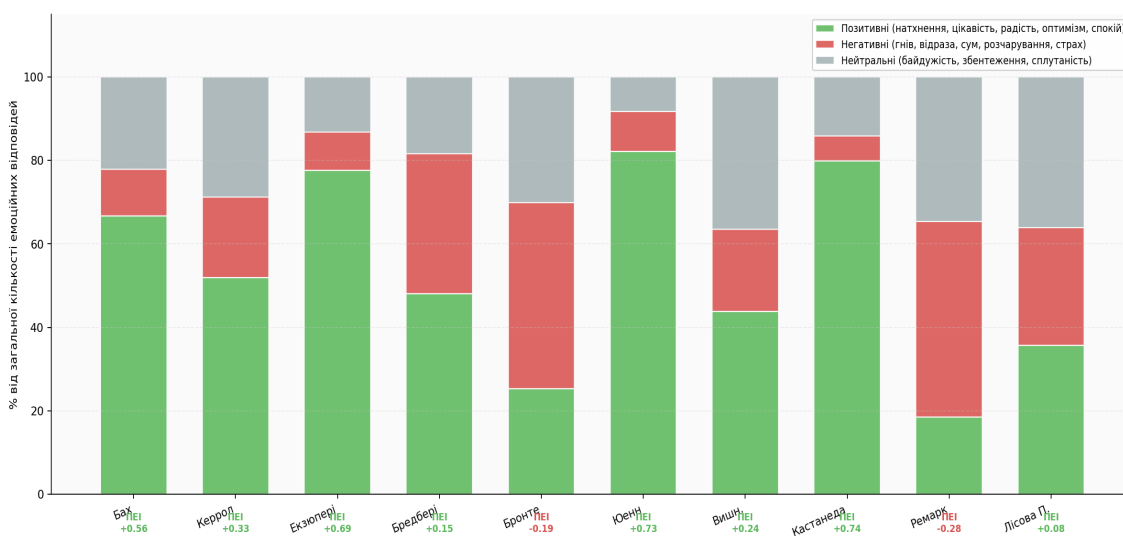


Рисунок 2.6 – Структура емоційних відповідей на художні уривки (Шкала 4) за кластерами теорії диференційованих емоцій Ізарда (2007)

Анкета читацької мотивації для визначення поведінкового відгуку на бібліотерапевтичний стимул. Так, 77.8% учасників опитування виявили бажання читати (Рисунок 2.7, зліва), що є позитивною тенденцією. Пояснити це можна як актуальністю підібраних уривків, в тому числі з врахуванням воєнного контексту, а також ефектом «прірви цікавості». Правий графік упорядковує книги за частотою вибору. Примітний феномен виявлено у тому, що «Вчення Дона Хуана» при найвищому Інтегральному резонансі (4.22) обраний найменшою часткою (11.1%). Це можна пояснити тим, що короткий афористичний уривок вичерпав інформаційний розрив без потреби читати далі.

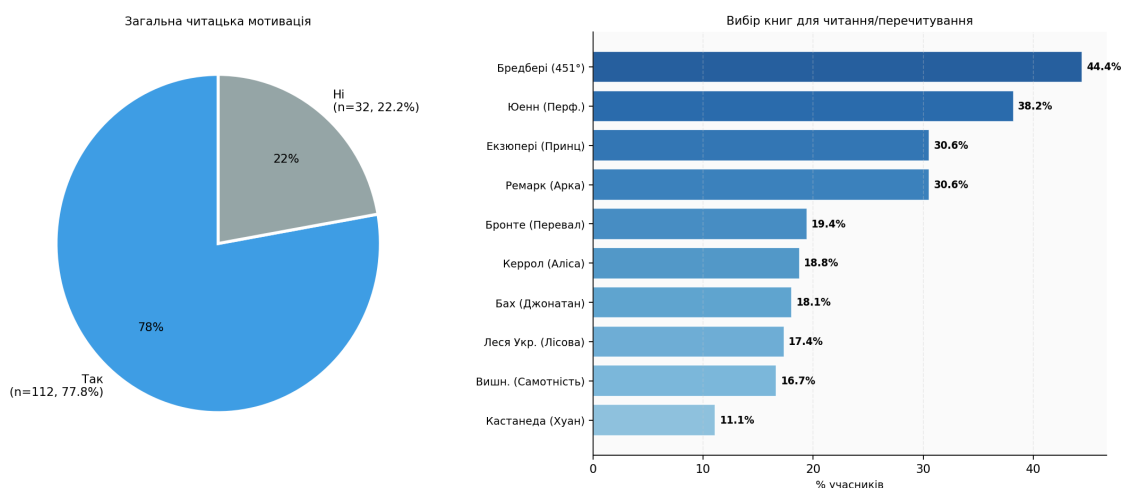


Рисунок 2.7 – Читацька мотивація: (ліворуч) частки бажаючих читати; (праворуч) рейтинг вибраних книг

У таблиці 2.10 представлено вибір респондентів, які виявили бажання прочитати (перечитати) книги, уривки з яких було використано у опитуванні.

Таблиця 2.10 – Вибір книг для читання/перечитування після ознайомлення з уривками

Книга	n	%	Коментар
«451° за Фаренгейтом» (Р. Бредбері)	64	44.4	Найвищий ІпР + суспільна актуальність воєнного часу
«Сповідь перфекціоністки» (Ю. Юенн)	55	38.2	Найвищий ПЕІ (+0.73) + тема щастя і перфекціонізму + невідома авторка
«Маленький Принц» (А. де Сент-Екзюпері)	44	30.6	Сильний ПЕІ (+0.69) + ліричний тон = бажання читати далі
«Тріумфальна Арка» (Е. М. Ремарк)	44	30.6	Від'ємний ПЕІ (-0.28) + механізм вивільнення емоцій
«Буремний Перевал» (Е. Бронте)	28	19.4	Від'ємний ПЕІ – «незавершений текст» проковує дочитати
«Аліса у Дивокраї» (Л. Керрол)	27	18.8	Впізнаваний текст + цікавість від незакінченого уривку
«Джонатан Лівінгстон, мартин» (Р. Бах)	26	18.1	Тема свободи резонує, але текст добре відомий
«Лісова Пісня» (Л. Українка)	25	17.4	Культурна близькість + незавершений діалог
«Самотність у мережі» (Я. Л. Вишневецький)	24	16.7	Низький ІпР (2.77), але «прірва цікавості» запрацювала
«Вчення Дона Хуана» (К. Кастанеда)	16	11.1	Найвищий ІпР (4.22), але короткий уривок – вже «закрив» розрив

Інтегральний аналіз за всіма конструктами виявляє п'ять ключових закономірностей. (1) психологічна гнучкість є значущим предиктором глибини когнітивного резонансу ($r_s = +0.343$), але не є прямим предиктором

короткочасних афективних змін; (2) початковий рівень афективної валентності є найпотужнішим модератором ефекту, а саме для осіб із зниженою валентністю ($n=39$) $\Delta Val = +1.08$, $p < .001$; (3) Ізопринцип підбору текстів підтверджується, оскільки тексти з близьким до поточного стану афективним профілем («Вчення Дона Хуана» і «Сповідь перфекціоністки» для ресурсного стану, «Тріумфальна Арка» і «Буремний перевал» для дистресу) демонструють найбільш виражені специфічні ефекти; (4) 77.8% читацької мотивації є достатнім базисом для переходу до систематичної бібліотерапії; (5) субклінічна тривожність (уникання досвіду $M = 3.25$) є можливою ціллю для бібліотерапевтичного втручання. У таблиці 2.11 відображено інтегральний аналіз за всіма конструктами.

Таблиця 2.11 – Інтегральний профіль результатів за конструктами методик дослідження

Конструкт	Значення	Рівень	Зв'язок з InP	Рекомендація
Афективна валентність («до»)	4.35	Серед.	$p=.174$ статистично незначущий	Підвищувати через тексти з ПЕІ > 0.5
Емоційна реактивність ΔVal	+0.17	Мала	–	Для низького pre-val: $\Delta Val=+1.08$ ($p<.001$)
CRS (серед. по всіх текстах)	3.63	Серед.	–	Оптимізувати ізопринципом підбору текстів
Психол. гнучкість (MPFI-B)	4.01	Вище сер.	$rs=+0.343^{***}$	Розвивати прийняття (найнижча підшкала)
Читацька мотивація	77.8%	Висока	–	Базова для систематичної бібліотерапії

Рисунок 2.8 представляє теплову карту кореляцій Спірмана між 10 ключовими змінними. Колірна шкала: зелений – позитивна кореляція, червоний – від'ємна, жовтий – відсутність зв'язку. Візуально виділяється блок позитивних зв'язків між підшкалами гнучкості та Середнє_InP (Avg_CRS) (Усвідомленість, Цінності), а також ізольованість ΔVal від решти змінних – підтвердження того, що короткочасна зміна валентності не визначається резонансом чи гнучкістю

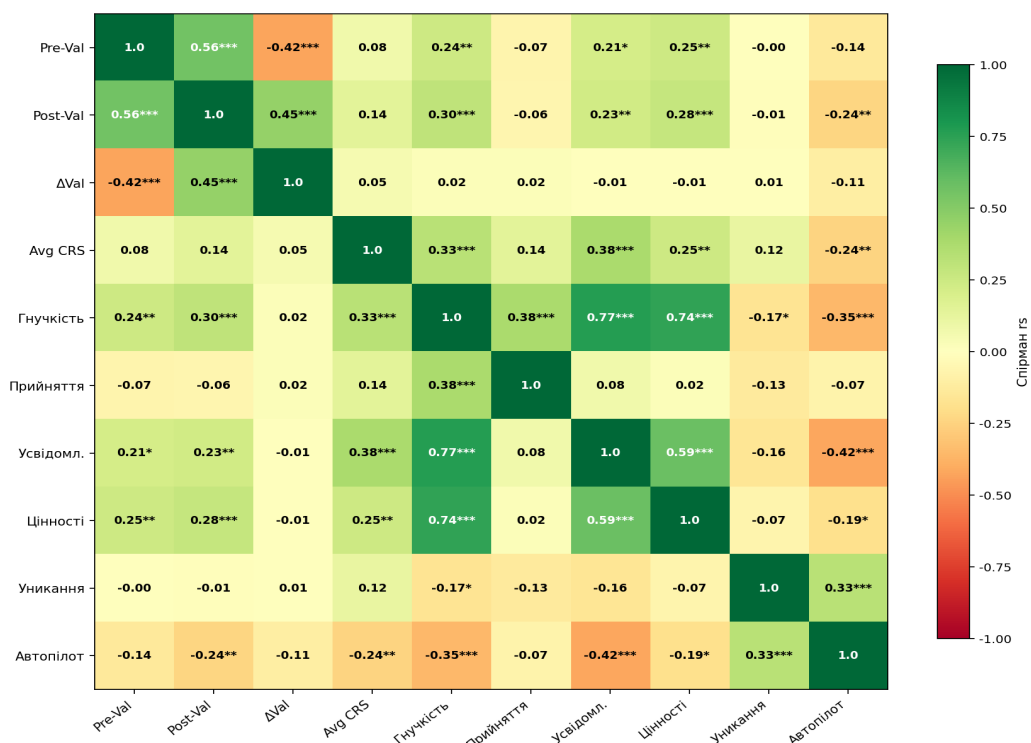


Рисунок 2.8. Теплова карта кореляцій Спірмена (N = 144)

Аналіз відкритих питань. 17 учасників (11.8%) залишили завершальний коментар у фінальному блоці опитування. Контент-аналіз дозволяє виявити наступні тематичні кластери:

Кластер 1. Читацька рефлексія і самопізнання (6 коментарів): «Було цікаво пройти тест та поспостерігати за думками та емоціями» – свідчення активованої метакогнітивної обробки. «Нагадавши справжні істини» – ознака ціннісної активації через текст.

Кластер 2. Культурна ідентичність і знайомі тексти (4 коментарі): «Ці книги, крім однієї невідомої, улюблені з дитинства та зачитані до дірок. Але завжди до них повертаюсь, особливо восени» – підтвердження феномену ресурсного перечитування.

Кластер 3. Екзистенційний пошук (3 коментарі): «Я хочу більше збагнути або скоріше навіть знову знайти сенс життя» – найбільш клінічно значущий коментар, що свідчить про актуальний екзистенційний дистрес.

2.3. Аналіз динаміки емоційних змін

Аналіз динаміки емоційних змін є центральною частиною емпіричного дослідження, оскільки саме він дозволяє встановити, чи справляє одноразовий бібліотерапевтичний контакт із художніми текстами вимірювальний вплив на афективний стан особистості. У цьому підрозділі послідовно розглядаються: (1) зміни за трьома шкалами «Тесту емоційного стану в моменті» у перед- і після-вимірюванні; (2) розподіл суб'єктивно відчуваних змін за самооцінкою учасників; (3) профіль емоційних відгуків на кожен із десяти художніх уривків; (4) виявлені модератори емоційної динаміки – вихідний афективний стан, рівень психологічної гнучкості, читацька мотивація. Усі статистичні висновки зроблено на основі непараметричних методів, оскільки тест Шапіро–Уїлка зафіксував значиме відхилення від нормального розподілу для всіх шести вимірювальних змінних (W від 0.936 до 0.949, $p < .001$ для кожної (див. Рисунок 2.1).

Зміни за шкалою «Активність» (1 «пасивний» – 7 «активний»). Перед ознайомленням із художніми уривками середній показник активності становив $M = 4.60$, $Mdn = 5.0$, $SD = 1.43$, а після завершення опитування – $M = 4.40$, $Mdn = 5.0$, $SD = 1.37$ (див. Таблиця 2.7). Різниця між вимірюваннями склала $\Delta M = -0.19$ ($SD = 1.29$). Критерій Вілкоксона для залежних вибірок зафіксував граничне значення: $W = 1228.0$, $p = .052$, що знаходиться за порогом статистичної значущості $\alpha = .05$, але вказує на стійку тенденцію до зниження рівня активності. Аналіз розподілу різниць показав, що у 50 учасників (34.7%) активність знизилась, у 64 (44.4%) залишилась незмінною і лише у 30 (20.8%) зросла. Ця тенденція узгоджується із феноменом «зниження збудження після читання» [25], який пояснюється тим, що заглиблення у наративний матеріал сприяє зниженню рівня симпатичного збудження. Це є адаптивним ефектом, а не патологічним, оскільки короточасне знижений рівень активності після читання тексту свідчить про часткове «відключення» від зовнішніх стресорів і занурення у внутрішній досвід, що є необхідною умовою рефлексії.

Зміни за шкалою «Збудження» (1 «розслаблення» – 7 «збудження»). Перед читанням $M = 3.92$, $Mdn = 4.0$, $SD = 1.58$; після – $M = 3.74$, $Mdn = 4.0$, $SD = 1.39$; $\Delta M = -0.18$, $SD = 1.59$ (див. Таблиця 2.7). Критерій Вілкоксона: $W = 2065.0$, $p = .144$ – відмінність не досягає статистичного порогу. Розподіл різниць є наступною: зниження – у 60 (41.7%) учасників, без змін – у 45 (31.3%), зростання – у 39 (27.1%). Подібний патерн відображає відому різномірність реакцій на афективно значущі стимули, тобто одні учасники переходять у стан спокійної зосередженості (зниження збудження), інші – у стан активного когнітивного залучення (зростання збудження). Так, показник збудження є найбільш мінливим з трьох вимірів афекту і потребує відносно тривалого впливу або фізіологічних методів вимірювання для надійної фіксації змін [94]. Відтак, одноразовий онлайн-контакт із текстом не забезпечує достатнього «дозування» для стійкої зміни рівня збудження у вибірці загалом.

Зміни за шкалою «Валентність» (1 «невдоволення» – 7 «задоволення»). Це найбільш теоретично значуща шкала для дослідження бібліотерапевтичного впливу, оскільки валентність відображає суб'єктивний полюс афективного переживання – позитивний чи негативний. Вихідний показник: $M = 4.35$, $Mdn = 4.0$, $SD = 1.41$; після читання – $M = 4.51$, $Mdn = 4.0$, $SD = 1.42$; $\Delta M = +0.17$, $SD = 1.36$ (див. Таблиця 2.7). Критерій Вілкоксона: $W = 1416.5$, $p = .173$ – статистично незначущий результат. Розподіл індивідуальних різниць є наступним: у 45 учасників (31.3%) валентність зросла, у 62 (43.1%) залишилась незмінною і у 37 (25.7%) – знизилась. Таким чином, більшість учасників, що продемонстрували зміну, зафіксували позитивну динаміку (45 проти 37), хоча загальний ефект не досяг порогу статистичної значущості. Так, одноразовий контакт із текстом без структурованої рефлексії демонструє значно менший ефект, ніж систематичні 4–12-тижневі бібліотерапевтичні програми ($d = 0.82$) [49]. У нашому дослідженні обсяг впливу є принципово інакшим – відповідно, і розмір ефекту очікувано менший.

Суб'єктивна самооцінка зміни стану є важливим доповненням до об'єктивних шкальних вимірів. На питання «Чи змінився Ваш емоційний стан після прочитання уривків?» 5.6% учасників ($n = 8$) відповіли «Так», 36.1% ($n = 52$) – «Скоріше так», 36.8% ($n = 53$) – «Скоріше ні», 16.7% ($n = 24$) – «Ні», 4.9% ($n = 7$) – «Важко відповісти» (див. Рисунок 2.9). Таким чином, 41.7% учасників суб'єктивно відчули певну зміну емоційного стану. Аналіз середніх значень $\Delta Valence$ за категоріями підтверджує конвергентну валідність суб'єктивної оцінки: група «Так» демонструє $\Delta Val = +0.25$, «Скоріше так» – $\Delta Val = +0.17$, «Важко відповісти» – $\Delta Val = +1.14$ (остання – найвища, що може свідчити про відносну невизначеність в інтерпретації власного стану при його реальній зміні), «Скоріше ні» – $\Delta Val = +0.11$, «Ні» – $\Delta Val = -0.04$. Цей градієнт суб'єктивної та об'єктивної динаміки є внутрішньо узгодженим і свідчить про адекватне самоспостереження учасників. Так, суб'єктивний самозвіт і шкальна самооцінка афекту є різними каналами вимірювання, і їхня помірна (а не повна) конвергентність є очікуваним психометричним результатом [94].

Як Ви відчуваєте, чи змінився Ваш емоційний стан в порівнянні з тим, яким від був на початку опитування?

144 відповіді

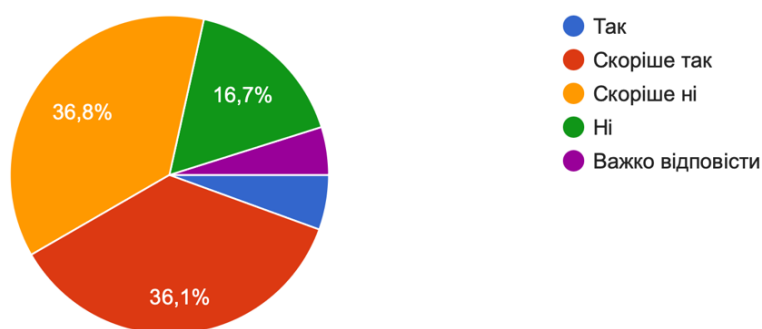


Рисунок 2.9 – Результат самооцінки респондентів зміни емоційного стану

Ключовим модератором динаміки виступає вихідний рівень емоційної валентності. Найбільш значущим відкриттям у контексті аналізу динаміки є ефект початкового рівня валентності як потужного модератора наряду і величини змін. Учасники з вихідним рівнем валентності нижче медіани ($Me = 4.0$; тобто ті, чий початковий стан ближчий до незадоволення; $n = 39$)

продемонстрували середню $\Delta Val = +1.08$, $SD = 1.60$; тоді як учасники з вихідним рівнем валентності ≥ 4.0 ($n = 105$) – $\Delta Val = -0.17$, $SD = 1.09$. Різниця між підгрупами статистично значуща: Mann–Whitney $U = 3081.0$, $p < .001$, $r = -0.505$ – розмір ефекту «великий» за критеріями Когена. Для підгрупи з низькою початковою валентністю окремо проведено критерій Вілкоксона: $W = 84.0$, $p = .0003$ – статистично значущий результат (див. Таблиця 2.12). Це відкриття вважаємо концептуально важливим, оскільки бібліотерапевтичний контакт із художніми текстами справляє найбільш виражений позитивний вплив на валентність афективного стану саме в тих осіб, чий початковий стан є найменш задовільним. Подібне явище відоме в клінічній психології як «регресія до середнього з терапевтичним прискоренням» та описується у дослідженнях ефективності інтервенцій при тривожності [48]. Для бібліотерапії це відкриття є особливо важливим, оскільки воно свідчить, що навіть короткий і неструктурований контакт із художнім текстом здатен чинити помітний регуляторний вплив на осіб із зниженим афективним тонусом.

Таблиця 2.12 – Динаміка валентності у підгрупах за початковим рівнем афективного стану (***) $p < .001$)

Підгрупа за початковим рівнем афективної валентності	n кількість учасників у підгрупі	ΔVal M – зміни валентності, сер (SD стандартне відхилення)	p (Wilcoxon)	Ефект r (розмір ефекту)
Низька (Pre-Val < 4.0)	39	+1.08 (1.60)	.0003***	велик.
Висока (Pre-Val ≥ 4.0)	105	-0.17 (1.09)	.21	—
Загалом (N = 144)	144	+0.17 (1.36)	.173	—

Читацька мотивація, вважаємо, виступає індикатором бібліотерапевтичного ефекту. Так, на питання про бажання прочитати або перечитати книгу після ознайомлення з уривками ствердно відповіли 112 учасників (77.8%), тоді як 32 (22.2%) – заперечно (див. Рисунок 2.10). Це є суттєвим показником успішності первинного бібліотерапевтичного контакту. Аналіз різниць між групами показав тенденцію до вищої психологічної гнучкості серед тих, хто хотів читати ($M = 4.07$ vs $M = 3.78$; Mann-Whitney $p =$

.069), та вищу ΔVal у цій групі ($M = +0.23$ vs $M = -0.06$; $p = .254$ – статистично незначущо). Так, короткий уривок породжує когнітивне прагнення завершити незакінчений наратив (інформаційний розрив) [109]. Зафіксований рівень читацького інтересу (77.8%) свідчить, що більшість обраних художніх текстів успішно виконала цю функцію. Зв'язок між читацьким інтересом і вищою ΔVal , хоча й не досяг статистичного порогу, вказує на можливий медіаторний ланцюг: художній текст – читацька мотивація – глибше афективне залучення – позитивна динаміка валентності. Розмір ефекту, показує практичну значущість виявленої різниці, незалежно від розміру вибірки, де до .10 – це малий ефект; 10–.30 – середній ефект та $> .50$ – великий ефект.

