

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА
ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»

Факультет філології, психології та педагогіки
Кафедра психології та педагогіки

Рекомендовано до захисту
«___» _____ 2023р.,
протокол № _____
Зав. кафедри _____
(підпис)

Кваліфікаційна робота
на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти
**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МИСТЕЦТВА У
ПОДОЛАННІ ТРИВОЖНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

Виконав: студент 6 курсу, групи 601 ФП
денної форми навчання
спеціальності 053 «Психологія»

Лоїк А.І.

(прізвище та ініціали)

ОПП «Практична психологія»

Керівник: канд. психол. наук,

Хоменко Є.Г.

(науковий ступінь та/або вчене звання, прізвище, ініціали)

Рецензент: канд. психол. наук, доцент,
практ. психолог ГО «Центр сучасної
психології»

Чайкіна Н.О.

(науковий ступінь та/або вчене звання, прізвище, ініціали)

Захищено «___» _____ 2024 р.

кількість балів: _____

значення оцінки _____

Голова Екзаменаційної комісії _____

_____ (підпис)

Демяник О.В

(прізвище та ініціали)

Полтава – 2024 року

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ДОПОМОГИ НАСЕЛЕННЮ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ	7
1.1. Психологічні особливості психічного стану українців під час війни ...	7
1.2. Аналіз державної політики у сфері психологічної та психосоціальної допомоги	11
РОЗДІЛ 2. ОБҐРУНТУВАННЯ ДОЦІЛЬНОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ МИСТЕЦТВА У ЛОГОТЕРАПІЇ	14
2.1. Логотерапія Віктора Франкла як один із підходів у психотерапії	14
2.2. Психологічні особливості застосування мистецтва у психотерапії	17
2.3. Методика застосування авторського творчого методу за допомогою діалогу як інструменту логотерапії для вирішення психологічних проблем пацієнта	22
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ТВОРЧОГО МЕТОДУ У РОБОТІ З ТРИВОЖНІСТЮ	25
3.1. Психологічний аналіз визначення рівня знань та інтересів особистості	25
3.2. Характеристика мульт-терапії як одного з методів психотерапії при подоланні тривожності	27
3.3. Психологічна характеристика творчого методу за допомогою діалогу на прикладі міфів	39
РОЗДІЛ 4. ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ТВОРЧОГО МЕТОДУ ЗА ДОПОМОГОЮ МУЗИКОТЕРАПІЇ	46
4.1. Обґрунтування важливості музики у застосуванні її в творчому методі за допомогою діалогу	46
4.2. Опис методики застосування індивідуального способу використання творчого методу за допомогою діалогу з використанням музики	49
4.3. Опис методики застосування колективного способу використання творчого методу за допомогою діалогу з використанням музики	53
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ІНФОРМАЦІЙНИХ ДЖЕРЕЛ	66
ДОДАТКИ	70

ВСТУП

Ніщо так не впливає на людину, не здатне змінити її життя, погляди та орієнтири, ніщо так не може сформувати, збудувати та зруйнувати «сталу» картину світу так ефективно, швидко та, що головне, часто легко і непомітно, як мистецтво. Звісно, якщо не брати до уваги тригерні деструктивні моменти на кшталт світових катаклізмів, хвороб чи війн. Мистецтво здатне не тільки змінити людину, не тільки розширити світогляд, культурний смак і свідомість, а й врятувати.

Запропоновані у цій кваліфікаційній роботі на здобуття ступеня магістра рекомендації щодо застосування авторського творчого методу за допомогою діалогу з використанням мистецтва у психотерапії є дієвим, ефективним, оптимальним для застосування варіантом у складній ситуації, яка склалася в нашій країні.

Актуальність проведених досліджень та наданих рекомендацій полягає в тому, метод роботи психолога, запропонований у роботі, є зрозумілим для людей нашого покоління. Глобальна ідустріалізація, комп'ютеризація багатьох технологічних процесів вносить свої корективи, і треба знаходити в собі сили та відвагу адаптовувати великі роботи геніальних психологів, психотерапевтів, філософів до нашого часу. Зі зміною світу та світогляду людей повинні змінюватися і психологічні методи в роботі з ними. Необхідний комплексний підхід, інтерес відповідних державних органів та зацікавлення і залучення молодих фахівців, які знають особливості, відмінності та тренди свого покоління і які здатні, маючи відповідний багаж знань, доступно та просто виявити, донести та пропрацювати психологічні проблеми.