Чи виникло у Вас бажання прочитати / перечитати якусь з книг, уривки з яких були використані в опитуванні?

144 відповіді

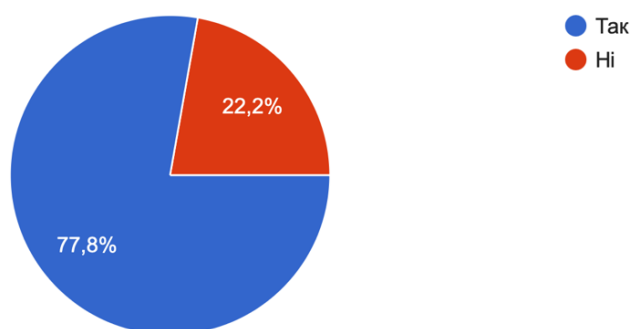


Рисунок 2.10 – Демонстрація читацької мотивації

Психологічна гнучкість виступає модератором, а саме відношенням до резонансу. Аналіз кореляцій підтвердив статистично значущий позитивний зв'язок між загальним рівнем психологічної гнучкості (MPFI-B) та середнім рівнем резонансу художніх текстів ($r_s = +0.343$, $p < .001$). Ще сильніший зв'язок виявлено для підшкали «Усвідомленість поточного моменту» ($r_s = +0.375$, $p < .001$) та «Цінності» ($r_s = +0.276$, $p < .001$). Психологічно гнучкіша особистість – та, що здатна бути у теперішньому моменті, не ухиляється від неприємних переживань і чітко усвідомлює власні цінності – демонструє глибший когнітивний резонанс із художніми текстами (див. Рисунок 2.5 та Рисунок 2.8). Так, психологічна гнучкість вимірює відкритість до власного внутрішнього досвіду, а наративне перенесення у художній текст вимагає

рівно такої відкритості – готовності дозволити тексту торкнутися своїх переживань [86]. При цьому жодна підшкала MPFI-B не виявила статистично значущого зв'язку безпосередньо з ΔVal (усі $r_s < .10$, $p > .20$), що свідчить про те, що психологічна гнучкість не є прямим предиктором короточасної зміни валентності, але є значущим модератором глибини когнітивно-афективного залучення (див. Таблиця 2.9).

Аналіз міжгрупових відмінностей за статтю виявив відсутність значущих відмінностей у зміні валентності між жінками і чоловіками (ΔVal : жінки $M = +0.13$ проти чоловіки $M = +0.28$; Mann-Whitney $U = 1906.5$, $p = .858$). Це узгоджується з даними досліджень, що виявляють суттєвіші гендерні відмінності в стилях читання і рефлексії, а не у безпосередній короточасній афективній реакції на художній текст (див. Таблиця 2.10).

Таблиця 2.10 – Гендерні відмінності у зміні афективної валентності (ΔVal) після читання художніх уривків

Стать	n	ΔVal M	SD стандартне відхилення	U (p) (статистика критерій Манна-Уїтні)	Висновок
Жіноча	108	+0.13	1.32	1906.5 (.858)	Значущих відмінностей не виявлено
Чоловіча	36	+0.28	1.40	–	

Аналіз вікових груп демонструє помітну варіативність, де найбільша позитивна динаміка валентності зафіксована у групах 26–35 років (ΔVal $M = +0.73$, $n = 11$) та 46–60 років (ΔVal $M = +0.31$, $n = 16$), тоді як у найчисленнішій групі 18–25 років ($n = 89$) ΔVal $M = +0.11$ – найнижча (див. Таблиця 2.11).

Таблиця 2.11 – Динаміка афективної валентності (ΔVal) за віковими групами

Вікова група	n	ΔVal M	Ранг	Коментар
до 18 років	4	–	–	Мала підгрупа, результати не інтерпретуються
18–25 років	89	+0.11	4 / 4	Найчисленніша підгрупа; найнижча позитивна динаміка — можливий ефект «стелі» (вищий вихідний тонус)
26–35 років	11	+0.73	1 / 4	Найвища позитивна динаміка; тематика текстів (відповідальність, сенс) максимально актуальна
36–45 років	22	+0.17	3 / 4	Помірна динаміка; близька до загальновибіркової ($M = +0.17$)
46–60 років	16	+0.31	2 / 4	Друга за величиною позитивна динаміка; багатший концептуальний досвід підсилює афективний відгук
60+ років	2	–	–	Мала підгрупа, результати не інтерпретуються

Виявлена закономірність може пояснюватися тим, що молодші учасники перебувають у стані відносно стабільного або вищого афективного тону на старті, а отже, ефект «стелі» обмежує зростання валентності. Натомість учасники середнього віку, для яких переживання відповідальності, втрати або пошуку сенсу є більш екзистенційно актуальними, демонструють виразнішу позитивну реакцію на відповідні художні наративи. Так, афективна реакція на художній стимул завжди є функцією попереднього концептуального знання і поточного контексту – тому вік, що визначає «багатство» особистого концептуального репертуару, закономірно модерує глибину емоційного відгуку [11].

На основі аналізу емоційних профілів та рейтингів резонансу виявлено, зокрема, такі закономірності: (1) тексти з темою особистої сили, подолання страху й відповідальності («Вчення Дона Хуана», «451° за Фаренгейтом») викликають найвищий когнітивний резонанс і змішаний афект, що проявляється у поєднанні натхнення, цікавості та суму; (2) тексти з темою щастя, кохання та внутрішнього росту («Сповідь перфекціоністки», «Маленький Принц», «Вчення Дона Хуана») формують найбільш однозначно позитивний емоційний відгук ($PEI > 0.69$) і одночасно мотивують до читання; (3) тексти з важкою тематикою («Тріумфальна Арка» – смерть і байдужість; «Буремний перевал» – пасивність і песимізм) викликають переважно негативний афект і нижчий резонанс. Однак «Тріумфальна Арка» при низькому PEI (-0.28) посідає 4-те місце за бажанням читати (30.6%), що свідчить про дію механізму вивільнення емоцій; (4) тексти з амбівалентною тематикою («Аліса у Дивокраї» – роздвоєність; «Лісова пісня» – нерозуміння) демонструють збалансований профіль з переважанням збентеження та сплутаності – це є ознакою психологічної складності текстів, що вимагає більш активної когнітивної обробки; (5) рівень психологічної гнучкості (зокрема підшкала Усвідомленості) є значущим предиктором глибини резонансу, оскільки особи з вищим рівнем присутності в поточному моменті

отримують більш виражений когнітивно-афективний відгук на художні тексти.

Узагальнення виявлених закономірностей дозволяє сформулювати ключові тенденції динаміки емоційних змін. По-перше, одноразовий контакт із художніми уривками не призводить до статистично значущих змін афективного стану у загальній вибірці, що узгоджується з доказовою базою бібліотерапії. По-друге, для підгрупи з початково зниженою афективною валентністю ефект є статистично значущим і великим ($p = .0003$, $r = -0.505$), що свідчить про диференційований вплив бібліотерапевтичного контакту залежно від вихідного стану. По-третє, психологічна гнучкість, особливо усвідомленість поточного моменту, є значущим предиктором глибини резонансу з текстом, що підтримує гіпотезу про модеруючу роль MPFI-B у бібліотерапевтичному процесі. По-четверте, суб'єктивна та об'єктивна динаміки утворюють узгоджений градієнт, оскільки ті, хто суб'єктивно відчув зміну, демонструють вищу ΔVal . По-п'яте, читацька мотивація (77.8%) вказує на успішний первинний бібліотерапевтичний контакт, що є необхідним вхідним умовою для подальшого систематичного читання. Ці п'ять закономірностей разом окреслюють психологічну архітектуру бібліотерапевтичного впливу. Такий ефект є диференційованим, опосередкованим і залежним від рівня початкового дистресу та ресурсів психологічної гнучкості.

Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження, проведене у форматі онлайн-опитування на вибірці із ста сорока чотирьох осіб, дозволяє зробити такі висновки.

Розроблений методологічний дизайн забезпечив комплексне вимірювання бібліотерапевтичного ефекту через чотири взаємодоповнюючі методики, що охоплювали афективний, когнітивний, диспозиційний та поведінковий виміри. Таке поєднання дозволило відрізнити випадкові флуктуації афективних станів від стійких психологічних закономірностей і

виявити роль індивідуальних координаторів у процесі бібліотерапевтичного впливу.

Ключовою знахідкою дослідження є диференційований характер бібліотерапевтичного ефекту залежно від вихідного афективного стану особистості. В загальній вибірці статистично значущих змін емоційного стану не зафіксовано, що є очікуваним результатом для одноразового неструктурованого контакту з текстом. Натомість для підгрупи осіб із початково зниженою афективною валентністю зафіксовано виразний і статистично значущий позитивний ефект – зміна у бік покращення настрою є суттєвою і статистично значущою. Це свідчить про те, що бібліотерапевтичний вплив є не рівномірним, а диференційованим. Так, він найбільш потужно працює саме там, де в ньому найбільша потреба.

Серед виявлених закономірностей особливої уваги заслуговує роль психологічної гнучкості. Особи з вищим рівнем усвідомленості поточного моменту демонструють глибший когнітивний резонанс із художніми текстами, що підтверджує гіпотезу про модеруючу роль відкритості до досвіду у процесі бібліотерапевтичного впливу.

Аналіз відгуків на конкретні тексти показав, що найвищий когнітивний резонанс і позитивний емоційний відгук демонструють тексти з темами особистої сили, подолання страху та пошуку сенсу. Тексти з важкою тематикою, попри від'ємний афективний профіль, активують механізм вивільнення емоцій і мотивують до подальшого читання, що є важливим свідченням терапевтичного потенціалу «важкої» літератури. Читацька мотивація понад трьох чвертей учасників свідчить про успішний первинний бібліотерапевтичний контакт.

Отже, результати дослідження підтверджують, що навіть одноразова взаємодія з художніми текстами здатна спричинити вимірювані зміни афективного стану в осіб із вираженим емоційним дистресом, а психологічна архітектура цього впливу є диференційованою, опосередкованою і залежною від індивідуального ресурсу особистості.

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА БІБЛІОТЕРАПЕВТИЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Авторська програма бібліотерапевтичної підтримки «Я у Літері»: структура та зміст

Авторська програма бібліотерапевтичної підтримки програма «Я у Літері» (екзистенційні сенси через художній текст) є структурованою груповою бібліотерапевтичною інтервенцією, що інтегрує чотири теоретичні підходи, а саме: екзистенційну психологію, логотерапію Франкла, нарративний підхід і терапію прийняття та відповідальності (АСТ). Програма спрямована на трансформацію емоційних станів через осмислення екзистенційних тем, а саме: сенс життя; свобода та вибір; самотність; любов; автентичність та відповідальність.

Програма розрахована на 10 занять по 60–90 хвилин, 1 раз на тиждень. Оптимальний склад групи – 8–12 осіб. Ведучий повинен мати базову освіту в галузі психології та пройти навчання в одному з підходів (АСТ, нарративна терапія або екзистенційна психотерапія). Знання художньої літератури і вміння фасилітувати групову дискусію є обов’язковими компетенціями.

Кожне заняття має чітку структуру: (1) розминка та check-in (до 10 хв); (2) читання уривку вголос або мовчки (10–15 хв); (3) перша рефлексія – особисті реакції (10 хв); (4) групова дискусія (20–25 хв); (5) психологічна вправа (15–20 хв); (6) завдання додому та (7) підсумок і (5 хв). Важливо, що при форматі 60 хвилин скорочується групова дискусія; а при 90 хвилинах – додається другий рефлексивний блок або творче завдання.

Оцінювання ефективності здійснюється у трьох точках: (1) до початку програми, (2) після 5-го заняття (проміжний замір) та (3) після 10-го заняття. Рекомендований інструментарій: DASS-21 (депресія, тривожність, стрес) [110]; PANAS (позитивний і негативний афект) [111]; TAS-20 (алекситимія) [112]; MPFI-B (психологічна гнучкість) [92]. Додатково після кожного заняття

учасники заповнюють авторський «Тест емоційного стану в моменті» (Ю. Рижук, О. Савченко) для вимірювання актуального афективного стану за трьома шкалами (активність, збудження, валентність) до і після взаємодії з художніми текстами (три виміри: активність, збудження, валентність за 7-бальною шкалою).

У таблиці 3.1 відображено структуру та зміст програми бібліотерапевтичної підтримки програма «Я у Літері».

Таблиця 3.1 – Зведена структура програми бібліотерапії «Я у Літері»

№	Тема заняття	Компонент и MPFI	Початкові емоції	Очікувані зміни	Ключова вправа	Домашнє завдання	Рефлексійне запитання
1	Пошук себе і прагнення до свободи / «Джонатан Лівінгстон, Р. Бах	Цінності + Усвідомлені дії	Сум, фрустрація, відчуження	Натхнення, відчуття власної агентності	«Хто я поза очікуваннями?» 5 ролей – очікування – «Хто я, коли ролей немає?»	Написати: «Якби ніхто не дивився – яке рішення я б прийняв(-ла)?» Прочитати 1-й розділ	«Що у тексті торкнулося вас найбільше? Чи є у вашому житті ситуація, схожа на вибір Джонатана?»
2	Абсурд і невизначеність світу / «Аліса у Дивокраї» Л. Керрол	Прийняття + Контакт із теперішнім моментом	Тривога, сплутаність	Цікавість, прийняття невизначеності	«Інтерпретація абсурду» Автоматична реакція – альтернативна інтерпретація – як змінився стан?	Знайти 1 абсурдну ситуацію, записати 3 способи її інтерпретації	«Яка різниця між сплутаністю й небезпекою? Що допомагає зберігати рівновагу в невизначеності?»
3	Сенс життя і цінності / «Маленький Принц» А. де Сент-Екзюпері	Цінності + Я-як-контекст	Сум, ностальгія	Тепло, спокій, ціннісна ясність	«Що для мене справді важливо?» Коло сфер – ступінь заповнення – 1 дія для пріоритетного сектору	Здійснити «одну маленьку дію» відповідно до цінності та записати переживання	«Хто або що є твоєю «Трояндою»? Як виглядали б твої «зорі»?»
4	Свобода і контроль у суспільстві / «451° за Фаренгейтом» Р. Бредбері	Когнітивна дефузія + Усвідомлені дії	Страх, гнів	Усвідомлення, критичність, власна позиція	«Мої і чужі думки» 5 переконань – «Звідки? Кому служити?» – своє / засвоєне	Помітити 3 ситуації «автопілоту»: «Я обираю це – чи просто підкоряюся?»	«Які «правила» є у вашому оточенні? Як відрізнити корисну норму від шкідливої?»
5	Любов, залежність і руйнівні почуття / «Буремний Перевал» Е. Бронте	Прийняття + Когнітивна дефузія	Гнів, емоційна напруга	Усвідомлення почуттів, регуляція, межі	«Межі в стосунках» Континуум злиття–ізоляція – опис ситуації – парна робота	Написати лист персонажу Бронте або собі в схожій ситуації	«Яка різниця між сильними й руйнівними почуттями? Як виглядають здорові межі?»
6	Перфекціонізм і самоприйняття / «Сповідь перфекціоністки» Ю. Юенн	Прийняття + Я-як-контекст	Тривога, самокритика	Прийняття, зниження самокритики	«Лист від друга» Опис «недостатньої» ситуації – лист від мудрого приймаючого друга – зачитати собі	Щодня 1 хвилина: «Я достатній(-ня)». Записувати реакцію	«Яка різниця між прагненням до якості й перфекціонізмом? Як ви приймаєте себе?»

Продовження табл. 3.1

7	Самотність у сучасному світі / «Самотність у мережі» Я. Л. Вишневецький	Контакт із теперішнім моментом + Цінності	Самотність, порожнеча	Усвідомлення потреб, відкритість до живого контакту	«Потреба в близькості» 2 кола (реальний / цифровий контакт) – хто знає «справжнього» – 1 дія	30 хвилин без телефону. Записати: «Що помітив(-ла)? Що відчув(-ла)?»	«Яка різниця між самотністю і усамітненням? Що ви шукаєте в онлайн-спілкуванні?»
8	Свідомість і розширення досвіду «Вчення Дона Хуана» К. Кастанеда	Когнітивна дефузія + Я-як-контекст	Розгубленість, страх	Інсайт, гнучкість мислення, спостереження	«Інший погляд на реальність», «Спостерігач» (10 хв) – опис ситуації очима стороннього	5 хв на день: помічати думки як «події свідомості», не факти реальності	«Чи є різниця між корисним і обмежувальним страхом? Що відбувається, коли дивитися на страх із цікавістю?»
9	Криза і виживання / «Тріумфальна Арка» Е. М. Ремарк	Прийняття + Усвідомлені дії	Страх, екзистенційна тривога	Стійкість, прийняття реальності, ресурсність	«Карта ресурсів» Люди опори + сильні якості + незмінні цінності – що недооцінюю? – парний обмін	Написати «лист від майбутнього себе» – від людини, яка вже пройшла через труднощі	«Як Равік справляється з втратою? Яка різниця між виживанням і справжнім проживанням?»
10	Гармонія і завершення / «Лісова Пісня» Л. Українка	Цінності + Я-як-контекст + Усвідомлені дії	Внутрішній конфлікт	Гармонія, спокій, автентичність	«Лист майбутньому собі» Що дізнався(-лась) – ким хочу бути – що обіцяю зберегти. Коло «Дарунок»	Самостійне читання 1 книги з програми / місяць. Читацький щоденник	«Що змінилося у вас за цей час? Яке заняття торкнулося найбільше – і чому?»

Загальна характеристика перших занять програми бібліотерапевтичної підтримки програма «Я у Літері» наведено нижче (структура та повний зміст Програми представлено у Додатку Г). Також окремо всі уривки пропонування текстів Програми викладено у Додатку В.

Заняття 1. «Пошук себе і прагнення до свободи» («Джонатан Лівінгстон, мартин», Р. Бах; Цінності + Усвідомлені дії). Перше заняття виконує функцію «безпечного входу» в групову роботу і одночасно задає головний наратив програми – питання автентичності та самовизначення. Текст Р. Баха активує архетип «героя, який виходить за межі». Відповідно до теорії самовизначення, автономія, компетентність і зв'язок з іншими є базовими психологічними потребами, а їхнє блокування – джерелом емоційного дистресу [113]. Тема свободи та виходу за межі соціальних норм безпосередньо адресує потребу в автономії. Компонент MPFI «Цінності» – розуміння того, що є дійсно

важливим для людини незалежно від зовнішніх очікувань – є першочерговою мішенню цього заняття.

Покроковий сценарій заняття 1. (1) Check-in. Учасники по колу відповідають на питання: «Назвіть одне слово, яке описує ваш стан прямо зараз». Ведучий фіксує слова на фліпчарті без коментарів. Мета – сформувати групову атмосферу безпеки та присутності [114]. (2) Читання. Ведучий читає уривок вголос повільно, виразно, з паузами. Учасники слухають із заплющеними очима або дивляться в текст на папері. Завдання – відчувати, не аналізувати. (3) Рефлексія, «Тілесна реакція». Письмово у щоденнику кожен учасник фіксує: «Де у тілі ти відчув(-ла) відгук на цей текст? Яка перша емоція виникла?». Це активує соматичну обробку тексту відповідно до моделі тілесної репрезентації емоцій [24]. (4) Групова дискусія. Ведучий фасилітує обговорення за питаннями: (а) «Що у тексті торкнулося вас найбільше?»; (б) «Чи є у вашому житті ситуація, схожа на вибір Джонатана?»; (в) «Що утримує людину від того, щоб «летіти по-справжньому»?». Ведучий утримується від інтерпретацій; його роль – відображати, уточнювати та зв'язувати висловлювання учасників між собою. (5) Вправа «Хто я поза очікуваннями?». Роздаються аркуші. Крок 1 – учасники записують 5 ролей, у яких вони зазвичай перебувають (донька, студентка, підлегла тощо); крок 2 – поряд із кожною роллю фіксують очікування, яке вона несе; крок 3 – під ризикою, «Хто я, коли жодної з цих ролей немає?»; Крок 4 – два-три учасники за бажанням діляться. Психологічне обґрунтування включення вправи полягає у тому, що вона розвиває компонент «Я-як-контекст» – спостерігача, що не зливається з жодною роллю [115]. (6) Домашнє завдання – написати у щоденнику: «Якби ніхто не дивився і ніхто не засуджував – яке рішення ти б прийняв(-ла) у своєму житті прямо зараз?», а також прочитати перший розділ книги повністю. (7) Підсумок. Ведучий підсумовує результати обговорень та Check-out – одне слово-стан зараз.

Заняття 2. «Абсурд і невизначеність світу» («Аліса у Дивокраї» Льюїс Керрол; Прийняття + Контакт із теперішнім моментом). Толерантність до

невизначеності є одним із ключових психологічних ресурсів, дефіцит якого пов'язаний із тривожними розладами та генералізованою тривогою [116]. Текст Керрола, вважаємо, – є ідеальним для роботи з хаосом і абсурдом, оскільки він нормалізує досвід сплутаності й показує, що пристосування до непередбачуваного середовища є можливим і навіть цікавим.

Покроковий сценарій заняття 2. (1) Check-in. Коротке обговорення питання: «Що зараз у вашому житті здається вам найбільш непередбачуваним або незрозумілим?». Огляд домашнього завдання (за бажанням) – двоє-троє охочих діляться своїми відповідями на питання «Якби ніхто не дивився...». (2) Читання. Ведучий читає обраний уривок. Після читання – 1 хвилина тиші на усвідомлення. (3) Рефлексія, «Мій момент абсурду». У щоденнику учасники фіксують ситуацію зі свого життя, коли ти відчував(-ла) сплутаність або відчуття, що «правил більше немає» та відповідають на питання «Що ти тоді робив(-ла)?». (4) Групова дискусія. Питання для обговорення: (а) «Як Аліса реагує на хаос – і що нам могло б бути корисним у її реакції?»; (б) «Чи є різниця між сплутаністю й небезпекою?»; (в) «Що допомагає вам зберігати рівновагу в невизначеності?». Ведучий вводить поняття «толерантності до невизначеності» у доступній формі. (5) Вправа «Інтерпретація абсурду». Роздаються картки з короткими абсурдними ситуаціями (формується тренером до початку програми). Крок 1 – учасники записують першу автоматичну реакцію (думки, емоції, дії), Крок 2 – альтернативна інтерпретація, «А що, якби це просто смішно?», «А що, якби в цьому є якийсь сенс?»; Крок 3, групове обговорення – як змінюється емоційний стан залежно від інтерпретації. Дана вправа демонструє механізм когнітивної переоцінки [22] та дефузії від першої автоматичної реакції. (6) Домашнє завдання. Протягом тижня знайти одну ситуацію в житті, яка здається абсурдною або безглуздою, і записати у щоденник три різні способи її інтерпретації. (7) Підсумок. Ведучий підсумовує результати обговорень, можна запропонувати Check-out – одне слово-стан зараз.

Заняття 3. «Сенс життя і цінності» («Маленький Принц», Антуан де Сент-Екзюпері; Цінності + Я-як-контекст). Логотерапія Франкла визначає, що головним рушієм людського буття є пошук сенсу [117]. Відповідно до сучасних досліджень, наявність сенсу життя є потужним предиктором психологічного благополуччя та резильєнтності [107]. Маленький Принц можна вважати найбільш концентрованим художнім вираженням теми цінностей і «відповідальності за тих, кого ми приручили» [98]. Емоційна тональність тексту – поєднання ніжності, суму і спокою – відповідає завданню «м'якої» роботи з темою сенсу, без загрози і тиску. Компонент MPFI «Я-як-контекст» означає здатність спостерігати власний досвід з позиції стабільного спостерігача, не зливаючись з думками та емоціями. Образ Маленького Принца, який дивиться на власну планету зі сторони, є потужною метафорою саме цього процесу.

Покроковий сценарій заняття 3. (1) Check-in. Питання: «Що за цей тиждень було для вас справді важливим?» Відповіді по колу – 1 речення. Ведучий записує ключові слова на фліпчарті у подальшому вони стануть матеріалом для обговорення. Огляд домашнього завдання (за бажанням) – Хто знайшов «абсурдну ситуацію» і як її переосмислив? (2) Читання. Ведучий читає уривок. Перед читанням важливо налаштувати аудиторію: «Слухайте текст так, наче ви чуєте його вперше в житті». (3) Рефлексія, «Моя троянда». Письмово: «Хто або що у твоєму житті є твоєю «Трояндою» – тим, за що ти відповідальний(-на) і що робить тебе унікальним(-ою)? Що ти робиш, щоб не забути про неї?». Ведучий підкреслює, що відповідальність – це не тягар, а ознака зв'язку. (4) Групова дискусія. Питання: (а) «Що, на вашу думку, мав на увазі Екзюпері, коли писав «ти назавжди в відповіді за тих, кого приручив»?»; (б) «Чи є у вашому житті речі, яким ви не надаєте значення, але які насправді важливі?»; (в) «Як виглядали б ваші «зорі» – те, чого більше ніхто не матиме після вас?». (5) Вправа «Що для мене справді важливо?». Ведучий роздає аркуші з зображенням кола, поділеного на сектори. Крок 1 – учасники підписують сектори, які являють собою сфери життя кожного (стосунки,

творчість, здоров'я, кар'єра, духовність, свобода тощо); Крок 2 – відповідно до важливості кожного сектору заповнюють його в різному ступені, тобто повністю, наполовину або залишають порожнім; Крок 3 – кожен учасник обводить той сектор, якому приділяє найменше уваги в реальному житті; Крок 4 – «Яку одну маленьку дію я можу зробити цього тижня, щоб покращити наповненість відповідного сектору?». Так, вправа спрямована на виявлення розриву між декларованими і реалізованими цінностями [86]. (6) Домашнє завдання. Здійснити «одну маленьку дію» з вправи та записати у щоденник рефлексію: «Що я відчув(-ла), коли робив(-ла) щось відповідно до своєї цінності?». (7) Підсумок. Ведучий підсумовує результати обговорень, можна запропонувати Check-out – одне слово-стан зараз.

Запропонована структура програми є логічно вибудованою та змістовно наповненою, де кожне заняття програми спрямоване на розвиток окремих компонентів психологічної гнучкості. Зокрема, через взаємодію з художніми текстами учасники навчаються прийняттю власних емоцій, усвідомленню цінностей та формуванню більш адаптивних поведінкових стратегій. Так, у таблиці 3.2 представлені очікувані зміни емоційних станів за результатами роботи в межах програми.

Таблиця 3.2 – Заняття програми «Я у Літері» – Емоції – Очікувані зміни

№	Текст	Початкові емоції	Очікувані зміни	Компоненти MPFI
1	Джонатан Лівінгстон, мартин (Р. Бах)	Сум, фрустрація, відчуження	Нагхнення, агентність	Цінності, Усвідомлені дії
2	Аліса у Дивокраї (Л. Керрол)	Сплутаність, тривога	Цікавість, прийняття невизначеності	Прийняття, Контакт із моментом
3	Маленький Принц (А. де Сент-Екзюпері)	Сум, ностальгія	Тепло, спокій, ціннісна ясність	Цінності, Я-як-контекст
4	451° за Фаренгейтом (Р. Бредбері)	Страх, гнів	Усвідомлення, критичність, позиція	Когнітивна дефузія, Усв. дії
5	Буремний Перевал (Е. Бронте)	Гнів, емоційна напруга	Усвідомлення почуттів, регуляція	Прийняття, Когнітивна дефузія
6	Сповідь перфекціоністки (Ю. Юенн)	Тривога, самокритика	Прийняття, зниження напруги	Прийняття, Я-як-контекст

Продовження табл. 3.2

7	Самотність у мережі (Я. Л. Вишневський)	Самотність, порожнеча	Усвідомлення потреб, відкритість	Контакт із моментом, Цінності
8	Вчення Дона Хуана (К. Кастанеда)	Розгубленість, страх	Інсайт, гнучкість мислення	Когнітивна дефузія, Я-як- контекст
9	Тріумфальна Арка (Е. М. Ремарк)	Страх, екзистенційна тривога	Стійкість, прийняття реальності	Прийняття, Усвідомлені дії
10	Лісова пісня (Л. Українка)	Внутрішній конфлікт	Гармонія, спокій, автентичність	Цінності, Я-як-контекст

З метою належної організаційної підготовки для організації роботи в межах Програми необхідним є підготувати наступні матеріали: (1) роздруковка уривків підібраних уривків художніх текстів (окремо або паралельно може розглядатися виведення тексту презентацією на екран; (2) щоденники для учасників, відповідні зошити або блокноти для письмових рефлексій та домашніх завдань; (3) аркуші для вправ та картки з питаннями (підготовлені ведучим заздалегідь); (4) маркери та фліпчарт або дошка для фіксації групових відповідей; (5) таймер для дотримання структури заняття; а також (6) опитувальники вимірювання (DASS-21, PANAS, TAS-20, MPFI-B) – для pre-, post- та проміжного тестування (можуть розглядатися друковані або електронні).

3.2. Методичні рекомендації щодо впровадження бібліотерапії

Розробка методичних рекомендацій щодо впровадження бібліотерапії є базується на проведеному емпіричному дослідженні та враховує теоретичний базис. Рекомендації адресовані трьом основним групам: практичним психологам, установам і організаціям (освітнім, медичним, реабілітаційним), а також особам, що практикують самостійну бібліотерапію. Ефективність бібліотерапії суттєво залежить від якості її впровадження, де важливим є дотримання методичних принципів підбору текстів, структурування рефлексивних компонентів і забезпечення безпечного терапевтичного середовища, оскільки це є необхідними умовами отримання вимірюваного терапевтичного ефекту [80]. Ключовою теоретичною засадою рекомендацій є

розуміння бібліотерапії як опосередкованого методу психологічної допомоги, де художній текст виступає терапевтичним агентом, що запускає механізми ідентифікації, вивільнення емоцій, наративного перенесення і когнітивної переоцінки [22, 52]. Результати проведеного дослідження підтвердили, що навіть одноразовий контакт із художнім текстом спричиняє вимірювані зміни в емоційному стані особистості – особливо виражені у осіб з початково зниженою афективною валентністю ($\Delta Val = +1.08$, $p < .001$). Це обґрунтовує включення бібліотерапії до арсеналу психологічної допомоги на різних рівнях інтенсивності.

1. Основні рекомендації для практичних психологів. Впровадження бібліотерапії у практику психолога потребує чіткого алгоритму на кожному з трьох етапів: діагностичному, інтервенційному та завершальному. На діагностичному етапі рекомендується проведення первинного скринінгу за такими критеріями: рівень тривожності та депресивних симптомів (рекомендовано DASS-21 [110]), наявність алекситимії (TAS-20 [112]), рівень психологічної гнучкості (MPFI-B [92]), а також функціональна читацька компетентність. Варто зазначити, що особи з клінічно вираженими психотичними симптомами, гострими суїцидальними тенденціями або важким депресивним епізодом не є цільовою групою для самостійної бібліотерапії і потребують першочергового психіатричного втручання, оскільки необхідні чіткі критерії включення або виключення для будь-якої нефармакологічної інтервенції, що є методологічним стандартом і для практичного впровадження [118].

На інтервенційному етапі рекомендується дотримуватись таких базових методичних принципів. По-перше, ізопринцип підбору текстів, оскільки початковий текст має відповідати поточному емоційному стану клієнта, а подальша програма поступово пропонує більш адаптивні афективні сценарії. По-друге, принцип поступовості та дозованості, тобто тривалість одного сеансу рецептивної бібліотерапії не повинна перевищувати 20–30 хвилин, а загальна програма має охоплювати мінімум 4–8 тижнів із регулярним

(щотижневим або двотижневим) ритмом. По-третє, принцип рефлексивного компонента. Так, кожне прочитання тексту має супроводжуватися структурованими питаннями або письмовими завданнями для активації когнітивної переоцінки, оскільки бібліотерапія з керованим рефлексивним компонентом є значно ефективнішою ($SMD = 0.32$), ніж некероване самостійне читання [79]. По-четверте, принцип індивідуалізації, який передбачає підбір жанру, автора й конкретного тексту, що має враховувати культурне тло, читацький досвід і особистісні характеристики клієнта.

На завершальному етапі рекомендується оцінка ефективності за кількісними і якісними критеріями. За кількісними, мається на увазі, динаміка показників DASS-21, PANAS у пре-пост вимірюванні; а якісними – аналіз читацьких щоденників, а також суб'єктивна оцінка змін. Результати нашого дослідження підтвердили, що суб'єктивна оцінка зміни стану утворює узгоджений градієнт з об'єктивним показником $\Delta Valence$, що виправдовує використання самозвіту як індикатора ефективності поряд з формалізованими вимірами. Психолог також має орієнтуватися на захисні фактори та протипоказання, оскільки особи з важкою симптоматикою, що отримують медикаментозне лікування, можуть використовувати бібліотерапію виключно як доповнення до основної терапії, а не альтернативу їй.

2. Основні рекомендації для освітніх установ і центрів психологічної допомоги. Впровадження бібліотерапії на інституційному рівні потребує організаційних, кадрових і методичних передумов. В той же час, як показало наше дослідження, багато бібліотек України вже сьогодні мають результати щодо впровадження бібліотерапевтичних технологій, шляхом реалізації різних проєктів, в тому числі, формуванні цілеспрямованих списків літератури. Так, з організаційного погляду є важливим наявність спеціальних приміщень для групової або індивідуальної бібліотерапевтичної роботи (тихі, комфортні, з хорошим освітленням); формування фонду художньої літератури, дібраної відповідно до терапевтичних тематичних категорій; розроблення внутрішнього регламенту проведення бібліотерапевтичних

заходів із дотриманням конфіденційності та добровільності участі. З кадрового погляду спеціаліст, що веде бібліотерапевтичну групу, повинен мати базову психологічну освіту і додаткову підготовку у одному з підходів (АСТ, нарративна терапія або когнітивно-поведінковий підхід), а також широку читацьку компетентність – знання художньої літератури різних жанрів і напрямів, оскільки успіх бібліотерапевтичних програм критично залежить від кваліфікації ведучого, особливо у роботі з клінічними групами [119].

Для освітніх установ (університети, школи, коледжі) пріоритетними форматами є групові бібліотерапевтичні сесії у форматі 8–12 учасників з тривалістю 60–90 хвилин, орієнтовані на здобувачів із проявами академічного стресу, соціальної тривожності або труднощами самовизначення. Саме художні тексти на теми ідентичності, свободи вибору і цінностей – такі як «Маленький Принц», «Джонатан Лівінгстон, мартин», «451° за Фаренгейтом» – виявилися найбільш резонансними для молодіжної вибірки нашого дослідження ($I_nP = 3.70\text{--}4.22$). Так, використання потенціалу бібліотерапії у системі психопрофілактичної роботи є принципово важливим для українського контексту воєнного та післявоєнного часу [54]. Для центрів психосоціальної підтримки ВПО та ветеранів можна рекомендувати поєднання технік бібліотерапії з іншими методами комплексної реабілітації (див. табл. 3.3).

Цільова група	Рекомендований формат	Тривалість / частота	Пріоритетні тексти
Здобувачі / молодь	Групові інтерактивна (8–12 осіб)	8–10 сесій, 1 раз/тиждень	«Маленький Принц», «Вчення Дона Хуана», «451° за Фаренгейтом»
Дорослі (тривожність/стрес)	Індивідуальна або мала група (4–6 осіб)	6–8 сесій, 1 раз/2 тижні	«Сповідь перфекціоністки», «Вчення Дона Хуана», Маленький Принц
Ветерани / ВПО	Групові рецептивна + рефлексія	10–12 сесій, 1 раз/тиждень	Бронте, «Тріумфальна Арка», «Лісова пісня»
Самостійна робота	Самодопомога з путівником	4–8 тижнів, щоденно 20–30 хв	За вибором та ізопринципом

Таблиця 3.3 – Диференційовані рекомендації щодо формату бібліотерапії за цільовими групами

3. Основні рекомендації для самостійного використання бібліотерапії. Бібліотерапія самодопомоги є найбільш доступним і масштабованим форматом, що не вимагає безпосереднього терапевтичного супроводу і може практикуватися будь-якою зрілою особистістю, що має функціональну читацьку компетентність та відсутність гострих психопатологічних симптомів. Для самостійного практикування бібліотерапії рекомендується дотримуватися таких принципів.

По-перше, принцип усвідомленого вибору тексту, тобто твори мають відповідати поточному емоційному стану (ізопринцип), уникаючи свідомого «пошуку щастя» у тексті при болісному стані, оскільки неконгруентність лише посилює відчуття ізоляції. Так, на прикладі книг, уривки з яких були запропоновані у опитуванні, можна запропонувати наступне. Для осіб у стані тривоги рекомендуються тексти про подолання страху («Вчення Дона Хуана», «451° за Фаренгейтом»), для тих, хто переживає втрату – тексти про прийняття і сенс («Тріумфальна Арка», «Маленький Принц»), для осіб у стані самотності – тексти про зв'язок і щирість («Лісова пісня», «Самотність у мережі»). По-друге, принцип рефлексивного щоденника, що передбачає після кожного сеансу читання записувати у щоденнику відповіді на три питання: «Що у тексті торкнулося мене найбільше?», «Яку емоцію я зараз відчуваю?», «Чи є у моєму житті щось схоже на описане?». Так, що структурована письмова рефлексія значуще знижує рівень психологічного дистресу порівняно з пасивним читанням без рефлексії [120]. По-третє, принцип регулярності і обмеженої тривалості, мається на увазі, що оптимальна тривалість одного сеансу має бути в межах 20–30 хвилин; а частота – не рідше 3–4 разів на тиждень, де мінімальна тривалість курсу для отримання стійкого ефекту не менше 4-х тижнів. По-четверте, принцип безпечних меж, де треба враховувати, якщо читання певного тексту викликає надмірно інтенсивну або дисоціативну реакцію, рекомендується припинити і звернутися до фахівця. Бібліотерапія самодопомоги не є заміником психотерапевтичної допомоги при клінічно значущих розладах.

Варто зауважити, що розвиток цифрових бібліотерапевтичних платформ є глобальною тенденцією, що відкриває нові можливості для масштабованого надання психологічної допомоги. Для України, де воєнні умови суттєво обмежили доступ до очної психологічної допомоги для значної частини населення, насамперед ВПО, ветеранів і членів їхніх родин, тому цифрова бібліотерапія є особливо перспективним напрямом. Так, вітчизняний досвід впровадження бібліотерапії є фрагментованим і потребує системного оформлення, тобто розроблення стандартів, підготовки фахівців і формування бібліотечних баз рекомендованої літератури, це включає створення онлайн-платформ з рекомендаційними списками художньої літератури, диференційованими за психологічними темами і цільовими групами; так і розроблення освітніх модулів для підготовки бібліотерапевтів у системі закладів вищої освіти; інтеграцію бібліотерапії у програми психосоціальної реабілітації у лікарнях, реабілітаційних центрах і центрах психологічної допомоги ветеранам; формування мережі читацьких терапевтичних груп на базі публічних бібліотек [88].

Відповідальне впровадження бібліотерапії неможливе без чіткого визначення її меж і протипоказань серед яких, зокрема гострий психотичний епізод або манія; важкий депресивний епізод із суїцидальними тенденціями; гостра дисоціативна симптоматика; значна інтелектуальна недостатність, що унеможлиблює розуміння тексту. Відносними протипоказаннями, що вимагають адаптації методу, є: посттравматичний стресовий розлад (потребує ретельного підбору текстів, щоб уникнути ретравматизації); виражена алекситимія (потребує більш структурованих вербальних завдань і активної підтримки фахівця); гостре горювання (у перші тижні рекомендуються лише рецептивні практики без глибокої рефлексії). Результати нашого дослідження підтверджують, що учасники з низькою початковою валентністю афекту демонструють найбільший відгук на художні тексти, однак цей самий факт вимагає особливої обережності, оскільки особи у стані вираженого дистресу потребують більш ретельного моніторингу в процесі роботи з емоційно

важкими текстами. Так, втручання, спрямовані на емоційну регуляцію, мають бути чітко структурованими і супроводжуватися регулярним оцінюванням стану учасників – це є обов’язковою умовою безпечності застосування [121].

Підсумовуючи представлені рекомендації, слід наголосити, що ефективне впровадження бібліотерапії потребує системного погляду, а саме: поєднання правильно дібраного тексту, методично обґрунтованого формату роботи з ним і уважного врахування індивідуальних особливостей людини. Встановлений у нашому дослідженні факт, що 77.8% учасників після ознайомлення з художніми уривками виявили бажання читати далі, свідчить про природну відкритість людини до цього методу – і про те, що за правильного методичного підходу бібліотерапія здатна стати органічним і потужним інструментом підтримки емоційного здоров’я особистості. Послідовне впровадження методичних рекомендацій, розроблених на основі доказової бази та результатів проведеного дослідження, може суттєво розширити доступність і якість психологічної допомоги через книгу.

Висновки до розділу 3

Третій розділ присвячено практичному виміру дослідження – розробці авторської програми бібліотерапевтичної підтримки та системи методичних рекомендацій щодо впровадження бібліотерапевтичних практик.

Програма «Я у Літері» є структурованою груповою інтервенцією, що органічно інтегрує чотири теоретичних підходи: екзистенційну психологію, логотерапію, нарративний підхід та терапію прийняття і відповідальності. Програма розрахована на десять тижневих занять і спрямована на трансформацію емоційних станів через осмислення екзистенційних тем – свободи, сенсу, самотності, любові, автентичності та відповідальності. Кожне заняття побудоване за чіткою структурою, що поєднує читання уривку, рефлексію, групову дискусію, психологічну вправу та домашнє завдання. Вибір текстів підпорядкований ізопринципу і логіці поступового просування від емоційного резонансу до ціннісної ясності та усвідомлених дій. Система

трьохточкового оцінювання ефективності забезпечує моніторинг динаміки змін протягом усього курсу.

Методичні рекомендації структуровані для трьох основних груп: практичних психологів, установ та осіб, що практикують самодопомогу. Для фахівців визначено алгоритм діагностичного скринінгу, чотири ключові методичні принципи роботи та критерії оцінювання ефективності. Для установ – організаційні, кадрові та методичні умови впровадження, з акцентом на потенціал бібліотерапії у роботі з ветеранами, внутрішньо переміщеними особами та молоддю. Для самостійного використання – принципи усвідомленого вибору тексту, рефлексивного щоденника та дотримання безпечних меж.

Окремо наголошено на перспективах цифрової бібліотерапії як відповіді на обмежений доступ до очної психологічної допомоги в умовах воєнного часу, а також на потребі системного розвитку вітчизняної бібліотерапевтичної практики – від стандартизації підходів до підготовки фахівців і формування бібліотечних рекомендаційних баз.

Таким чином, розроблена програма і методичні рекомендації становлять практично орієнтований внесок у розвиток доказово обґрунтованої бібліотерапевтичної практики в Україні, а їхня концептуальна основа безпосередньо спирається на результати проведеного емпіричного дослідження.

ВИСНОВКИ

За результатами теоретичного аналізу та проведеного емпіричного дослідження сформульовано наступні висновки.

1. Аналіз сучасних наукових концепцій засвідчив, що емоційний стан особистості є складним багатокomпонентним феноменом, відмінним від поняття «емоція» за ознаками тривалості, стійкості та нервово-психічного тону. Провідні теоретичні підходи – від теорій базових диференційованих емоцій до конструктивістських і циркумплесних моделей афекту – спільно свідчать, що емоційний стан є одночасно біологічно закорінений і соціально-культурно обумовлений, а його параметри – валентність, збудження та активність – є вимірюваними і, за відповідних умов, змінюваними. Ці параметри стали операціональною основою емпіричного дослідження.

2. Бібліотерапія є доказово обґрунтованою психологічною практикою, що ґрунтується на цілеспрямованому використанні художнього тексту як інструмент психологічного впливу. Встановлено, що ключовими механізмами бібліотерапевтичного ефекту є ідентифікація з літературним персонажем, наративне перенесення, вивільнення емоцій і когнітивна переоцінка. Художній текст функціонує як безпечний простір для проживання емоційних досвідів, що у звичайних умовах залишаються заблокованими або уникаються, і через цей процес сприяє розширенню емоційного репертуару особистості та розвитку здатності до диференціації власних афективних станів.