Короткий аналіз стану розробки проблеми. Запити українського населення стосовно надання кваліфікованої психологічної допомоги постраждалим внаслідок війни в Україні наразі зростають. Необхідний пошук нових дієвих методів при подоланні тривожних станів та роботі із травмою. Наразі науковці України активно працюють над цим питанням, знаходячи нові способи психологічної та психосоціальної допомоги, розробляючи теоретико-методологічні і методичні концепції та моделі. Медичні аспекти тривожності як одного з проявів ПТСР розкрито в роботі Михайлова Б. В., Чугунова В. В., Курило В. О., та Саржевського

С. Н. До речі, ці ж вчені досліджують проблему затяжної хвороби, коли над одужанням доводиться працювати роками, тоді як психологічний стан більшості людей приходить в норму через пів року. Діагностику та корекцію посттравматичного стресового розладу у жителів країни, що перебуває у стані військового конфлікту, активно почали вивчати у 2022 році Берегова О. В. та Коваль К. І. Систему психодіагностики та психокорекції посттравматичних розладів у учасників бойових дій окреслили і продовжують надалі досліджувати Вишньовський В., та Левицька Н.

Мета дослідження: дослідити психологічні особливості мистецтва у подоланні тривожних станів та психотравм війни.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз психологічних особливостей особистості, яка перебуває у травмуючих ситуаціях (війна).
2. Проаналізувати особливості логотерапії – як основного методу психотерапії тривожних станів та психотравм людей, які знаходяться в умовах війни.
3. Виявити та дослідити форми арт-терапії (мульти-терапії, музикотерапії, аналіз міфів) як інструменту роботи психотерапевтів у подоланні тривожних станів та психотравм війни.

Об'єкт дослідження: психологічні особливості мистецтва як засобу психотерапії особистості, яка перебуває в умовах війни.

Предмет дослідження: психологічні особливості особистості під впливом засобів логотерапії.

Гіпотеза дослідження: використання засобів логотерапії (через інструменти арт-терапії – мульти-, музико терапії та аналізу міфів) знижує рівень тривожності особистості, що перебуває у складних життєвих ситуаціях та суттєво покращує рівень її ментального здоров'я.

Теоретико-методологічні засади дослідження: Дослідження спирається на низку фундаментальних досліджень української та зарубіжної психологічної науки. Термін «логотерапія» заснував у 20-30 роках ХХ століття віденський невролог і психіатр Віктор Франкл. Екзистенційний аналіз та логотерапія поширені у багатьох

країнах світу як напрямки психотерапії, що мають високу ефективність. За останні роки у Європі екзистенційний підхід у психотерапії почав активно розвиватися завдяки зусиллям Товариства логотерапії та екзистенційного аналізу, Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse, GLE – International, Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse. Екзистенційну філософію як основу методу логотерапії досліджували М. Гайдеггер, М. Шелер, К. Ясперс, М. Бубер. Найвідомішим представником і дослідником логотерапії у Європі є Віктор Франкл, а в США – Роло Мей. Сучасними психотерапевтами та вченими, доробки яких є надзвичайно важливими для подальшого розвитку логотерапії, є Емі Ван Дорцен, Ерік Крейг, Ернесто Спінеллі, Дігбі Тантам, Кірг Шнайдер, Альфрід Ленгле. В Україні метод відомий з 2011 року. У 2016 році в Українській Спілці Психотерапевтів було відкрито секцію Екзистенційного аналізу та логотерапії (Вікторія Забор, Ярина Каплуненко, Олена Струневич, Мирослава Кожіна, Віталіна Устенко), яка досі активно працює. Серед українських вчених, які проводять аналіз філософських аспектів логотерапії у різних роботах: Я. В. Чаплак і Г. В. Чуйко («Сенс життя як орієнтир на життєвому шляху людини»); А. В. Касьяненко («Людина у пошуках смислів або самоактуалізація»); Я. В. Яроченко («Смисл життя як духовна потреба людини»); О. Запорожченко («Екзистенціальні виміри логотерапії В. Франкла»), В. В. Цимбал («Потреба в пошуку сенсу життя») та ін.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань, досягнення мети, використано загальнонаукові методи теоретичного рівня (аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення науково-теоретичних та емпіричних даних), методи арт-терапії через мульт-терапію, музикотерапію та інтерпретацію міфів.