Систематизовано чотири основні методи бібліотерапевтичного впливу: рецептивний, творчий (інтерактивний), метод самодопомоги та цифровий. Доведено, що ці методи є взаємодоповнювальними та задіюють різні психологічні механізми. Рецептивний забезпечує первинний афективний контакт, творчий – когнітивну переоцінку та вербалізацію, метод самодопомоги – самостійне застосування у повсякденному житті, цифровий – масштабованість і доступність. Ефективність кожного методу визначається

усвідомленим підбором тексту за ізопринципом, з врахуванням індивідуальних ресурсів читача.

3. Розроблений методологічний дизайн емпіричного дослідження передбачав стратегію природного одноразового бібліотерапевтичного контакту в онлайн-форматі. Було застосовано чотири взаємодоповнювальні методики, що охоплюють афективний, когнітивний, диспозиційний та поведінковий виміри взаємодії особистості з художнім текстом. Такий мультиметодний підхід забезпечив конвергентну валідацію результатів і дозволив розрізнити стійкі психологічні закономірності від ситуативних флуктуацій.

Емпіричне дослідження виявило п'ять ключових закономірностей бібліотерапевтичного впливу. По-перше, одноразовий неструктурований контакт із художніми текстами не спричиняє статистично значущих змін афективного стану у загальній вибірці, що є закономірним та узгоджується зі світовою доказовою базою, яка підкреслює необхідність систематичного та структурованого формату. По-друге, для осіб із початково зниженим рівнем афективної валентності зафіксовано виразний і статистично значущий позитивний ефект. Так, бібліотерапевтичний контакт є найпотужнішим саме там, де в ньому найбільша потреба, тобто у стані емоційного дистресу. По-третє, психологічна гнучкість, зокрема здатність перебувати у теперішньому моменті, є значущим предиктором глибини когнітивного резонансу з художніми текстами, але не прямим предиктором короточасних афективних змін. По-четверте, суб'єктивна і об'єктивна оцінки динаміки емоційних станів утворюють узгоджений градієнт, що підтверджує адекватність самостереження учасників і валідність обраного інструментарію. По-п'яте, переважна більшість учасників виявила бажання читати далі після ознайомлення з уривками, що є індикатором успішного первинного бібліотерапевтичного контакту і відкриває шлях до систематичної роботи.

4. Аналіз динаміки емоційних змін виявив, що бібліотерапевтичний ефект є диференційованим і залежить від трьох ключових факторів: (1)

вихідного афективного стану особистості, (2) рівня її психологічної гнучкості та (3) афективного профілю конкретного тексту. Тексти з темами особистої сили і подолання страху демонструють найвищий когнітивний резонанс; тексти з темами щастя і внутрішнього росту – найбільш однозначно позитивний емоційний відгук; тексти з важкою тематикою активують механізм вивільнення емоцій і парадоксально підвищують мотивацію до читання. Вікова і гендерна варіативність відгуків підкреслює, що глибина емоційного відгуку на художній текст завжди є функцією особистого концептуального і життєвого досвіду читача.

5. Розроблена авторська програма бібліотерапевтичної підтримки «Я у Літері» враховує результати емпіричного дослідження та передбачає глибинне опрацювання запропонованих у анкетуванні уривків (книг). Програма є структурованою, розрахована на 10 занять (10 тижнів групової роботи), інтегруючи екзистенційну психологію, логотерапію, наративний підхід і терапію прийняття та відповідальності. Програма спрямована на трансформацію емоційних станів через осмислення ключових екзистенційних тем – свободи, сенсу, автентичності, самотності та відповідальності. Кожне заняття має чітку структуру, що поєднує читання, рефлексію, групову дискусію і практичну вправу; вибір текстів підпорядкований ізопринципу і спрямований на поступовий розвиток компонентів психологічної гнучкості. Програма забезпечена системою трьохточкового оцінювання ефективності.

Сформульовані методичні рекомендації, диференційовані для трьох цільових груп, а саме: практичних психологів, установ і осіб, що практикують самодопомогу. Для фахівців визначено діагностичний алгоритм, принципи підбору текстів і критерії безпечного застосування. Для установ – умови впровадження бібліотерапії у роботу освітніх закладів, медичних і реабілітаційних центрів, зокрема у роботі з ветеранами та внутрішньо переміщеними особами. Окреслено перспективи цифрової бібліотерапії як відповіді на обмежений доступ до очної психологічної допомоги в умовах воєнного часу та визначено стратегічні напрями розвитку вітчизняної

бібліотерапевтичної практики – від підготовки фахівців до формування системи рекомендаційних баз і мережі читацьких терапевтичних груп на базі публічних бібліотек.

Проведене дослідження підтвердило, що бібліотерапія є потужним і методологічно зрілим інструментом підтримки емоційного здоров'я особистості, ефективність якого прямо залежить від системності підходу, якості підбору текстів і врахування індивідуальних особливостей людини. Природна відкритість людини до художнього слова є потужним ресурсом, який, за умови грамотного методичного супроводу, здатний стати надійною основою програм психологічної підтримки в цілому, так і зокрема, у сучасному українському контексті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Психологія емоцій та почуттів : підручник / О. М. Цільмак, Ю. І. Шмаленко, Н. Е. Мілорадова та ін.; за заг. ред. О. М. Цільмак. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2024. 420 с.
2. Літвякова І. А., Ханецька Н. В. Дослідження впливу емоцій на стан особистості. Молодий вчений. 2017. № 11. С. 806–809. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/11/195.pdf>
3. Smith T. W. The Book of Human Emotions: An Encyclopedia of Feeling from Anger to Wanderlust. 2015. URL: https://www.google.com.ua/books/edition/The_Book_of_Human_Emotions/5n6lBwAAQBAJ?hl=en&gbpv=1
4. Колесніченко Л. А., Борисенко Л. Л. Основи психології та педагогіки : навч.-метод. посіб. для самост. вивч. дисц. Київ : КНЕУ, 2002. 157 с. URL: <https://ir.kneu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/3cef5501-43ec-44e0-a70a-3e492e317108/content>
5. Вітенко І. С., Борисюк А. С., Вітенко Т. І. Основи психології. Основи педагогіки : навч.-метод. посіб. 2-ге вид. Чернівці : Книги-XXI, 2009. 200 с.
6. Загальна психологія : підручник / О. В. Скрипченко, Л. В. Волинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ : Либідь, 2005. 464 с.
7. Гаврилькевич В., Фірстова О. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену. Psychology Travelogs. 2023. № 2. С. 41–50. URL: <https://doi.org/10.31891/PT-2023-2-15>
8. Scherer K. R. What are emotions? And how can they be measured? Social Science Information. 2005. Vol. 44, No. 4. P. 695–729. URL: <https://doi.org/10.1177/0539018405058216>
9. Гурська М. Смайлики святкують свій День народження. Як з'явилися та розвивалися найпопулярніші позначки у світі. ESPRESO.TV : електрон. вид. 19 верес. 2017. URL:

https://espreso.tv/news/2017/09/19/smaylyky_svyatkuyut_sviy_den_narodzhennya_yak_zyavyls_ta_rozvyvalys_naypopulyarnishi_poznachky_v_sviti

10. Ху С. Емодзі: історія. Емоjiall – українська. 22 черв. 2021. URL: <https://www.emojiall.com/uk/blog/340>

11. Barrett L. F. The theory of constructed emotion: an active inference account of interoception and categorization. Social Cognitive and Affective Neuroscience. 2017. P. 1–23. URL: <https://doi.org/10.1093/scan/nsw154>

12. Einstein A., Infeld L. Evolution of physics. Cambridge : Cambridge University Press, 1938. URL: <https://vinaire.me/wp-content/uploads/2014/02/evolution-of-physics-einstein-1938.pdf>

13. Біда С. Базові емоції: поняття та види. Проблеми сучасної психології. 2019. № 16. URL: <https://problemps.kpnu.edu.ua/article/view/160368/159571>

14. Izard C. E. Basic emotions, natural kinds, emotion schemas, and a new paradigm. Perspectives on Psychological Science. 2007. Vol. 2, No. 3. P. 260–280. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2007.00044.x>

15. Екман П. Теорія брехні / пер. з англ. Київ : КМ Publishing, 2012. 320 с.

16. Russell J. A. A circumplex model of affect. Journal of Personality and Social Psychology. 1980. Vol. 39, No. 6. P. 1161–1178. URL: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0077714>

17. Russell J. A. Core affect and the psychological construction of emotion. Psychological Review. 2003. Vol. 110, No. 1. P. 145–172. URL: <https://cs.uwaterloo.ca/~jhoey/teaching/cs886-affect/papers/Russell-CoreAffect-PsychRev03.pdf>

18. Plutchik R. The Emotions. 1991. URL: <https://www.google.com.ua/search?hl=uk&tbo=p&tbm=bks&q=inauthor:%22Robert+Plutchik%22>

19. Колесо емоцій / Роберт Плутчик. URL: <https://golosiiv.irc.org.ua/news/09-20-09-19-05-2025/>

20. Наші емоційні переживання / Daniel Usera та ін. Austin Community College. URL: https://ukrayinska.libretexts.org/Соціальні_науки/Комунікаційні_дослідження/Вступ_до_спілкування/Спілкування_для_підключення_-_міжособистісне_спілкування_на_сьогодні_%28Usera%29/08%3A_Емоції/8.0_1%3A_Наші_емоційні_переживання
21. Scherer K. R. The dynamic architecture of emotion: evidence for the component process model. *Cognition and Emotion*. 2009. Vol. 23, No. 7. P. 1307–1351. URL: <https://doi.org/10.1080/02699930902928969>
22. Gross J. J. Emotion regulation: current status and future prospects. *Psychological Inquiry*. 2015. Vol. 26, No. 1. P. 1–26. URL: <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
23. Gross J. J., John O. P. Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. Vol. 85, No. 2. P. 348–362. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
24. Nummenmaa L., Glerean E., Hari R., Hietanen J. K. Bodily maps of emotions. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2013. Vol. 111, No. 2. URL: https://www.researchgate.net/publication/259499731_Bodily_maps_of_emotions
25. Kuppens P., Verduyn P. Emotion dynamics. *Current Opinion in Psychology*. 2017. Vol. 17. P. 22–26. URL: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.06.004>
26. Lindquist K. A., Wager T. D., Kober H., Bliss-Moreau E., Barrett L. F. The brain basis of emotion: a meta-analytic review. *Behavioral and Brain Sciences*. 2012. Vol. 35, No. 3. P. 121–143. URL: <https://doi.org/10.1017/S0140525X11000446>
27. Алексєєнко Н. Алекситимія: відчувати емоції, але не розрізняти. URL: <https://www.rozmova.me/blog/aleksitimiya>

28. Bagby R. M., Parker J. D., Taylor G. J. The twenty-item Toronto Alexithymia scale—I. Item selection and cross-validation of the factor structure. *Journal of Psychosomatic Research*. 1994. Vol. 38, No. 1. P. 23–32. URL: [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(94\)90005-1](https://doi.org/10.1016/0022-3999(94)90005-1)
29. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посіб. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
30. Рижук Ю. Бібліотерапія як засіб самодопомоги. *Бібліопсихологія, бібліопедагогіка, бібліографістика, бібліотерапія в освіті: теорія і практика* : зб. тез доп. V Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф., м. Мукачєво, 12 листоп. 2025 р. Мукачєво : Мукачівський держ. ун-т, 2025. С. 47–51. URL: <https://msu.edu.ua/wp-content/uploads/2025/12/Збірник-тез-доповідей-V-Всеукраїнської-конференції.pdf>
31. Бібліотерапія. Велика українська енциклопедія. URL: <https://vue.gov.ua/Бібліотерапія>
32. Diodorus Siculus's Library Bks 1-7 / transl. Charles Henry Oldfather. 1933. URL: <https://topostext.org/work/133>
33. Jackson S. L. The oldest library motto: Ψυχῆς Ἱατρειὼν. *The Library Quarterly*. 1978. Vol. 48, No. 1. URL: <https://doi.org/10.1086/629993>
34. Aristotle. *Poetics* / transl. S. H. Butcher. London : Macmillan, 1902. URL: <https://ia801703.us.archive.org/7/items/poeticstranslate00arisuoft/poeticstranslate00arisuoft.pdf>
35. *Анатомія бібліотерапії: як література лікує : методико-бібліографічні матеріали* / уклад. О. В. Манятіна. Київ, 2024. 32 с. URL: <https://www.calameo.com/read/005648584bfeeb94d4d4e>
36. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Харків : Віват, 2022. 512 с.
37. Петров А. Літературна терапія: як книжки допомагають у лікуванні психологічних та емоційних проблем. *Полтавщина : інтернет-вид.* 17 верес. 2024. URL: <https://poltava.to/news/77988/>

38. Янавічэне Д. Методика бібліотерапії. Вільнюс : Литовська національна бібліотека ім. Мартінаса Мажвідаса, 2020. 102 с. URL: https://library.lg.ua/upload/files/ua_biblioterapijos_metodika.pdf
39. Романюк О. Книготерапія духу. Бібліотечний форум: історія, теорія і практика. 2024. № 1. С. 38–41.
40. Проєкт «Бібліотерапія: твоя книга щастя». Публічна бібліотека імені Лесі Українки. URL: <https://lukl.kyiv.ua/proyekt-biblioterapiya-tvoya-knyha-shchasttya/>
41. Бібліотечна аптека: лікування читанням : метод. рек. / уклад. І. В. Отверченко. Миколаїв : ОБЮ, 2018. 26 с. URL: <https://www.slideshare.net/slideshow/ss-104039132/104039132#2>
42. Бібліографічний список літератури. Львівська обласна бібліотека для дітей. URL: <https://metod.lodb.org.ua/methodical-portfolio/biblioterapiya/>
43. Бібліотерапевтична база книг. URL: <https://livelibrary.com.ua/useful-resources-for-libraries/biblioterapevticna-baza-knig>
44. Шевченко О. Книготерапія на допомогу людям. Бібліотечна планета. 2023. № 3. С. 22–25.
45. Шевченко О. Книго- і арттерапія – невід’ємні складові сучасної бібліотеки. Бібліотечний форум: історія, теорія і практика. 2023. № 1. С. 30–32.
46. Горностай П. П. Бібліотерапія. Велика українська енциклопедія. URL: <https://vue.gov.ua/Бібліотерапія>
47. Гладишев В. В., Шуляр В. І. Бібліотерапевтичний потенціал літературних творів. Вересень. 2022. № 1 (92). С. 38–49. URL: <https://doi.org/10.54662/veresen.1.2022.03>
48. Cuijpers P., Donker T., van Straten A., Li J., Andersson G. Is guided self-help as effective as face-to-face psychotherapy for depression and anxiety disorders? Psychological Medicine. 2010. Vol. 40, No. 12. P. 1943–1957. URL: <https://doi.org/10.1017/S0033291710000772>

49. Cuijpers P. Bibliotherapy in unipolar depression: a meta-analysis. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*. 1997. Vol. 28, No. 2. P. 139–147. URL: [https://doi.org/10.1016/S0005-7916\(97\)00005-0](https://doi.org/10.1016/S0005-7916(97)00005-0)
50. Haug T., Nordgreen T., Öst L. G., Havik O. E. Self-help treatment of anxiety disorders: a meta-analysis and meta-regression of effects and potential moderators. *Clinical Psychology Review*. 2012. Vol. 32, No. 5. P. 425–445. URL: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.04.002>
51. Oatley K. Why fiction may be twice as true as fact: fiction as cognitive and emotional simulation. *Review of General Psychology*. 1999. Vol. 3, No. 2. P. 101–117. URL: <https://doi.org/10.1037/1089-2680.3.2.101>
52. Green M. C., Brock T. C. The role of transportation in the persuasiveness of public narratives. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2000. Vol. 78, No. 5. P. 701–721. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.5.701>
53. Шуляр В., Гладішев В. Бібліотерапевтичне читання та бібліотерапевтичний потенціал літературних творів. *Літературна освіта: теорія, методика, практика*. 2025. № 1. С. 42–47. URL: <https://doi.org/10.33989/3083-6387.2025.1.329205>
54. Демиденко Н. М. Бібліотерапія як метод психопрофілактики та психологічної реабілітації: вітчизняний і зарубіжний досвід. *Вісник Національного університету оборони України*. 2025. № 2 (84). URL: <https://visnyk.nuou.org.ua/article/view/320452/313448>
55. Проект «Книга на фронт». Культурний десант. URL: <https://culturalforces.org/military/projects/book-to-the-front/>
56. Книга на фронт. Yakaboo. URL: https://www.yakaboo.ua/promotion/knigi-na-front.html?srsId=AfmBOook9ZB0pdF_-GsM9TyRZwmBiryZkaLfmEKYNv4hZLcl8Zed9mtG
57. Книжки на фронт. Сенс. URL: https://sens.in.ua/knyzhky-na-front/?srsId=AfmBOorvTGZpTu9-6HzemHgD0_Q4mnA7vKpfS2HwkUvfNuulFwtJ8ncE

58. Книга на фронт. Армія FM. URL: <https://www.armyfm.com.ua/my-peredaly-na-front-ponad--tysiach-knyh--viiskovosluzhbovets-ta-kurator-proiektu-knyha-na-front-andrii-ovcharuk/>

59. Інформаційні можливості подолання стресу. Огляд електронних ресурсів про організацію допомоги громадянам України в боротьбі зі стресовими ситуаціями / уклад. Горова С. В. 2025. № 3. URL: https://nbuviap.gov.ua/images/informaciyni_vidanya/inf_moz_pod_stresy/2025_Stres_3.pdf

60. Djikic M., Oatley K., Zoeterman S., Peterson J. B. On being moved by art: how reading fiction transforms the self. *Creativity Research Journal*. 2009. Vol. 21, No. 1. P. 24–29. URL: <https://doi.org/10.1080/10400410802633392>

61. Borges A., Morgado T., Melo C., Maduro F. Bibliotherapy and mental health: literature as a mediator of expressiveness and resilience in the face of global threat narratives and psychological vulnerability. *The Psychologist Practice & Research Journal*. 2024. Vol. 7, No. 2. URL: <https://doi.org/10.33525/m8qr2c13>

62. Djikic M., Oatley K. The art in fiction: from indirect communication to changes of the self. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*. 2014. Vol. 8, No. 4. P. 498–505. URL: <https://doi.org/10.1037/a0037999>

63. Straker M., Morgan G. Medicine for the soul: what are the emotional and psychological benefits of whole class bibliotherapy for primary aged children? *Educational and Child Psychology*. 2025. Vol. 42, No. 4. P. 126–138. URL: <https://doi.org/10.53841/bpsecp.2025.42.4.126>

64. Літвінова О. Бібліотерапія як засіб психологічної допомоги дітям у проживанні травмівного досвіду. Простір арттерапії: єднання у творчій співдії : матеріали XXI Міжнар. міждисциплінар. наук.-практ. конф. (м. Львів, 15–17 берез. 2024 р.) / за наук. ред. О. Вознесенської, В. Волошиної, М. Перун, Л. Подкоритової. Київ, 2024. С. 49–53. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744973/1/Art%20Therapy%20Space-21%20Proceedings%20%282024%29.pdf>

65. Чорноус О. В. Бібліотерапія як шлях до психологічної безпеки: деякі історичні аспекти. Сучасна освіта: соціально-економічні виклики і поведінкові аспекти : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., Кропивницький, 17 квіт. 2025 р. Херсон ; Кропивницький : ХДАЕУ, 2025. С. 264–267. URL: <https://rep.dnuvs.ukr.education/server/api/core/bitstreams/a3c018c9-b0fc-454c-8e97-77da3fd08a00/content>
66. Ray I. Mental hygiene. Boston : Ticknor and Fields, 1863. 338 p. URL: https://www.google.com.ua/books/edition/Mental_hygiene/qz1OwzgacJYC?hl=uk&gbpv=1&dq=inauthor:%22Isaac+Ray%22&printsec=frontcover
67. Черниш О. А., Харитоновна Н. В., Оксютрович М. О. Терапевтичний потенціал літератури: механізми впливу на емоції, мислення та ідентичність. Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія. 2025. № 1 (5). С. 159–165. URL: https://www.researchgate.net/publication/394633850_TERAPEVTICNIJ_POTENCIAL_LITERATURI_MECHANIZMI_VPLIVU_NA_EMOCII_MISLENNIA_TA_IDENTICHNIST
68. Терапія для зміцнення національної ідентичності. Публічна бібліотека імені Лесі Українки. URL: <https://lukl.kyiv.ua/wp-content/uploads/2020/10/Терапія-для-зміцнення-національної-ідентичності.jpg>
69. Place F. Bibliotherapist or Community Writer? Paper presented at the First National Conference «The Arts in Health», Toowoomba, 4–6 Nov. 1994. URL: <https://www.academia.edu/7246859/Bibliotherapy>
70. Загальна декларація прав людини : міжнар. документ ООН від 10.12.1948. URL: https://zakon.rada.gov.ua/go/995_015
71. Міжнародний пакт про економічні, соціальні і культурні права : міжнар. документ ООН від 16.12.1966. URL: https://zakon.rada.gov.ua/go/995_042
72. Zhang B., Yang L., Sun W. et al. Recent developments in bibliotherapy for adolescent depression: a narrative review. Frontiers in Psychiatry. 2025. Vol. 16. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1681462>

73. Цабай А. Бібліотерапія постраждалих від війни дітей за допомогою фентезі-літератури. Проблеми політичної психології. 2023. Т. 13, № 27. С. 114–118. URL: <https://doi.org/10.33120/popp-Vol13-Year2023-132>
74. Kotowski R. Biblioterapia i muzeoterapia w podejściu zintegrowanym. Przegląd Biblioteczny. 2024. No. 4. P. 544–560. URL: <https://ojs.sbp.pl/index.php/pb/article/view/1179>
75. Berns G. S., Blaine K., Prietula M. J., Pye B. E. Short- and long-term effects of a novel on connectivity in the brain. Brain Connectivity. 2013. Vol. 3, No. 6. P. 590–600. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3868356/>
76. Forgas J. P., Bower G. H. Mood effects on person-perception judgments. Journal of Personality and Social Psychology. 1987. Vol. 53, No. 1. P. 53–60. URL: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.53.1.53>
77. Mar R. A., Oatley K. The function of fiction is the abstraction and simulation of social experience. Perspectives on Psychological Science. 2008. Vol. 3, No. 3. P. 173–192. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00073.x>
78. Яцьків М. Фраземи як засіб передавання фізичного та емоційного стану персонажів у книзі Дмитра Кешелі «...І в смерті були твої очі». Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Філологія. Мовознавство. 2024. Т. 2, № 52. С. 194–200. URL: [https://doi.org/10.24144/2663-6840.2024.2.\(52\).194-200](https://doi.org/10.24144/2663-6840.2024.2.(52).194-200)
79. Lorenzo-Luaces L., Dierckman C., Lind C., Peipert A., de Jesús-Romero R., Buss J. F. et al. A pragmatic randomized controlled trial of stepped care cognitive-behavioral therapy for internalizing distress in adults. Cognitive Therapy and Research. 2024. Vol. 48, No. 5. P. 998–1013. URL: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10608-024-10489-7>
80. Redman H., Melendez-Torres G. J., Bethel A., Green J. The impact of school-based creative bibliotherapy interventions on child and adolescent mental health: a systematic review and realist synthesis protocol. Systematic Reviews. 2024. Vol. 13. P. 86. URL: <https://link.springer.com/article/10.1186/s13643-024-02482-8>

81. Kidd D. C., Castano E. Reading literary fiction improves theory of mind. *Science*. 2013. Vol. 342, No. 6156. P. 377–380. URL: <https://www.science.org/doi/10.1126/science.1239918>
82. Franz P. J., Mou D., Kessler D. T. et al. Digital bibliotherapy as a scalable intervention for suicidal thoughts: a randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2022. Vol. 90, No. 9. P. 626–637. URL: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/ccp0000752>
83. Monroy-Fraustro D., Maldonado-Castellanos I., Aboites-Molina M. et al. Bibliotherapy as a non-pharmaceutical intervention to enhance mental health in response to the COVID-19 pandemic: a mixed-methods systematic review and bioethical meta-analysis. *Frontiers in Public Health*. 2021. Vol. 9. P. 629872. URL: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.629872>
84. Шуляр В. І., Гладішев В. В. «Імерсійний складник» бібліотерапевтичного читання. Імідж сучасного педагога. 2025. № 6 (225). С. 110–114. URL: [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2025-6\(225\)-110-114](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2025-6(225)-110-114)
85. Гладішев В. Моделювання траєкторії професійного розвитку: здійснення психологічної самодопомоги засобами бібліотерапевтичного читання. *Вересень*. 2022. Т. 2, № 89. URL: <https://doi.org/10.54662/veresen.2.2021.09>
86. Hayes S. C., Luoma J. B., Bond F. W. et al. Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*. 2006. Vol. 44, No. 1. P. 1–25. URL: <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/Hayes-ACT-2006.pdf>
87. Taylor G. J., Bagby R. M. New trends in alexithymia research. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2004. Vol. 73, No. 2. P. 68–77. URL: <https://doi.org/10.1159/000075537>
88. Голубєва М., Балачіна Д. Бібліотерапія: зарубіжний і український досвід. 2024. URL: <https://www.researchgate.net/publication/383555623>

89. Béres J. 10 éves a pécsi biblioterápia szak. Tudásmenedzsment. 2023. Vol. 24, No. 1 (különszám). P. 143–152. URL: <https://doi.org/10.15170/TM.2023.24.K1.11>
90. Марценюк М. О. Терапевтичні можливості бібліотерапії як сучасного методу психологічної допомоги. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2020. Т. 31 (70), № 4. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2020/36.pdf
91. Gosling S. D., Vazire S., Srivastava S., John O. P. Should we trust web-based studies? A comparative analysis of six preconceptions about internet questionnaires. American Psychologist. 2004. Vol. 59, No. 2. P. 93–104. URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.2.93>
92. Савченко О., Лавриненко Д., Кононенко Т. Психологічна гнучкість як чинник психологічного благополуччя персоналу організації. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. № 3–4 (27). С. 118–129. URL: <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.12>
93. Rolffs J. L., Rogge R. D., Wilson K. G. Disentangling components of flexibility via the Hexaflex model: development and validation of the Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI). Assessment. 2018. Vol. 25, No. 4. P. 458–482. URL: <https://doi.org/10.1177/1073191116645905>
94. Mauss I. B., Robinson M. D. Measures of emotion: a review. Cognition and Emotion. 2009. Vol. 23, No. 2. P. 209–237. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2756702/>
95. Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct. American Psychological Association. 2017. URL: <https://www.apa.org/ethics/code>
96. Бах Р. Джонатан Лівінгстон, мартин. Пер. з англ. Дмитра Шостака. К. : Видавнича група КМ-БУКС, 2023. 128 с.
97. Керрол Л. Аліса в Дивокраї. Київ : А-БА-БА-ГА-ЛА-МА-ГА, 2014. 144 с.
98. Сент-Екзюпері А. де. Маленький принц / пер. з фр. А. Жаловського. Київ : [б. в.], [б. р.]. 96 с.

99. Бредбері Р. 451° за Фаренгейтом : повість / пер. з англ. Є. Крижевича. Тернопіль : Богдан, 2024. 272 с.
100. Бронте Е. Буремний перевал : роман / пер. з англ. Е. Євтушенко. Київ : Знання, 2019. 334 с.
101. Юенн Ю. Сповідь перфекціоністки. Київ : Креативна агенція «Артіль», 2024. 256 с.
102. Вишневський Я. Л. С@мотність у Мережі : роман / пер. з пол. О. Кравець. Харків : Ранок : Фабула, 2019. 368 с.
103. Кастанеда К. Вчення дона Хуана. Шлях знання індіанців які / пер. з англ. А.-М. Кравець. Львів : Terra Incognita, 2018. 272 с.
104. Ремарк Е. М. Триумфальна арка : роман / пер. з нім. Є. О. Поповича ; передм. Д. Затонського. Харків : Фоліо, 2006. 416 с.
105. Українка Л. Лісова пісня : драма-феєрія в 3-х діях / післяслово Я. П. Гояна ; худож. С. П. Караффа-Корбут. Київ : Веселка, 2007. 175 с.
106. Brown K. W., Ryan R. M. The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology. 2003. Vol. 84, No. 4. P. 822–848. URL: https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2003_BrownRyan.pdf
107. Steger M. F. et al. The meaning in life questionnaire: assessing the presence of and search for meaning in life. Journal of Counseling Psychology. 2006. Vol. 53, No. 1. P. 80–93. URL: https://www.researchgate.net/publication/230887670_The_Meaning_in_Life_Questionnaire_Assessing_the_Presence_of_and_Search_for_Meaning_in_Life
108. Spinhoven P. et al. A longitudinal study of experiential avoidance in emotional disorders. Behaviour Research and Therapy. 2010. Vol. 48, No. 12. P. 1284–1291. URL: https://markderooij.info/mdr/wp-content/uploads/pdf/Spinhoven_ea-BehaviorTherapy.pdf
109. Loewenstein G. The psychology of curiosity: a review and reinterpretation. Psychological Bulletin. 1994. Vol. 116, No. 1. P. 75–98. URL: <https://www.cmu.edu/dietrich/sds/docs/loewenstein/PsychofCuriosity.pdf>

110. DASS-21 – шкала депресії, тривожності та стресу : короткий довідник із користування / Peter Lovibond, Sydney Lovibond ; укр. адаптація: І. Галецька, М. Кліманська, М. Перун. Львів, 2025. URL: <https://start.ua-test.com/pub/files/dass-21-manual.pdf>
111. Positive and Negative Affect Schedule (PANAS-SF). URL: <https://ogg.osu.edu/media/documents/MB%20Stream/PANAS.pdf>
112. Торонтська шкала алекситимії (TAS-20). URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_alexithymia_tas20/#google_vignette
113. Deci E. L., Ryan R. M. The “What” and “Why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry. 2000. Vol. 11, No. 4. P. 227–268. URL: https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
114. Yalom I. D., Leszcz M. The theory and practice of group psychotherapy. 5th ed. New York : Basic Books, 2005. URL: <https://www.scribd.com/document/461636199/Irvin-D-Yalom-Molyn-Leszcz-Theory-and-Practice-of-Group-Psychotherapy-Fifth-Edition-Basic-Books-2005-1-converted-docx>
115. Hayes S. C., Strosahl K. D., Wilson K. G. Acceptance and Commitment Therapy: the process and practice of mindful change. 2nd ed. New York : Guilford Press, 2012. URL: https://books.google.com.ua/books?id=5_xAm0VF4X8C&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false
116. Dugas M. J., Gagnon F., Ladouceur R., Freeston M. H. Generalized anxiety disorder: a preliminary test of a conceptual model. Behaviour Research and Therapy. 1998. Vol. 36, No. 2. P. 215–226. URL: [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(97\)00070-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(97)00070-3)
117. Frankl V. Man’s Search for Meaning. London ; Sydney ; Auckland ; Johannesburg : Rider, 2004. 160 p. Український переклад: Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу / пер. О. Замойської. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2025. 160 с.

118. Boutron I., Moher D., Altman D. G. et al. Extending the CONSORT statement to randomized trials of nonpharmacologic treatment. *Annals of Internal Medicine*. 2008. Vol. 148, No. 4. P. 295–309. URL: https://www.researchgate.net/publication/5569412_Extending_the_CONSORT_Statement_to_Randomized_Trials_of_Nonpharmacologic_Treatment_Explanation_and_Elaboration

119. Monroy-Fraustro D., Maldonado-Castellanos I., Aboites-Molina M. et al. Bibliotherapy as a non-pharmaceutical intervention to enhance mental health in response to the COVID-19 pandemic: a mixed-methods systematic review and bioethical meta-analysis. *Frontiers in Public Health*. 2021. Vol. 9. P. 629872. URL: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.629872>

120. Pennebaker J. W., Smyth J. M. Opening up by writing it down: how expressive writing improves health and eases emotional pain. 3rd ed. New York : Guilford Press, 2016. 272 p. URL: <https://books.google.com.ua/books?id=3z5qDAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=uk#v=onepage&q&f=false>

121. Paucsik M. et al. Reducing emotion dysregulation online in nonclinical population with compassion focused therapy and emotional competencies program: a randomized controlled trial. *Journal of Clinical Psychology*. 2024. Vol. 80. P. 2288–2307. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/jclp.23748>

ДОДАТКИ

Додаток А

Бібліотека – Аптека Для Душі



БАДД

Бібліотека - Аптека Для Душі

Терапія для самореалізації

Рекомендовано: читачам, котрі перебувають в активному стані особистісного зростання, або вікової кризи; людям, котрим потрібно знайти екзистенційні відповіді.

Ефект від читання : розкриття життєвих сенсів, способів психологічного зцілення від давніх внутрішніх конфліктів, дає приклади досягнення цілей та власного щастя, а також як обирати захоплення, професії для самореалізації

Ross A. Любов народжується в мовчанні
 Куява Ж. Говори, серце, не мовчи
 Гуменюк Н. Енна. Дорога до себе
 Підлісна Н. Про жінок за 50. Психологія вікових змін
 Маслово О. Коли нарешті висплюся? Як засинати і прокидатися із задоволенням
 П'ять зірок. Кн.1. Калейдоскоп життя
 Мураками Х. Безбарвний Цкуру Тадзакі та роки його прощі
 Джессі Д.Л. Справа наповнювати сенсом життя
 Джетт Т. Шик назавжди!
 Елрод Г. Чудовий ранок. Як не проспати життя
 Шер Б. Мрій правильно. Як зрозуміти, чого ти насправді бажаєш і як цього досягти
 Шер Б. Мистецтво мріяти. Як отримати те, чого насправді бажаєш
 Хіз Ч. Приліпи! Ефективність ідей: чому одні досягають успіху, а інші зазнають невдач
 Олів'є Д. Що відомо французьким
 Пітерс С. Парадокс Шимпанзе. Менеджмент розуму
 Тіппінг К. Радикальне прощення
 Гарньє С. Думай і дій як кіт
 Стрелекі Дж. Кафе на краю світу
 Плат С. Під скляним ковпаком
 Нікалео Н. Квіткарка
 Тартт Д. Щиголь
 Гейвуд С. Кактус
 Мартен-Люган А. Вибачте, на мене чекають
 Байзелл Ш. Щоденник книгара
 Каллан Д.К. Бонжур, щастя!
 Чиксентмігаї М. Потік. Психологія оптимального досвіду
 Фріт К. Формування розуму. Як мозок створює наш духовний світ
 О'Конор Дж. Системне мислення. Пошук неординарних творчих рішень



Прийдіть та отримайте у тимчасове користування
 безкоштовно книжку для читання!

Адреса: вул. О. Кониського, 83/85, тел.: 044 4860074

Працюємо щоденно з 10.00 до 19.00. У суботу та неділю до 18.00
 Вихідний день - п'ятниця



БАДІ

Бібліотека - Аптека Для Душі

ТЕРАПІЯ СТРЕСУ

Рекомендовано як універсальний засіб при стресах, в ситуаціях тривалої загрози небезпеки, страху.

Ефект від читання: отримання ресурсу стійкості, самоопорності, незламності, розвитку вольових якостей, а з тим – емоційної стабілізації.

БІБЛІОТЕРАПІЯ

Вишня О. Усмішки
 Куц П. Чотири нявкисти і ВІН
 Барнс А. Як бути стійким
 Станчишин В. Стіни в моїй голові
 Масуно Ш. Спіймай Дзен життя
 Гілберт Е. Суворі чоловіки
 Гоулстон М. Як спілкуватися з психами
 Пепен Ш. Переваги поразок
 Саджані Р. Недосконала, проте смілива
 Корнюшина О. 37 буддійських штук. Як пережити бентежні часи
 Егер Е. Вибір. Прийняти можливе
 Егер Е. Дар. 12 уроків, які врятують ваше життя
 Браун Б. Стань сильнішим
 Лондон Дж. Жага до життя
 Лондон Дж. Біле ікло
 Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу.
 Психолог у концтаборі



Прийдіть та отримайте у тимчасове користування
 безкоштовно книжку для читання!

Адреса: вул. О. Кониського, 83/85, тел.: 044 4860074

Працюємо щоденно з 10.00 до 19.00. У суботу та неділю до 18.00
 Вихідний день - п'ятниця



БАДД

Бібліотека - Аптека Для Душі

Терапія сімейних стосунків

Рекомендовано людям, котрі цікавляться феноменом щастя шлюбу, замислюються над сенсом сім'ї, сімейними відносинами.

***Ефект від читання:** набуття навичок розпізнавання здорових і нездорових сімейних стосунків, можливості проживати щасливі сценарії разом з героями, вчитись у них та переносити у власне життя.*

Талан С. Букет улюблених квітів

Корній Д. Троян-зілля.

Шаткін Д.П. Народжені бути вільними

Лі Коу А. Світло далекої зірки

Гувер К. Покинь, якщо кохаєш

Готтман Дж. Сім принципів щасливого шлюбу

Левандовські Г.В. Твої правила кохання

Тіппінг К. Радикальне прощення

Гарріс Дж. П'ять четвертинок апельсина

Гувер К. Без Меріт

Спаркс Н. Записник. Сторінки нашого кохання

Райдер К. Поцілунок у Парижі

*Ерхардт У. Хороші дівчатка відправляються на небеса,
а погані – куди захочуть*

Нівен Дж. Усі яскраві місця

О'Лірі Б. Квартира на двох

Крісті А. Донька є донька



Прийдіть та отримайте у тимчасове користування
безкоштовно книжку для читання!

Адреса: вул. О. Кониського, 83/85, тел.: 044 4860074

Працюємо щоденно з 10.00 до 19.00. У суботу та неділю до 18.00
Вихідний день - п'ятниця



БАДД

Бібліотека - Аптека Для Душі

Терапія самотності та пригніченості

Рекомендовано всім, хто потерпає від пригніченості, соціальної обмеженості та відчуває самотність.

Ефект від читання: надасть комунікативної впевненості, розвіє упередження про соціальні ярлики, допоможе віднайти «своє плем'я» та відчутти приналежність до світу; розкриє способи самореалізації, і, як наслідок – подарує ресурси позбавлення від депресивності та соціальних хвороб.

Вдовиченко Г. Тамдевін. Вовчі історії замку Гербуртів
 Тарнавський В. Порцеляновий острів
 Слапчук В. Дикі квіти
 Гоулман Д. Емоційний інтелект
 Скреттінг Г. Три чоловіки для Вільми
 Бакман Ф. Чоловік на ім'я Уве
 Гофман Е. Шлюб протилежностей
 Свендсен Л. Філософія самотності
 Барбері М. Елегантна їжачиха
 Фромм Е. Втеча від свободи
 Шмітт Е.-Е. Оскар і рожева пані
 Ішігуро К. Ноктюрни
 Гарньє С. Думай і дій як кіт
 Гальєго Р. Біле на чорному
 Феррацці К. Ніколи не їжте наодинці
 Оуенс Д. Там, де співають раки
 Колґан Дж. Різдво в «Капкейк-кафе»
 Бакман Ф. Тривожні люди
 Флегґ Ф. Смажені зелені помідори в кафе «Зупинка»



Прийдіть та отримайте у тимчасове користування
 безкоштовно книжку для читання!

Адреса: вул. О. Кониського, 83/85, тел.: 044 4860074

Працюємо щоденно з 10.00 до 19.00. У суботу та неділю до 18.00
 Вихідний день - п'ятниця



БАДІ

Бібліотека - Аптека Для Душі

Терапія для зміцнення національної ідентичності

Рекомендовано співвітчизникам, котрі цікавляться українською подійністю та історією, виховують у собі та дітях відчуття приналежності до українського народу.

Ефект від читання: *читачі збагатять знання про українську ідентичність, традиції та побут, змотивуються на глибше дослідження власних родоводів, упевняться в національній приналежності, розвинуть почуття власної гідності.*

Гундорова Т. Леся Українка. Книги Сивілли
 Роздобудько І. Неймовірна. Ода до радості
 Роздобудько І. Прилетіла ластівочка
 Вдовиченко Г. Найважливіше – наприкінці
 Матіос М. Майже ніколи не навпаки
 Чапай А. Подорож із Мамайотою в пошуках України
 Лис С. Соло для Соломії
 Андрухович С. Амадока
 Дімаров А. І будуть люди
 Кокотюха А. Червоний
 Шкляр В. Чорний ворон. Залишенець
 Горліс-Горський Ю. Холодний Яр
 Горіха-Зерня Т. Доця
 Дупешко М. Історія, варта цілого яблуневого саду
 П'янкова Т. Чужі гріхи
 Кузнєцова Є. Спитайте Мієчку
 Кузнєцова Є. Драбина
 Корній Д. Чарівні історії українського міфу
 Сушинський Б. Козацькі полководці.
 Шаблями писаний літопис



Прийдіть та отримайте у тимчасове користування
 безкоштовно книжку для читання!

Адреса: вул. О. Кониського, 83/85, тел.: 044 4860074

Працюємо щоденно з 10.00 до 19.00. У суботу та неділю до 18.00
 Вихідний день - п'ятниця

Форма опитування для проведення емпіричного дослідження змін емоційних станів особистості під впливом практик бібліотерапії



...

Шановні респондентко та респонденте!

Пропонуємо Вам долучитися до експериментального дослідження щодо змін емоційних станів особистості.

Метою цього експерименту є дослідити, чи впливає художній текст на емоційний стан особистості. Це допоможе нам проаналізувати рівень психологічної гнучкості особистості через її відгук на художній текст

Проведення дослідження. Ви будете одним з респондентів, які також як і Ви візьмуть участь в цьому дослідженні. З метою отримання релевантного результату використання методик, рекомендуємо Вам виділити на проходження опитування **від 15 до 20 хвилин**, які Ви зможете повноцінно присвятити формі та протягом яких Ви зможете не відволікатися на свої поточні задачі.

✓Яке перед Вами стоїть завдання?

1. До Вашої уваги у даній формі запропоновано **10 коротких уривків** з книг різних авторів, з якими Вам необхідно ознайомитись
2. Після ознайомлення з кожним уривком, Вам необхідно обрати відповідь, з переліку запропонованих варіантів, на **5 однакових питань** до кожного уривку
3. В кінці форми Вам будуть запропоновані **14 тверджень** щодо яких Вам необхідно буде обрати варіант відповіді з переліку запропонованих.

🧐 Форма побудована таким чином, щоб **Ви могли економити свій час** та **обирати варіант відповіді**, який найбільш Вам імпонує, використовуючи шкали відповідності та закриті питання з варіантами відповідей.

🍀Щодо кожного уривку Вам пропонується **одне відкрите питання**, яке є **необов'язковим** - відповідь чи коментар Ви можете залишити **за бажанням**.

Потенційні вигоди: Ваше залучення в це дослідження сприятиме вивленню закономірностей щодо зміни емоційних станів особистості

Потенційні ризики: Це дослідження з мінімальним ризиком для її учасника. Це буде анонімне опитування, тому це не несе ніяких ризиків. Єдине - Вам можуть потенційно не сподобатись деякі питання

Конфіденційність: Для забезпечення конфіденційності, Ваші персональні дані (Ім'я, Прізвище) не будуть використовуватись в аналізі та подальшому дослідженні

загалом. Опитування є **анонімним**, і його результати будуть використані виключно в узагальненому вигляді

Добровільна участь у дослідженні / Вихід з дослідження: Ваша участь у цьому дослідженні є повністю добровільною. Ви маєте право самостійно вирішити, чи хочете приєднатися та взяти участь в опитуванні. Якщо Ви вже погодилися, але під час дослідження вирішите припинити надавати інформацію чи відповідати на запитання, Ви можете відмовитися від участі та вийти з дослідження. Усі дані, зібрані до моменту Вашої відмови, не будуть використовуватися і будуть повністю видалені

Надання дозволу на збір даних: Ваша згода на збір даних, дозволяє нам використовувати всю інформацію, яка була надана Вами під час дослідження. Натискаючи кнопку "Далі", Ви підтверджуєте свою згоду на добровільну участь у цьому дослідженні

За будь-якими питаннями можна звернутись:

- магістрантка КНЕУ ім. Вадима Гетьмана, Юлія РИЖУК, j.ryzhuk@kneu.edu.ua
- науковий керівник – професор Олена САВЧЕНКО, savchenko.elena.v@gmail.com

😊 Ми з розумінням ставимось до Ваших актуальних потреб, зайнятості та втоми від несприятливих умов, однак, ми будемо вдячні, якщо Ви візьмете участь та/або запропонуєте доєднатися до опитування своїм друзям чи колегам.

Наперед дякуємо 😊

Зірочка (*) указує, що запитання обов'язкове

Початковий блок

Надайте певну інформацію про себе.

1.

Ваш вік*

Dropdown

Виберіть лише один варіант.

до 18 років

18-25

26-35

36-45

46-60

60+

2.

Ваша стать*

Dropdown

Виберіть лише один варіант.

Чоловіча

Жіноча

Інша

Не хочу вказувати

3.

Рівень освіти

*

Dropdown

Виберіть лише один варіант.

Середня

Професійно-технічна

Неповна вища

Вища (бакалавр)

Вища (магістр/спеціаліст)

Кандидат/доктор наук

Вступний блок

4.

Оцініть, будь ласка, свій емоційний стан на даний момент**Виберіть лише один варіант.*

Пасивність 1 2 3 4 5 6 7 Активність

5.

Оцініть, будь ласка, свій емоційний стан на даний момент**Виберіть лише один варіант.*

Розслаблення 1 2 3 4 5 6 7 Збудження

6.

Оцініть, будь ласка, свій емоційний стан на даний момент**Виберіть лише один варіант.*

Невдоволення 1 2 3 4 5 6 7 Задоволення

«ДЖОНАТАН ЛІВІНГСТОН, MARTIN», Річард Бах (уривок)

" ...

А він говорив дуже прості речі: що чайка має право літати, що свобода – це її істинна сутність, і все, що обмежує цю свободу, нічого не значить – усі забобонні звичаї, усі закони, хоч би які вони були.

– Нічого не значить? – вигукнув хтось у юрмі. – А якщо це Закон Зграї?

– Єдиний справедливий закон – це шлях до свободи, – відповів Джонатан. – Іншого закону немає.

... "

7.

1. Наскільки Ви погоджуєтеся з ідеєю, висловленою автором у запропонованому уривку?**Виберіть лише один варіант.*

Повністю не погоджуюся 1 2 3 4 5 Повністю погоджуюся

8.

2. Наскільки близькою Вам є думка, висловлена автором у запропонованому уривку?

*

Виберіть лише один варіант.

Абсолютно не є близькою 1 2 3 4 5 Є дуже близькою

9.

3. Наскільки запропонований уривок відповідає Вашому баченню того, як влаштований світ?

*

Виберіть лише один варіант.

Зовсім не відповідає 1 2 3 4 5 Повністю відповідає

10.

4. Які емоції викликав у Вас цей уривок?

*

Можете обрати декілька варіантів

Виберіть усе, що підходить.

Гнів

Відраза

Сум

Розчарування

Страх

Байдужість

Цікавість

Здивування

Радість

Оптимізм

Натхнення

Збентеження

Сплутаність

11.

5. Як, на Вашу думку, більшість людей сприйняла б запропонований уривок?

*

Виберіть лише один варіант.

Негативно, як цинічний

Рівно, як казковий

Нейтрально

Позитивно, як мудрий

Як провокативний, що змушує задуматися

Інше:

12.

6. Будь ласка, поясніть свій вибір або залиште коментар, за потреби

Питання не є обов'язковим

«АЛІСА У ДИВОКРАЇ», Льюїс Керрол (уривок)

"...

– Годі! Сльозами тут не допоможеш! – наказала вона сама собі. – Раджу тобі зараз же перестати!

Зазвичай Аліса давала собі непогані поради (хоча й рідко до них прислухалася), а подеколи картала себе аж до сліз. Якось, пригадується, навіть спробувала нам'яти собі вуха за те, що змахлювала, граючи сама з собою в крокет. Ця мала химерниця страх любила вдавати двох осіб водночас.

«Але тепер, – подумала Аліса, – нема сенсу отак роздвоюватися. – Мене заледве й на одну вистачає!»

..."

13.

1. Наскільки Ви погоджуєтеся з ідеєю, висловленою автором у запропонованому уривку?*

Виберіть лише один варіант.

Повністю не погоджуюся 1 2 3 4 5 Повністю погоджуюся

14.

2. Наскільки близькою Вам є думка, висловлена автором у запропонованому уривку?

*

Виберіть лише один варіант.

Абсолютно не є близькою 1 2 3 4 5 Є дуже близькою

15.

3. Наскільки запропонований уривок відповідає Вашому баченню того, як влаштований світ?

*

Виберіть лише один варіант.

Зовсім не відповідає 1 2 3 4 5 Повністю відповідає

16.

4. Які емоції викликав у Вас цей уривок?

*

Можете обрати декілька варіантів

Виберіть усе, що підходить.

Гнів

Відраза

Сум

Розчарування

Страх

Байдужість

Цікавість

Здивування

Радість
Оптимізм
Натхнення
Збентеження
Сплутаність

17.

5. Як, на Вашу думку, більшість людей сприйняла б запропонований уривок?

*

Виберіть лише один варіант.

Негативно, як цинічний

Рівно, як казковий

Нейтрально

Позитивно, як мудрий

Як провокативний, що змушує задуматися

Інше:

18.

6. Будь ласка, поясніть свій вибір або залиште коментар, за потреби
Питання не є обов'язковим

«МАЛЕНЬКИЙ ПРИНЦ», Антуан де Сент-Екзюпері (уривок)

"...

– У кожної людини свої зорі. Для одних, тих, хто подорожує, вони дороговказ. Для інших це просто маленькі вогники. Для вчених зірки – наукова загадка. Для мого комерсанта вони золоті. Але всі ці зорі німі. А ти матимеш такі зірки, яких більше ні в кого немає...

– Як це розуміти?

– Я житиму на одній із зірок, я там сміятимусь, і коли ти подивишся вночі на небо, це буде так, наче всі зорі сміються. Ти матимеш зорі, що вміють сміятися!

І він сам засміявся.

..."

19.

1. Наскільки Ви погоджуєтеся з ідеєю, висловленою автором у запропонованому уривку?*

Виберіть лише один варіант.

Повністю не погоджуюся 1 2 3 4 5 Повністю погоджуюся

20.

2. Наскільки близькою Вам є думка, висловлена автором у запропонованому уривку?

*

Виберіть лише один варіант.

Абсолютно не є близькою 1 2 3 4 5 Є дуже близькою

21.

3. Наскільки запропонований уривок відповідає Вашому баченню того, як влаштований світ?

*

Виберіть лише один варіант.

Зовсім не відповідає 1 2 3 4 5 Повністю відповідає

22.

4. Які емоції викликав у Вас цей уривок?

*

Можете обрати декілька варіантів

Виберіть усе, що підходить.

Гнів

Відраза

Сум

Розчарування

Страх

Байдужість

Цікавість

Здивування

Радість

Оптимізм

Натхнення

Збентеження

Сплутаність

23.

5. Як, на Вашу думку, більшість людей сприйняла б запропонований уривок?

*

Виберіть лише один варіант.

Негативно, як цинічний

Рівно, як казковий

Нейтрально

Позитивно, як мудрий

Як провокативний, що змушує задуматися

Інше:

24.

6. Будь ласка, поясніть свій вибір або залиште коментар, за потреби
Питання не є обов'язковим

«451 ЗА ФАРЕНГЕЙТОМ», Рей Бредбері (уривок)

"...

Колись, у давнину, жив на світі дурний птах на ймення Фенікс. Кожні кілька сотень років спалював себе на вогнищі. Мабуть, той птах був кровним родичем людини. Але, згорівши, він щоразу відроджувався, поставав з попелу. І ми, люди, схожі на цього птаха, але маємо одну перевагу – ми знаємо, яку дурницю робимо. Ми знаємо всі дурниці, які наробили за тисячі років. А що ми це знаємо й завжди можемо зирнутись на них, то можна сподіватися: коли-небудь ми перестанемо розпалювати ці погребальні багаття і стрибати в вогонь. Кожне покоління залишає нам людей, які пам'ятають про помилки людства.

..."

25.

1. Наскільки Ви погоджуєтесь з ідеєю, висловленою автором у запропонованому уривку?*

Виберіть лише один варіант.

Повністю не погоджуюся 1 2 3 4 5 Повністю погоджуюся

26.

2. Наскільки близькою Вам є думка, висловлена автором у запропонованому уривку?

*

Виберіть лише один варіант.

Абсолютно не є близькою 1 2 3 4 5 Є дуже близькою

27.

3. Наскільки запропонований уривок відповідає Вашому баченню того, як влаштований світ?

*

Виберіть лише один варіант.

Зовсім не відповідає 1 2 3 4 5 Повністю відповідає

28.

4. Які емоції викликав у Вас цей уривок?

*

Можете обрати декілька варіантів

Виберіть усе, що підходить.

Гнів

Відраза

Сум

Розчарування

Страх

Байдужість

Цікавість

Здивування

Радість

Оптимізм

Натхнення

Збентеження
Сплутаність
29.

5. Як, на Вашу думку, більшість людей сприйняла б запропонований уривок?

*

Виберіть лише один варіант.

Негативно, як цинічний

Рівно, як казковий

Нейтрально

Позитивно, як мудрий

Як провокативний, що змушує задуматися

Інше:

30.

6. Будь ласка, поясніть свій вибір або залиште коментар, за потреби
Питання не є обов'язковим

«БУРЕМНИЙ ПЕРЕВАЛ», Емілія Бронте (уривок)

"...

Як же все-таки легко люди підпадають під чужий вплив і пливуть за течією! Я, що тільки-но вирішив триматись подалі від будь-якого товариства і дякував долі, яка закинула мене у таке Богом забуте місце, я, слабкодушкий невдаха, що боровся зі своїми песимістичними настроями й відчуттям самотності аж до вечора, був зрештою змушений капітулювати.

..."

31.

1. Наскільки Ви погоджуєтесь з ідеєю, висловленою автором у запропонованому уривку?*

Виберіть лише один варіант.

Повністю не погоджуюся 1 2 3 4 5 Повністю погоджуюся

32.

2. Наскільки близькою Вам є думка, висловлена автором у запропонованому уривку?

*

Виберіть лише один варіант.

Абсолютно не є близькою 1 2 3 4 5 Є дуже близькою

33.

3. Наскільки запропонований уривок відповідає Вашому баченню того, як влаштований світ?

*

Виберіть лише один варіант.

Зовсім не відповідає 1 2 3 4 5 Повністю відповідає

34.

4. Які емоції викликав у Вас цей уривок?

*

Можете обрати декілька варіантів

Виберіть усе, що підходить.

Гнів

Відраза

Сум

Розчарування

Страх

Байдужість

Цікавість

Здивування

Радість

Оптимізм

Натхнення

Збентеження

Сплутаність

35.

5. Як, на Вашу думку, більшість людей сприйняла б запропонований уривок?

*

Виберіть лише один варіант.

Негативно, як цинічний

Рівно, як казковий

Нейтрально

Позитивно, як мудрий

Як провокативний, що змушує задуматися

Інше:

36.

6. Будь ласка, поясніть свій вибір або залиште коментар, за потреби

Питання не є обов'язковим

«СПОВІДЬ ПЕРФЕКЦІОНІСТКИ», Юлія Юєнн (уривок)

"...

Ні, щасливі люди не псують настрій тим, хто не виглядає щасливим. Вони їм просто у відповідь стримано посміхаються. Усмішка згладжує всі нерівності людської душі, тепер я про це знаю. Усмішка – остання зброя, що може врятувати і тоді, коли слова непорозуміння лише заглиблюють прірву чвар. Так, закохані люди бачать не лише набагато більше кольорів життя – вони бачать і те, чого нема. Я дійсно щаслива!

..."

37.

1. Наскільки Ви погоджуєтеся з ідеєю, висловленою автором у запропонованому уривку?**Виберіть лише один варіант.*

Повністю не погоджуюся 1 2 3 4 5 Повністю погоджуюся

38.

2. Наскільки близькою Вам є думка, висловлена автором у запропонованому уривку?

*

Виберіть лише один варіант.

Абсолютно не є близькою 1 2 3 4 5 Є дуже близькою

39.

3. Наскільки запропонований уривок відповідає Вашому баченню того, як влаштований світ?

*

Виберіть лише один варіант.

Зовсім не відповідає 1 2 3 4 5 Повністю відповідає

40.

4. Які емоції викликав у Вас цей уривок?

*

Можете обрати декілька варіантів

Виберіть усе, що підходить.

Гнів

Відраза

Сум

Розчарування

Страх

Байдужість

Цікавість

Здивування

Радість

Оптимізм

Натхнення

Збентеження

Сплутаність

41.

5. Як, на Вашу думку, більшість людей сприйняла б запропонований уривок?

*

Виберіть лише один варіант.

Негативно, як цинічний

Рівно, як казковий

Нейтрально

Позитивно, як мудрий

Як провокативний, що змушує задуматися

Інше:

42.

6. Будь ласка, поясніть свій вибір або залиште коментар, за потреби

Питання не є обов'язковим

«САМОТНІСТЬ У МЕРЕЖІ», Януш Леон Вишневський (уривок)

"...

Я чотири дні голодую, «очищаюся», голодуючи цілий тиждень. Знаєш, отож двічі на рік витримавши три дні абсолютного голодування, впадаєш у стан своєрідного трансу. Твій організм нічого не мусить перетравлювати. Лише тоді помічаєш, як обкрадає тебе процес травлення. Раптом маєш так багато енергії. Живеш як у похміллі. Ти креативний, піднесений, усі відчуття надзвичайно посилені й загострені. Твоє сприйняття як суха губка, готова всмокстати все, що тільки опиниться неподалік. Тоді-то пишеш гарні вірші, вигадуєш надзвичайно революційні наукові теорії, різбиш і малюєш провокаційно й авангардово, а також особливо щастить на біржі. Це останнє я можу з певністю підтвердити. Крім того, Бах на «голоді» є... ну, який є... Він такий, ніби його грав сам Моцарт.

..."

43.

1. Наскільки Ви погоджуєтесь з ідеєю, висловленою автором у запропонованому уривку?*

Виберіть лише один варіант.

Повністю не погоджуюся 1 2 3 4 5 Повністю погоджуюся

44.

2. Наскільки близькою Вам є думка, висловлена автором у запропонованому уривку?

*

Виберіть лише один варіант.

Абсолютно не є близькою 1 2 3 4 5 Є дуже близькою

45.

3. Наскільки запропонований уривок відповідає Вашому баченню того, як влаштований світ?

*

Виберіть лише один варіант.

Зовсім не відповідає 1 2 3 4 5 Повністю відповідає

46.

4. Які емоції викликав у Вас цей уривок?

*

Можете обрати декілька варіантів

Виберіть усе, що підходить.

Гнів

Відраза

Сум

Розчарування

Страх

Байдужість

Цікавість

Здивування

Радість
Оптимізм
Натхнення
Збентеження
Сплутаність

47.

5. Як, на Вашу думку, більшість людей сприйняла б запропонований уривок?

*

Виберіть лише один варіант.

Негативно, як цинічний

Рівно, як казковий

Нейтрально

Позитивно, як мудрий

Як провокативний, що змушує задуматися

Інше:

48.

6. Будь ласка, поясніть свій вибір або залиште коментар, за потреби
Питання не є обов'язковим

«ВЧЕННЯ ДОНА ХУАНА», Карлос Кастанеда (уривок)

"...

Страх – перший природний ворог, якого людина мусить перемогти на своїй стежці до знання. На додачу до цього, ти допитливий. Це зрівнює рахунок. І ти вчитимешся всупереч самому собі, таке правило.

..."

49.

1. Наскільки Ви погоджуєтеся з ідеєю, висловленою автором у запропонованому уривку?*

Виберіть лише один варіант.

Повністю не погоджуюся 1 2 3 4 5 Повністю погоджуюся

50.

2. Наскільки близькою Вам є думка, висловлена автором у запропонованому уривку?

*

Виберіть лише один варіант.

Абсолютно не є близькою 1 2 3 4 5 Є дуже близькою

51.

3. Наскільки запропонований уривок відповідає Вашому баченню того, як влаштований світ?

*

Виберіть лише один варіант.

Зовсім не відповідає 1 2 3 4 5 Повністю відповідає

52.

4. Які емоції викликав у Вас цей уривок?

*

Можете обрати декілька варіантів

Виберіть усе, що підходить.

Гнів

Відраза

Сум

Розчарування

Страх

Байдужість

Цікавість

Здивування

Радість

Оптимізм

Натхнення

Збентеження

Сплутаність

53.

5. Як, на Вашу думку, більшість людей сприйняла б запропонований уривок?

*

Виберіть лише один варіант.

Негативно, як цинічний

Рівно, як казковий

Нейтрально

Позитивно, як мудрий

Як провокативний, що змушує задуматися

Інше:

54.

6. Будь ласка, поясніть свій вибір або залиште коментар, за потреби

Питання не є обов'язковим

«ТРИУМФАЛЬНА АРКА», Еріх Марія Ремарк (уривок)

"...

На білому столі лежало те, що кілька годин тому було ще надією, подихом, болем і тремтливим життям. А тепер це був тільки нечутливий труп, і людина-автомат, яка звалася сестрою Ежені й пишалася тим, що ніколи не робила в житті помилок, прикрила його простиралом і повезла геть. Такі всіх переживуть, подумав Равік, денне світло не любить цих дерев'яних душ, тому забуває про них, і вони живуть дуже довго.

..."

55.

1. Наскільки Ви погоджуєтеся з ідеєю, висловленою автором у запропонованому уривку?**Виберіть лише один варіант.*

Повністю не погоджуюся 1 2 3 4 5 Повністю погоджуюся

56.

2. Наскільки близькою Вам є думка, висловлена автором у запропонованому уривку?

*

Виберіть лише один варіант.

Абсолютно не є близькою 1 2 3 4 5 Є дуже близькою

57.

3. Наскільки запропонований уривок відповідає Вашому баченню того, як влаштований світ?

*

Виберіть лише один варіант.

Зовсім не відповідає 1 2 3 4 5 Повністю відповідає

58.

4. Які емоції викликав у Вас цей уривок?

*

Можете обрати декілька варіантів

Виберіть усе, що підходить.

Гнів

Відраза

Сум

Розчарування

Страх

Байдужість

Цікавість

Здивування

Радість

Оптимізм

Натхнення

Збентеження

Сплутаність

59.

5. Як, на Вашу думку, більшість людей сприйняла б запропонований уривок?

*

Виберіть лише один варіант.

Негативно, як цинічний

Рівно, як казковий

Нейтрально

Позитивно, як мудрий

Як провокативний, що змушує задуматися

Інше:

60.

6. Будь ласка, поясніть свій вибір або залиште коментар, за потреби

Питання не є обов'язковим

«ЛІСОВА ПІСНЯ», Леся Українка (уривок)

"...

Мавка:

- *Я слухаю тебе... твого кохання...*

Лукаш:

- *Нащо так? Аж страшно, як ти очима в душу зазираєш...*
- *Я так не можу! Говори, жартуй, питай мене, кажи, що любиш, смійся...*

Мавка:

- *У тебе голос чистий, як струмок, а очі – непрозорі.*

Лукаш:

- *Може, місяць неясно світить.*

Мавка:

- *Може...*

..."

61.

1. Наскільки Ви погоджуєтесь з ідеєю, висловленою автором у запропонованому уривку?*

Виберіть лише один варіант.

Повністю не погоджуюся 1 2 3 4 5 Повністю погоджуюся

62.

2. Наскільки близькою Вам є думка, висловлена автором у запропонованому уривку?

*

Виберіть лише один варіант.

Абсолютно не є близькою 1 2 3 4 5 Є дуже близькою

63.

3. Наскільки запропонований уривок відповідає Вашому баченню того, як влаштований світ?

*

Виберіть лише один варіант.

Зовсім не відповідає 1 2 3 4 5 Повністю відповідає

64.

4. Які емоції викликав у Вас цей уривок?

*

Можете обрати декілька варіантів

Виберіть усе, що підходить.

Гнів
Відраза
Сум
Розчарування
Страх
Байдужість
Цікавість
Здивування
Радість
Оптимізм
Натхнення
Збентеження
Сплутаність

65.

5. Як, на Вашу думку, більшість людей сприйняла б запропонований уривок?

*

Виберіть лише один варіант.

Негативно, як цинічний
Рівно, як казковий
Нейтрально
Позитивно, як мудрий
Як провокативний, що змушує задуматися

Інше:

66.

6. Будь ласка, поясніть свій вибір або залиште коментар, за потреби

Питання не є обов'язковим

Передфінальний блок

Сконцентруйте свою увагу на часі проходження даного опитування та оцініть, наскільки часто за цей період з Вами траплялись вказані нижче події

 Відповідайте чесно, довго не замислюючись

67.

1. Я із розумінням спостерігав(-ла) неприємні думки і почуття, не перешкоджаючи їм*

Виберіть лише один варіант.

ніколи
дуже рідко
час від часу
часто
дуже часто
завжди

68.

2. Я намагався(-лася) примиритися з негативними думками та почуттями, замість того щоб чинити їм опір*

Виберіть лише один варіант.

ніколи
дуже рідко
час від часу

часто
 дуже часто
 завжди
 69.

3. Я був(-ла) уважний(-на) до своїх емоцій та усвідомлював(-ла) їх*

Виберіть лише один варіант.

ніколи
 дуже рідко
 час від часу
 часто
 дуже часто
 завжди
 70.

4. Мої думки та емоції постійно відповідали поточному моменту*

Виберіть лише один варіант.

ніколи
 дуже рідко
 час від часу
 часто
 дуже часто
 завжди
 71.

5. Мені вдавалося не включатися в негативні думки – вони просто

приходили й уходили*

Виберіть лише один варіант.

ніколи
 дуже рідко
 час від часу
 часто
 дуже часто
 завжди
 72.

6. У моменти смутку мені вдавалося пропустити негативні думки

крізь себе, не чіпляючись за них*

Виберіть лише один варіант.

ніколи
 дуже рідко
 час від часу
 часто
 дуже часто
 завжди
 73.

7. Я добре розумів(-ла) те, що є важливим для мене та мого життя*

Виберіть лише один варіант.

ніколи
 дуже рідко
 час від часу
 часто
 дуже часто
 завжди

74.

8. Я тримався(-лася) головних життєвих пріоритетів**Виберіть лише один варіант.*

ніколи

дуже рідко

час від часу

часто

дуже часто

завжди

75.

9. Коли в мене виникали погані спогади, я намагався(-лася)**відволіктися, щоб вони зникли****Виберіть лише один варіант.*

ніколи

дуже рідко

час від часу

часто

дуже часто

завжди

76.

10. Я намагався(-лася) відволіктися, коли відчував(-ла) неприємні емоції**Виберіть лише один варіант.*

ніколи

дуже рідко

час від часу

часто

дуже часто

завжди

77.

11. Більшість завдань я виконував(-ла) «на автоматі», майже не усвідомлюючи, що роблю

*

Виберіть лише один варіант.

ніколи

дуже рідко

час від часу

часто

дуже часто

завжди

78.

12. Більшість завдань я робив(-ла) незважено, не звертаючи на них особливої уваги

*

Виберіть лише один варіант.

ніколи

дуже рідко

час від часу

часто

дуже часто
завжди
79.

13. Я надовго зависав(-ла) у негативних думках та почуттях*

Виберіть лише один варіант.

ніколи
дуже рідко
час від часу
часто
дуже часто
завжди
80.

14. Тривожні думки крутилися у мене в голові, наче заїжджена платівка*

Виберіть лише один варіант.

ніколи
дуже рідко
час від часу
часто
дуже часто
завжди

Фінальний блок

81.

Як Ви відчуваєте, чи змінився Ваш емоційний стан в порівнянні з тим, яким від був на початку опитування?*

Виберіть лише один варіант.

Так
Скоріше так
Скоріше ні
Ні
Важко відповісти

82.

Оцініть, будь ласка, свій емоційний стан на даний момент*

Виберіть лише один варіант.

Пасивність 1 2 3 4 5 6 7 Активність

83.

Оцініть, будь ласка, свій емоційний стан на даний момент*

Виберіть лише один варіант.

Розслаблення 1 2 3 4 5 6 7 Збудження

84.

Оцініть, будь ласка, свій емоційний стан на даний момент*

Виберіть лише один варіант.

Невдоволення 1 2 3 4 5 6 7 Задоволення

85.

Чи виникло у Вас бажання прочитати / перечитати якусь з книг, уривки з яких були використані в опитуванні?*

Виберіть лише один варіант.

Так

Ні

86.

Яку саме книгу (книги) у Вас виникло бажання прочитати / перечитати з тих, уривки з яких були використані в опитуванні?

*

Можете обрати декілька варіантів

Виберіть усе, що підходить.

«ДЖОНАТАН ЛІВІНГСТОН, МАРТИН», Річард Бах

«АЛІСА У ДИВОКРАЇ», Льюїс Керрол

«МАЛЕНЬКИЙ ПРИНЦ», Антуан де Сент-Екзюпері

«451 ЗА ФАРЕНГЕЙТОМ», Рей Бредбері

«БУРЕМНИЙ ПЕРЕВАЛ», Емілія Бронте

«СПОВІДЬ ПЕРФЕКЦІОНІСТКИ», Юлія Юенн

«САМОТНІСТЬ У МЕРЕЖІ», Януш Леон Вишневський

«ВЧЕННЯ ДОНА ХУАНА», Карлос Кастанеда

«ТРИУМФАЛЬНА АРКА», Еріх Марія Ремарк

«ЛІСОВА ПІСНЯ», Леся Українка

87.

Будь ласка, поясніть свій вибір або залиште коментар, за потреби

Питання не є обов'язковим

Компанія Google не створювала цей вміст і не підтримує його.

Форми

Текст обраних уривків для опитування

1. «ДЖОНАТАН ЛІВІНГСТОН, МАРТИН», Річард Бах

А він говорив дуже прості речі: що чайка має право літати, що свобода – це її істинна сутність, і все, що обмежує цю свободу, нічого не значить – усі забобонні звичаї, усі закони, хоч би які вони були.

– Нічого не значить? – вигукнув хтось у юрмі. – А якщо це Закон Зграї?

– Єдиний справедливий закон – це шлях до свободи, – відповів Джонатан. – Іншого закону немає.

2. «АЛІСА У ДИВОКРАЇ», Льюїс Керрол

– Годі! Сльозами тут не допоможеш! – наказала вона сама собі. – Раджу тобі зараз же перестати!

Зазвичай Аліса давала собі непогані поради (хоча й рідко до них прислухалася), а подеколи картала себе аж до сліз. Якось, пригадується, навіть спробувала нам'яти собі вуха за те, що змахлювала, граючи сама з собою в крокет. Ця мала химерниця страх любила вдавати двох осіб водночас.

«Але тепер, – подумала Аліса, – нема сенсу отак роздвоюватися. – Мене заледве й на одну вистачає!»

3. «МАЛЕНЬКИЙ ПРИНЦ», Антуан де Сент-Екзюпері

– У кожної людини свої зорі. Для одних, тих, хто подорожує, вони дороговказ. Для інших це просто маленькі вогники. Для вчених зірки – наукова загадка. Для мого комерсанта вони золоті. Але всі ці зорі німі. А ти матимеш такі зірки, яких більше ні в кого немає...

– Як це розуміти?

– Я житиму на одній із зірок, я там сміятимусь, і коли ти подивишся вночі на небо, це буде так, наче всі зорі сміються. Ти матимеш зорі, що вміють сміятися!

І він сам засміявся.

4. «451 ЗА ФАРЕНГЕЙТОМ», Рей Бредбері

Колись, у давнину, жив на світі дурний птах на ймення Фенікс. Кожні кілька сотень років спалював себе на вогнищі. Мабуть, той птах був кровним родичем людини. Але, згорівши, він щоразу відроджувався, поставав з попелу. І ми, люди, схожі на цього птаха, але маємо одну перевагу – ми знаємо, яку дурницю робимо. Ми знаємо всі дурниці, які наробили за тисячі років. А що ми це знаємо й завжди можемо зирнутись на них, то можна сподіватися: коли-небудь ми перестанемо розпалювати ці погребальні багаття і стрибати в вогонь. Кожне покоління залишає нам людей, які пам'ятають про помилки людства.

5. «БУРЕМНИЙ ПЕРЕВАЛ», Емілія Бронте

Як же все-таки легко люди підпадають під чужий вплив і пливуть за течією! Я, що тільки-но вирішив триматись подалі від будь-якого товариства і дякував долі, яка закинула мене у таке Богом забуте місце, я, слабкодушкий невдаха, що боровся зі своїми песимістичними настроями й відчуттям самотності аж до вечора, був зрештою змушений капітулювати.

6. «СПОВІДЬ ПЕРФЕКЦІОНІСТКИ», Юлія Юєнн

Ні, щасливі люди не псують настрій тим, хто не виглядає щасливим. Вони їм просто у відповідь стримано посміхаються. Усмішка згладжує всі нерівності людської душі, тепер я про це знаю. Усмішка – остання зброя, що може врятувати і тоді, коли слова непорозуміння

лише заглиблюють прірву чвар. Так, закохані люди бачать не лише набагато більше кольорів життя – вони бачать і те, чого нема. Я дійсно щаслива!

7. «САМОТНІСТЬ У МЕРЕЖІ», Януш Леон Вишневський

Я чотири дні голодую, «очищаюся», голодуючи цілий тиждень. Знаєш, отожд двічі на рік витримавши три дні абсолютного голодування, впадаєш у стан своєрідного трансу. Твій організм нічого не мусить перетравлювати. Лише тоді помічаєш, як обкрадає тебе процес травлення. Раптом маєш так багато енергії. Живеш як у похмиллі. Ти креативний, піднесений, усі відчуття надзвичайно посилені й загострені. Твоє сприйняття як суха губка, готова всмоктати все, що тільки опиниться неподалік. Тоді-то пишеш гарні вірші, вигадуєш надзвичайно революційні наукові теорії, різбиш і малюєш провокаційно й авангардово, а також особливо щастить на біржі. Це останнє я можу з певністю підтвердити. Крім того, Бах на «голоді» є... ну, який є... Він такий, ніби його грав сам Моцарт.

8. «ВЧЕННЯ ДОНА ХУАНА», Карлос Кастанеда

Страх – перший природний ворог, якого людина мусить перемогти на своїй стежці до знання. На додачу до цього, ти допитливий. Це зрівнює рахунок. І ти вчитимешся всупереч самому собі, таке правило.

9. «ТРІУМФАЛЬНА АРКА», Еріх Марія Ремарк

На білому столі лежало те, що кілька годин тому було ще надією, подихом, болем і тремтливим життям. А тепер це був тільки нечутливий труп, і людина-автомат, яка звалася сестрою Ежені й пишалася тим, що ніколи не робила в житті помилок, прикрила його простиралом і повезла геть. Такі всіх переживуть, подумав Равік, денне світло не любить цих дерев'яних душ, тому забуває про них, і вони живуть дуже довго.

10. «ЛІСОВА ПІСНЯ», Леся Українка

Мавка: Я слухаю тебе... твого кохання...

Лукаш: Нащо так? Аж страшно, як ти очима в душу зазираєш...

Я так не можу! Говори, жартуй, питай мене, кажи, що любиш, смійся...

Мавка: У тебе голос чистий, як струмок, а очі – непрозорі.

Лукаш: Може, місяць неясно світить.

Мавка: Може...

ПРОГРАМА БІБЛІОТЕРАПІЇ «Я у Літері» (екзистенційні сенси через художній текст)

Програма розрахована на 10 занять по 60–90 хвилин, 1 раз на тиждень. Оптимальний склад групи – 8–12 осіб. Ведучий повинен мати базову освіту в галузі психології та пройти навчання в одному з підходів (АСТ, нарративна терапія або екзистенційна психотерапія). Знання художньої літератури і вміння фасилітувати групову дискусію є обов'язковими компетенціями.

Кожне заняття має чітку структуру: (1) розминка та check-in (10 хв); (2) читання уривку вголос або мовчки (10–15 хв); (3) перша рефлексія – особисті реакції (10 хв); (4) групово дискусія (20–25 хв); (5) психологічна вправа (15–20 хв); (6) підсумок і завдання додому (5 хв). При форматі 60 хвилин скорочується групово дискусія; при 90 хвилинах додається другий рефлексивний блок або творче завдання.

ЗАНЯТТЯ 1. «Пошук себе і прагнення до свободи»

«ДЖОНАТАН ЛІВІНГСТОН, MARTIN», Річард Бах (Цінності + Усвідомлені дії)

Перше заняття виконує функцію «безпечного входу» в групову роботу і одночасно задає головний нарратив програми – питання автентичності та самовизначення. Текст Баха активує архетип «героя, який виходить за межі», що є потужним тригером ідентифікації в молодіжних вибірках.



Рекомендований уривок для читання:

«А він говорив дуже прості речі: що чайка має право літати, що свобода – це її істинна сутність, і все, що обмежує цю свободу, нічого не значить – усі забобонні звичаї, усі закони, хоч би які вони були.

– Нічого не значить? – вигукнув хтось у юрмі. – А якщо це Закон Зграї?

– Єдиний справедливий закон – це шлях до свободи, – відповів Джонатан. – Іншого закону немає.»

Покроковий сценарій заняття:

1. **ЧЕК-ІН** (10 хв). Учасники по колу відповідають на питання: «Назвіть одне слово, яке описує ваш стан прямо зараз». Ведучий фіксує слова на фліпчарті без коментарів. Мета – сформувати групову атмосферу безпеки та присутності

2. **ЧИТАННЯ** (12 хв). Ведучий читає уривок вголос повільно, виразно, з паузами. Учасники слухають із заплученими очима або дивляться в текст на папері. Завдання – відчувати, не аналізувати.

3. **РЕФЛЕКСІЯ** — «Тілесна реакція» (8 хв). Письмово у щоденнику: «Де у тілі ти відчув(-ла) відгук на цей текст? Яка перша емоція виникла?» Це активує соматичну обробку тексту відповідно до моделі тілесної репрезентації емоцій (Nummenmaa et al., PNAS, 2014, Vol. 111, No. 2).

4. **ГРУПОВА ДИСКУСІЯ** (20 хв). Ведучий фасилітує обговорення за питаннями: (а) «Що у тексті торкнулося вас найбільше?»; (б) «Чи є у вашому житті ситуація, схожа на вибір Джонатана?»; (в) «Що утримує людину від того, щоб «літати по-справжньому»?». Ведучий утримується від інтерпретацій; його роль – відображати, уточнювати та зв'язувати висловлювання учасників між собою.

5. **ВПРАВА «Хто я поза очікуваннями?»** (18 хв). Роздаються аркуші. Крок 1 (3 хв). Учасники записують 5 ролей, у яких вони зазвичай перебувають (донька, студентка, підлегла тощо). Крок 2 (5 хв). Поряд із кожною роллю – очікування, яке вона несе. Крок 3 (5 хв). Під ризиком – «Хто я, коли жодної з цих ролей немає?». Крок 4 (5 хв). Два-три

учасники за бажанням діляться. Цінність вправи – розвиває компонент «Я-як-контекст» – спостерігача, що не зливається з жодною роллю.

6. **ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ.** Написати у щоденнику: «Якби ніхто не дивився і ніхто не засуджував – яке рішення ти б прийняв(-ла) у своєму житті прямо зараз?» Прочитати перший розділ книги повністю цілком.

7. **ПІДСУМОК (5 хв).** Ведучий підсумовує висновки по заняттю. Check-out: одне слово-стан зараз.

Очікувані зміни емоційного стану: від початкового суму та фрустрації через ідентифікацію з персонажем – до натхнення та відчуття власної агентності.

ЗАНЯТТЯ 2. «Абсурд і невизначеність світу»

«АЛІСА У ДИВОКРАЇ», Льюїс Керрол (Прийняття + Контакт із теперішнім моментом)

Толерантність до невизначеності є одним із ключових психологічних ресурсів, дефіцит якого пов'язаний із тривожними розладами та генералізованою тривогою. Текст Керрола – ідеальний художній прийом для роботи з хаосом і абсурдом, оскільки він нормалізує досвід сплутаності й показує, що пристосування до непередбачуваного середовища є можливим і навіть пригодницьким. Так, з позиції АСТ, компонент «Прийняття» означає дозвіл неприємним думкам і почуттям бути присутніми без боротьби з ними. Аліса в Дивокраї не перемагає хаос – вона вчиться жити в ньому з цікавістю, а не з жахом. Це і є терапевтичне послання заняття.



Рекомендований уривок для читання:

«– Годі! Сльозами тут не допоможеш! – наказала вона сама собі. – Раджу тобі зараз же перестати!»

Зазвичай Аліса давала собі непогані поради (хоча й рідко до них прислухалася), а подеколи картала себе аж до сліз. Якось, пригадується, навіть спробувала нам'яти собі вуха за те, що змахлювала, граючи сама з собою в крокет. Ця мала химерниця страх любила вдавати двох осіб водночас.

«Але тепер, – подумала Аліса, – нема сенсу отак роздвоюватися. – Мене зазедве й на одну вистачає!»

Покроковий сценарій заняття:

1. **ШЕСК-IN (10 хв).** Питання: «Що зараз у вашому житті здається вам найбільш непередбачуваним або незрозумілим?» Відповіді коротко – 1–2 речення. Ведучий нормалізує досвід невизначеності: «Це і є тема нашого сьогоднішнього заняття».

2. **ОГЛЯД ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ (5 хв).** Двоє-троє охочих діляться своїми відповідями на питання «Якби ніхто не дивився...».

3. **ЧИТАННЯ (12 хв).** Ведучий читає обраний уривок. Після читання – 1 хвилина тиші.

4. **РЕФЛЕКСІЯ «Мій момент абсурду» (8 хв).** У щоденнику: «Пригадайте ситуацію зі свого життя, коли ти відчував(-ла) сплутаність або відчуття, що «правил більше немає». Що ти тоді робив(-ла)?».

5. **ГРУПОВА ДИСКУСІЯ (20 хв).** Питання для обговорення: (а) «Як Аліса реагує на хаос – і що нам могло б бути корисним у її реакції?»; (б) «Чи є різниця між сплутаністю й небезпекою?»; (в) «Що допомагає вам зберігати рівновагу в невизначеності?». Ведучий вводить поняття «толерантності до невизначеності» у доступній формі.

6. **ВПРАВА «Інтерпретація абсурду» (18 хв).** Роздаються картки з короткими абсурдними ситуаціями (наприклад: «Тебе вигнали з черги за те, що ти стояв(-ла) в неправильному напрямку, хоча всі стояли однаково»). Крок 1 (5 хв). Учасники записують першу автоматичну реакцію (думки, емоції, дії). Крок 2 (5 хв). Альтернативна інтерпретація – «А що, якби це просто смішно?», «А що, якби в цьому є якийсь сенс?». Крок 3 (8 хв).

Групове обговорення – як змінюється емоційний стан залежно від інтерпретації. Цінність вправи – демонструє механізм когнітивної переоцінки та дефузії від першої автоматичної реакції.

7. ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ. Протягом тижня знайти одну ситуацію в житті, яка здається абсурдною або безглуздою, і записати у щоденник три різні способи її інтерпретації.

8. ПІДСУМОК (5 хв). Ведучий: «Невизначеність – не ворог. Сьогодні ми потренувалися дивитися на хаос очима цікавості, а не жаху».

Очікувані зміни емоційного стану: від тривоги і сплутаності – до цікавості та прийняття невизначеності як нормальної частини досвіду. Дефузія від катастрофічних інтерпретацій непередбачуваних ситуацій.

ЗАНЯТТЯ 3. «Сенс життя і цінності»

«МАЛЕНЬКИЙ ПРИНЦ», Антуан де Сент-Екзюпері (MPFI: Цінності + Я-як-контекст)

Логотерапія Франкла пляснює, що головним рушієм людського буття є пошук сенсу. Відповідно до сучасних досліджень, наявність сенсу життя є потужним предиктором психологічного благополуччя та резилієнтності. Маленький Принц є, мабуть, найбільш концентрованим художнім вираженням теми цінностей і відповідальності за тих, кого ми приручили. Емоційна тональність тексту – поєднання ніжності, суму і спокою – відповідає завданню «м'якої» роботи з темою смислу, без загрози і тиску. Також компонент MPFI «Я-як-контекст» означає здатність спостерігати власний досвід з позиції стабільного спостерігача, не зливаючись з думками та емоціями. Образ Маленького Принца, який дивиться на власну планету зі сторони, є потужною метафорою саме цього процесу.



Рекомендований уривок для читання:

«— У кожної людини свої зорі. Для одних, тих, хто подорожує, вони дороговказ. Для інших це просто маленькі вогники. Для вчених зірки – наукова загадка. Для мого комерсанта вони золоті. Але всі ці зорі німі. А ти матимеш такі зірки, яких більше ні в кого немає...

— Як це розуміти?

— Я житиму на одній із зірок, я там сміятимусь, і коли ти подивишся вночі на небо, це буде так, наче всі зорі сміються. Ти матимеш зорі, що вміють сміятися!

І він сам засміявся»

Покроковий сценарій заняття:

1. СНЕСК-IN (10 хв). Питання: «Що за цей тиждень було для вас справді важливим?» Відповіді по колу – 1 речення. Ведучий записує ключові слова на фліпчарті: вони стануть матеріалом для подальшого обговорення.

2. ОГЛЯД ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ (5 хв). Хто знайшов «абсурдну ситуацію» і як її переосмислив?

3. ЧИТАННЯ (12 хв). Ведучий читає уривок. Перед читанням обов'язково оголошує: «Слухайте текст так, наче ви чуєте його вперше в житті».

4. РЕФЛЕКСІЯ «Моя троянда» (10 хв). Письмово: «Хто або що у твоєму житті є твоєю «Трояндою» – тим, за що ти відповідальний(-на) і що робить тебе унікальним(-ою)? Що ти робиш, щоб не забути про неї?». Ведучий підкреслює: відповідальність – це не тягар, а ознака зв'язку.

5. ГРУПОВА ДИСКУСІЯ (20 хв). Питання: (а) «Що, на вашу думку, мав на увазі Сент-Екзюпері, коли писав «ти назавжди в відповіді за тих, кого приручив»?»; (б) «Чи є у вашому житті речі, яким ви не надасте значення, але які насправді важливі?»; (в) «Як виглядали б ваші «зорі» — те, чого більше ніхто не матиме після вас?».

6. **ВПРАВА** «Що для мене справді важливо?» (18 хв). Ведучий роздає аркуші з зображенням кола, поділеного на сектори. Крок 1 (5 хв). Учасники підписують сектори – сфери свого життя (стосунки, творчість, здоров'я, кар'єра, духовність, свобода тощо). Крок 2 (5 хв). Відповідно до важливості кожного сектору заповнюють його в різному ступені – повністю, наполовину або залишають порожнім. Крок 3 (3 хв). Обводять той сектор, якому приділяють найменше уваги в реальному житті. Крок 4 (5 хв). «Яку одну маленьку дію я можу зробити цього тижня, щоб наблизитися до цього сектору?». Цінність вправи – базується на цінностях і спрямована на виявлення розриву між декларованими і реалізованими цінностями.

7. **ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ**. Здійснити «одну маленьку дію» з вправи та записати у щоденник: «Що я відчув(-ла), коли робив(-ла) щось відповідно до своєї цінності?».

8. **ПІДСУМОК** (5 хв). «Сенс – не те, що ми знаходимо готовим. Це те, що ми будуємо кожним своїм вибором».

ЗАНЯТТЯ 4. «Свобода і контроль у суспільстві»

«451 ЗА ФАРЕНГЕЙТОМ», Рей Бредбері (MPFI: Когнітивна дефузія + Усвідомлені дії)

Тема соціального конформізму та маніпуляції безпосередньо пов'язана з психологічним конструктом «нормативного соціального впливу». Для цілей програми важливішим є АСТ-конструкт когнітивної дефузії – здатності спостерігати власні думки як думки, а не як факти реальності. Персонаж Бредбері проходить класичну дорогу дефузії: від повного злиття з системою до усвідомлення себе як окремої особистості. Цей наратив є терапевтично потужним для учасників, що борються з чужими очікуваннями або соціальним тиском.



Рекомендований уривок для читання:

«Колись, у давнину, жив на світі дурний птах на ймення Фенікс. Кожні кілька сотень років спалював себе на вогнищі. Мабуть, той птах був кровним родичем людини. Але, згорівши, він щоразу відроджувався, поставав з попелу. І ми, люди, схожі на цього птаха, але маємо одну перевагу – ми знаємо, яку дурницю робимо. Ми знаємо всі дурниці, які наробили за тисячі років. А що ми це знаємо й завжди можемо зирнутись на них, то можна сподіватися: коли-небудь ми перестанемо розпалювати ці погребальні багаття і стрибати в вогонь. Кожне покоління залишає нам людей, які пам'ятають про помилки людства»

Покроковий сценарій заняття:

1. **ЧЕКС-ІН** (10 хв). Питання: «Назвіть одну думку або переконання, яке ви носите в собі, але в якому не впевнені – ваше воно чи чуже?». Ведучий нормалізує: «Більшість наших думок не є на 100% нашими – вони складаються з голосів батьків, вчителів, реклами, суспільства».

2. **ОГЛЯД ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ** (5 хв). Як пройшла «маленька дія» відповідно до цінності?

3. **ЧИТАННЯ** (12 хв). Ведучий читає уривок. Пропозиція учасникам: «Підкреслюйте олівцем речення, які вражають або дратують вас – обидві реакції однаково цінні».

4. **РЕФЛЕКСІЯ** «Де я втрачаю себе?» (10 хв). Письмово: «Опиши ситуацію, де ти діяв(-ла) «на автоматі» – підкорявся(-лася) правилам або очікуванням, не замислюючись. Що ти відчував(-ла) під час і після?».

5. **ГРУПОВА ДИСКУСІЯ** (18 хв). Питання: (а) «Які «правила зграї» є у вашому оточенні?»; (б) «Як відрізнити корисну соціальну норму від тієї, що нас пригнічує?»; (в) «Що відбувається з людиною, яка думає сама?» – подивитися на це через призму суспільства Бредбері і через власний досвід.

6. ВПРАВА «Критичне мислення: мої і чужі думки» (18 хв). Крок 1 (5 хв). Учасники записують 5 переконань, якими керуються у житті (наприклад: «треба бути успішним», «добрі люди не відмовляють»). Крок 2 (5 хв). Поряд із кожним переконанням – відповідь на питання «Звідки ця думка? Кому вона служить?». Крок 3 (5 хв). Виокремити ті переконання, які насправді їхні, і ті, які були засвоєні некритично. Крок 4 (3 хв). Коротке групове обговорення. Цінність вправи – розвиває спостереження думок як думок, а не фактів.

7. ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ. Впродовж тижня помітити 3 ситуації, де ви «автоматично» виконуєте чиєсь правило. Запитати себе: «Я обираю це – чи просто підкоряюся?».

8. ПІДСУМОК (5 хв). «Усвідомлення – це перший крок до вибору. А вибір – це те, що відрізняє вільну людину від птаха в клітці».

ЗАНЯТТЯ 5. «Любов, залежність і руйнівні почуття»

«БУРЕМНИЙ ПЕРЕВАЛ», Емілія Бронте (Прийняття + Когнітивна дефузія)

П'яте заняття є найбільш емоційно інтенсивним у програмі й потребує від ведучого найвищого рівня терапевтичної майстерності. Тема руйнівних стосунків і емоційної залежності є центральною для широкого кола психологічних проблем. Текст Бронте не пропонує «вирішення» – він пропонує безпечний простір для контакту з інтенсивними емоціями, що зазвичай придушуються або уникаються. Механізм катарсису тут є першочерговим: переживання болю разом із персонажем, у захищеному контексті художнього тексту, знижує загальний рівень емоційної напруги.

ВАЖЛИВО: перед цим заняттям ведучий нагадує правила безпеки групи – конфіденційність, право не ділитися, право взяти паузу. Це заняття не є заміником індивідуальної терапії при гострому горі або травмі стосунків.



Рекомендований уривок для читання:

«Як же все-таки легко люди підпадають під чужий вплив і пливуть за течією! Я, що тільки-но вирішив триматись подалі від будь-якого товариства і дякував долі, яка закинула мене у таке Богом забуте місце, я, слабкодушкий невдаха, що боровся зі своїми песимістичними настроями й відчуттям самотності аж до вечора, був зрештою змушений капітулювати»

Покроковий сценарій заняття:

1. СНЕСК-IN (10 хв). Ведучий нагадує про правила безпеки. Питання: «Як ви почуваетесь прямо зараз, у тілі – тепло, холод, напруга, спокій?». Завдання – фізична присутність, заземлення перед важкою темою.

2. ЧИТАННЯ (12 хв). Ведучий читає уривок повільно. Пауза після читання – 2 хвилини мовчання.

3. РЕФЛЕКСІЯ «Мої складні почуття» (10 хв). Письмово: «Яку емоцію ти найчастіше уникаєш або придушуєш у стосунках? Де вона живе у твоєму тілі?». Нагадати: «Немає правильних або неправильних відповідей».

4. ГРУПОВА ДИСКУСІЯ (20 хв). Питання: (а) «Що ви відчули під час читання?»; (б) «Яка різниця між сильними почуттями і руйнівними почуттями?»; (в) «Як виглядають здорові межі в стосунках – і що заважає їх тримати?». Ведучий стежить за рівнем відкриття: якщо хтось починає «зісковзувати» в гострий особистий матеріал – делікатно переводить у метафоричну площину («а що б порадив персонаж Бронте собі самому?»).

5. ВПРАВА «Межі в стосунках» (18 хв). Ведучий роздає картки з континуумом від «злиття» до «ізоляції» у стосунках. Крок 1 (5 хв). Учасники позначають, де на цьому континуумі вони зазвичай знаходяться. Крок 2 (5 хв). Описують ситуацію, де їм важко

утримати власну позицію (думку, бажання, межу). Крок 3 (8 хв). У парах – обговорення питання: «Що допомагає тобі залишатися собою, перебуваючи у близькості з іншим?». Цінність вправи – розвиває прийняття інтенсивних емоцій як сигналів (а не загроз) і когнітивну дефузію від злиття з емоційним станом.

6. ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ. Написати лист персонажу Бронте – з порадою або запитанням. Або написати лист собі в ситуації, схожій на описану.

7. ПІДСУМОК (5 хв). «Сильні почуття – не вирок і не хвороба. Це інформація. Сьогодні ми навчалися чути цю інформацію, не тонучи в ній».

ЗАНЯТТЯ 6. «Перфекціонізм і самоприйняття»

«СПОВІДЬ ПЕРФЕКЦІОНІСТКИ», Юлія Юєнн (Прийняття + Я-як-контекст)

Перфекціонізм є одним із найбільш поширених особистісних чинників, що підтримують тривогу, депресію та вигорання. Розрізняють перфекціонізм орієнтований на себе, орієнтований на інших та соціально приписаний. Текст Юєнн є унікально доречним для цієї теми: авторка описує досвід перфекціоністки «зсередини», що забезпечує максимально глибоку ідентифікацію. Емоційний профіль тексту – тривога, розчарування, але й проблиск прийняття – відповідає ізопринципу для учасників з аналогічними труднощами.



Рекомендований уривок для читання:

«Ні, щасливі люди не псують настрій тим, хто не виглядає щасливим. Вони їм просто у відповідь стримано посміхаються. Усмішка згладжує всі нерівності людської душі, тепер я про це знаю. Усмішка – остання зброя, що може врятувати і тоді, коли слова непорозуміння лише заглиблюють прірву чвар. Так, закохані люди бачать не лише набагато більше кольорів життя – вони бачать і те, чого нема. Я дійсно щаслива!»

Покроковий сценарій заняття:

1. СЧЕСК-IN (10 хв). Питання: «Оцініть за шкалою від 1 до 10, наскільки ви задоволені собою прямо зараз. Що вплинуло на цю оцінку?».

2. ОГЛЯД ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ (5 хв). Хто написав лист? Які були відкриття?

3. ЧИТАННЯ (12 хв). Кожен учасник самостійно ознайомлюється з текстом. Потім хтось один читає вголос.

4. РЕФЛЕКСІЯ «Мій внутрішній критик» (10 хв). Письмово: «Напиши, що твій внутрішній критик каже найчастіше. Як звучить його голос? Чий це голос?».

5. ГРУПОВА ДИСКУСІЯ (18 хв). Питання: (а) «Як ви розумієте «усмішку як зброю»? Чи є у вас щось схоже?»; (б) «Яка різниця між прагненням до якості і перфекціонізмом?»; (в) «Що змінилося б у вашому житті, якби ви приймали себе так само, як приймаєте свого найкращого друга?».

6. ВПРАВА «Прийняття недосконалості – лист від друга» (18 хв). Крок 1 (3 хв). Учасники описують ситуацію, де вони відчули себе «недостатньо хорошими». Крок 2 (8 хв). Пишуть лист собі від імені мудрого, теплого, безумовно приймаючого друга – що б цей друг написав про цю ситуацію? Крок 3 (7 хв). Учасники зачитують лист собі вголос (мовчки або, за бажанням, вголос у групі). Цінність вправи – базується на техніці лист самому собі, як ефективному засобі зниження самокритики і підвищення самоспівчуття.

7. ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ. Щодня впродовж тижня – одна хвилинка: повторити собі речення «Я достатній(-ня)». Записати, що відчуваєш при цьому (опір, полегшення, збентеження?).

8. ПІДСУМОК (5 хв). «Самоприйняття – це не капітуляція. Це точка опори, з якої починається справжній розвиток».

ЗАНЯТТЯ 7. «Самотність у сучасному світі»

«САМОТНІСТЬ У МЕРЕЖІ», Януш Леон Вишневський (MPFI: Контакт із теперішнім моментом + Цінності)

Самотність є однією з найбільш поширених і психологічно болісних форм людського страждання. Для цілей програми важливо розрізнити два виміри: самотність як болісний стан і усамітнення як ресурс. Текст Вишневського досліджує парадокс сучасної самотності: людина «підключена» до мережі, але ізольована від живого контакту.

Це заняття є також «серединним» у програмі (7-е з 10) і виконує функцію переосмислення пройденого шляху: де учасники знаходяться у своїх стосунках із власними потребами та іншими людьми?

Рекомендований уривок для читання:



«Я чотири дні голодую, «очищаюся», голодуючи цілий тиждень. Знаєш, отож двічі на рік витримавши три дні абсолютного голодування, впадаєш у стан своєрідного трансу. Твій організм нічого не мусить перетравлювати. Лише тоді помічаєш, як обкрадає тебе процес травлення. Раптом маєш так багато енергії. Живеш як у похмільї. Ти креативний, піднесений, усі відчуття надзвичайно посилені й загострені. Твоє сприйняття як суха губка, готова всмокотати все, що тільки опиниться неподалік. Тоді-то пишеш гарні вірші, вигадуєш надзвичайно революційні наукові теорії, різбиш і малюєш провокаційно й авангардово, а також особливо щастить на біржі. Це останнє я можу з певністю підтвердити. Крім того, Бах на «голоді» є... ну, який є... Він такий, ніби його грав сам Моцарт»

Рекомендований уривок для читання:

«Я чотири дні голодую, «очищаюся», голодуючи цілий тиждень. Знаєш, отож двічі на рік витримавши три дні абсолютного голодування, впадаєш у стан своєрідного трансу. Твій організм нічого не мусить перетравлювати. Лише тоді помічаєш, як обкрадає тебе процес травлення. Раптом маєш так багато енергії. Живеш як у похмільї. Ти креативний, піднесений, усі відчуття надзвичайно посилені й загострені. Твоє сприйняття як суха губка, готова всмокотати все, що тільки опиниться неподалік. Тоді-то пишеш гарні вірші, вигадуєш надзвичайно революційні наукові теорії, різбиш і малюєш провокаційно й авангардово, а також особливо щастить на біржі. Це останнє я можу з певністю підтвердити. Крім того, Бах на «голоді» є... ну, який є... Він такий, ніби його грав сам Моцарт.»

Покроковий сценарій заняття:

1. СНЕСК-IN (10 хв). Вправа «Острів». Ведучий просить закрити очі й уявити: «Ти на безлюдному острові – один на один із собою. Яке перше відчуття?» Відповіді по колу.

2. ЧИТАННЯ (12 хв). Ведучий читає вголос, а потім кожен учасник самостійно ознайомлюється з текстом.

3. РЕФЛЕКСІЯ «Моя самотність» (10 хв). Письмово: «Коли ти востаннє відчував(-ла) справжню самотність – не усамітнення, а саме самотність? Що тоді допомогло або не допомогло?».

4. ГРУПОВА ДИСКУСІЯ (20 хв). Питання: (а) «Яка різниця між самотністю і усамітненням для вас?»; (б) «Текст описує загострення сприйняття через обмеження – чи бувало у вас щось схоже?»; (в) «Що ви шукаєте в онлайн-спілкуванні – і чи знаходите це?».

5. ВПРАВА «Потреба в близькості» (18 хв). Ведучий роздає аркуші з двома колами: «Реальний контакт» і «Цифровий контакт». Крок 1 (5 хв). Учасники вписують у кожне коло прізвища або ролі людей, з якими спілкуються найчастіше. Крок 2 (5 хв). Позначають, хто з

них справді знає їх – «справжніх». Крок 3 (5 хв). Відповідають на питання: «Що заважає мені бути ближчим(-ою) до тих, хто поряд?». Крок 4 (3 хв). Одна дія, яку можна зробити цього тижня для живого контакту. Цінність вправи – активує усвідомлення потреби в зв'язку, усвідомленого усамітнення та цінності справжньої близькості як орієнтира усвідомлених дій.

6. ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ. Без телефону провести мінімум 30 хвилин на вулиці або в тиші. Записати: «Що я помітив(-ла)? Що відчув(-ла)?».

7. ПІДСУМОК (5 хв). «Щоб бути на зв'язку з іншими – треба спочатку бути на зв'язку із собою».

ЗАНЯТТЯ 8. «Свідомість і розширення досвіду»

«ВЧЕННЯ ДОНА ХУАНА», Карлос Кастанеда (Когнітивна дефузія + Я-як-контекст)

Восьме заняття є «точкою перелому» в програмі після глибокої роботи з болісними темами увага переноситься на розширення досвіду і нові способи сприйняття. Текст Кастанеди, в цьому контексті є психологічно цінним через метафору «знання як поля небезпеки», відтак зростання вимагає готовності зіштовхнутися зі страхом і перейти за його межі. Дон Хуан вчить Карлоса спостерігати власні реакції страху не як «себе», а як події, що проходять через свідомість.



Рекомендований уривок для читання:

«Страх – перший природний ворог, якого людина мусить перемогти на своїй стежці до знання. На додачу до цього, ти допитливий. Це зрівнює рахунок. І ти вчитимешся всупереч самому собі, таке правило»

Покроковий сценарій заняття:

1. СНЕСК-IN (10 хв). Питання: «Назвіть щось, чого ви уникаєте – і підозрюєте, що воно могло б збагатити ваш досвід». Ведучий: «Уникання – природна реакція. Сьогодні ми подивимося на нього уважніше».

2. ЧИТАННЯ (12 хв). Перед читанням: «Слухайте уривок як розмову з внутрішнім вчителем, а не зовнішнім авторитетом».

3. РЕФЛЕКСІЯ «Мій страх як учитель» (10 хв). Письмово: «Є щось у твоєму житті, чого ти боїшся і через це уникаєш. Якби цей страх міг говорити – що б він сказав? Що він охороняє?».

4. ГРУПОВА ДИСКУСІЯ (18 хв). Питання: (а) «Як ви розумієте фразу «вчитися всупереч самому собі»?»; (б) «Чи є різниця між корисним страхом (що захищає) і обмежуючим страхом (що утримує)?»; (в) «Що відбувається, коли ми дивимося на страх із цікавістю, а не жахом?».

5. ВПРАВА «Інший погляд на реальність» (18 хв). Медитативна частина (10 хв). Ведучий проводить коротку вправу практика свідомого зосередження – «Спостерігач». Учасники заплющують очі, ведучий пропонує помічати думки, що виникають, і відповідати собі: «Я помічаю думку про те, що...» замість «Я думаю, що...». Письмова частина (8 хв). Завдання: «Опиши звичну ситуацію у своєму житті – і потім опиши її знову очима стороннього спостерігача, без оцінок. Що змінилося?».

6. ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ. Практикувати «спостерігача» 5 хвилин на день: сидіти в тиші і помічати думки як «події свідомості», а не факти реальності.

7. ПІДСУМОК (5 хв). «Ми не є нашими думками. Ми – ті, хто їх помічає та змінює».

ЗАНЯТТЯ 9. «Криза і виживання»

«ТРИУМФАЛЬНА АРКА», Еріх Марія Ремарк (Прийняття + Усвідомлені дії)

Дев'яте заняття є найбільш екзистенційно важким і одночасно найбільш ресурсним у програмі. Тема екзистенційної кризи, втрати і виживання є особливо значущою для українського контексту сьогодні – в умовах воєнного часу вибірка учасників може мати безпосередній досвід втрат. Ведучий повинен ретельно оцінити готовність групи до цього матеріалу і за необхідності перенести або адаптувати заняття, оскільки посттравматичне зростання це не автоматичний наслідок травми, а результат активного осмислення і реінтеграції досвіду. Саме це осмислення стимулює заняття через текст Ремарка. Програма не обіцяє позбавлення від болю – вона допомагає знайти спосіб жити поруч із ним, зберігаючи здатність до дій відповідно до цінностей.



Рекомендований уривок для читання:

«На білому столі лежало те, що кілька годин тому було ще надією, подихом, болем і тремтливим життям. А тепер це був тільки нечутливий труп, і людина-автомат, яка звалася сестрою Ежені й пишалася тим, що ніколи не робила в житті помилок, прикрила його простиралом і повезла геть. Такі всіх переживуть, подумав Равік, денне світло не любить цих дерев'яних душ, тому забуває про них, і вони живуть дуже довго»

Покроковий сценарій заняття:

1. СНЕСК-IN (10 хв). Ведучий нагадує правила безпеки. Питання: «Що зараз дає вам силу – або те, що ви шукаєте сили?». Відповіді коротко.
2. ЧИТАННЯ (12 хв). Пауза після читання – 2 хвилини мовчання з увагою до власного дихання.
3. РЕФЛЕКСІЯ «Мій досвід втрат» (10 хв). Письмово: «Яку втрату або кризу ти пережив(-ла)? Що допомогло тоді не зламатися? Що ти дізнався(-лася) про себе?». Учасники не зобов'язані ділитися цими записами.
4. ГРУПОВА ДИСКУСІЯ (20 хв). Питання: (а) «Що вас вразило або торкнулося в тексті Ремарка?»; (б) «Як Равік справляється з досвідом втрати? Що у його стратегії викликає повагу, а що – питання?»; (в) «Яка різниця між виживанням і справжнім проживанням?».
5. ВПРАВА «Стійкість: мої ресурси» (18 хв). Ведучий роздає аркуші з «картою ресурсів». Крок 1 (6 хв). Учасники записують: (а) людей, на яких вони можуть покластися; (б) власні сильні якості, що допомагали в кризах; (в) цінності, що залишаються незмінними навіть у найважчі моменти. Крок 2 (5 хв). Позначають, які ресурси вони зараз «забули» або недооцінюють. Крок 3 (7 хв). У парах – поділитися одним ресурсом, про який партнер може не знати. Цінність вправи – активує усвідомлення внутрішніх ресурсів, що є ключовим елементом резилієнтності.
6. ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ. Написати собі «лист від майбутнього себе» – від тієї людини, яка пройшла через нинішні труднощі і знає, що було потрібно.
7. ПІДСУМОК (5 хв). «Кризи – це не кінець. Це точки, де ми дізнаємося, що ми насправді можемо».

ЗАНЯТТЯ 10. «Гармонія з природою і собою – Завершення»

«ЛІСОВА ПІСНЯ», Леся Українка (Цінності + Я-як-контекст + Усвідомлені дії)

Фінальне заняття виконує три функції: (1) завершення групового процесу – фаза «сепарації» за моделлю групової динаміки; (2) інтеграція набутого досвіду – осмислення

шляху від першого до десятого заняття; (3) закріплення намірів – перехід від усвідомлення до конкретних усвідомлених дій у повсякденному житті.

Текст Лесі Українки є символічно ідеальним фіналом, де Мавка уособлює автентичність і зв'язок із природним (справжнім) «Я», тоді як Лукаш – роздвоєність між щирістю і маскою. Фінал програми повертає учасників до питання першого заняття («Хто я поза очікуваннями?»), але вже з накопиченим досвідом.



Рекомендований уривок для читання:

*«Мавка: Я слухаю тебе... твого кохання...
Лукаш: Нащо так? Аж страшно, як ти очима в душу зазираєш...
Я так не можу!
Говори, жартуй, питай мене, кажи, що любиш, смійся...
Мавка: У тебе голос чистий, як струмок, а очі – непрозорі.
Лукаш: Може, місяць неясно світить.
Мавка: Може...»*

Покроковий сценарій заняття (90 хв — розширений формат)

1. СНЕСК-IN (10 хв). Питання: «Що змінилося у вас за цей час? Одне слово або речення». Ведучий фіксує на фліпчарті – поруч із записами першого заняття (якщо вони збереглися). Це візуалізація шляху.

2. ЧИТАННЯ (12 хв). Ведучий читає уривок. Пропозиція: «Слухайте цей текст як запрошення – до автентичності».

3. ГРУПОВА РЕФЛЕКСІЯ «Шлях програми» (20 хв). Ведучий веде групу через усі 10 занять, коротко нагадуючи тему та текст кожного. Питання: «Яке заняття торкнулося вас найбільше – і чому?»; «Що ви дізналися про себе, чого не знали на початку?».

4. ВПРАВА «Я справжній(-ня) – лист майбутньому собі» (25 хв). Крок 1 (15 хв). Кожен учасник пише лист собі «через рік» – від імені справжнього, автентичного «Я». Лист містить: (а) що я дізнався(-лася) про себе за ці 10 занять; (б) яким(-ою) я хочу бути і що для цього роблю; (в) що я обіцяю собі зберегти. Крок 2 (10 хв). За бажанням – зачитати фрагмент групі. Листи запечатуються в конверти з адресою учасника і відправляються поштою через 6 місяців (або передаються безпосередньо у визначений день).

5. ПІДСУМКОВЕ КОЛО «ДАРУНОК» (15 хв). Кожен учасник по колу говорить кожному наступному: одне слово або коротке речення-«дарунок» – щось позитивне, що він бачить у цій людині. Це завершує роботу з темою зв'язку та автентичності у спільноті.

6. ПОСТЕСТ (10 хв). Заповнення фінальних опитувальників (DASS-21, PANAS, MPFI-B, Шкала емоційного стану в моменті).

7. ЗАВЕРШЕННЯ (5 хв). Ведучий: «Художній текст – це дзеркало, яке відображає те, що є в нас. Ви принесли у це дзеркало своє мужнє запитання про себе. Дякую за вашу відвагу бути справжніми».

Завдання після програми. Учасникам рекомендується: (а) продовжити самостійне читання однієї книги з програми на місяць; (б) вести читацький щоденник з рефлексивними питаннями.