Емпірична база дослідження: апробація результатів запропонованого методу була проведена шляхом надання психологічної консультації людям з використанням міфів, мульт-терапії та музикотерапії. Індивідуальний метод музикотерапії було апробовано у різні періоди за останні два роки з 24-ма військовослужбовцями та поверненими з полону воїнами, а також цивільними громадянами нашої країни віком від 21 року. Колективна музикотерапія проведена протягом двох останніх років мною значно частіше, загалом кількість охоплених

осіб становить близько 1000 людей, основну частину яких становлять військові Збройних Сил України та їх родини. Мульт-терапія застосовувалась індивідуально здебільшого з цивільними людьми віком від 8 років, загальна кількість залучених до цього методу складала 18 осіб. Метод психотерапії за допомогою міфів – більш складний у застосуванні та потребує більше часу та більше знань для глибшого занурення в проблему людини. Кількість осіб, на яких я перевіряв і яким допоміг цей метод – 8 осіб віком від 20 років. Звісно, основним показником для цього методу є не вік, а рівень свідомості та інтересів співрозмовника.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що вперше було описано спосіб застосування авторського творчого методу за допомогою діалогу як інструменту логотерапії для вирішення психологічних проблем пацієнта, який буде зрозумілий поколінню XXI століття. Цей метод розроблений автором наукової роботи на основі його практичного досвіду та теоретичних знань, є результатом емпіричної роботи саме в цей період, у період війни в Україні.

Структура роботи. Ця магістерська робота складається зі вступу, чотирьох розділів, загальних висновків, списку використаних інформаційних джерел, який включає в себе 30 найменувань, та 3 додатків. У першому розділі описано особливості психосоціальної допомоги населенню під час військового стану, проведено аналіз сучасної державної політики у сфері психологічної та психосоціальної допомоги та охарактеризовано особливості психічного стану українців під час війни. У другому розділі описано психологічні особливості застосування мистецтва у психотерапії та коротко охарактеризовано методіку застосування авторського творчого методу за допомогою діалогу як інструменту логотерапії для вирішення психологічних проблем пацієнта. Третій розділ описує психологічні особливості використання творчого методу у роботі з тривожністю, зокрема з використанням міфів та мульт-терапії. Четвертий розділ – це своєрідний психологічний аналіз творчого методу за допомогою музикотерапії, зокрема в індивідуальному та колективному варіантах. Загалом робота викладена на 77 сторінках друкованого тексту.

РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ДОПОМОГИ НАСЕЛЕННЮ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

1.1. Психологічні особливості психічного стану українців під час війни

На психічне здоров'я і психологічну стабільність українців сьогодні впливає багато факторів, які і визначають їхнє ментальне здоров'я. Повномасштабна війна в Україні спричиняє величезні людські втрати, значне руйнування об'єктів інфраструктури та житлових будинків, помітні екологічні проблеми. Майже все населення не почуває себе абсолютно безпечно на будь-якій території України, живе в постійному стресі, перебуває у стані тривоги за життя і здоров'я своє і своїх близьких. Звичайно, це негативно впливає на психічне здоров'я. Тому увага до психологічного стану громадян повинна бути одним із пріоритетних завдань загальної стратегії розвитку країни, адже це в перспективі впливає на стан здоров'я громадян, економічний та соціальний стан країни і рівень її благоустрою.

За даними Міністерства охорони здоров'я України [2] станом на листопад 2022 року за допомогою до психологів і психіатрів звернулися 650 тис. українців, це на понад 50% більше, ніж у 2019 році (302 тис. аналогічних звернень). Станом на 2023 рік статистика зросла втричі. За попередніми прогнозами МОЗ, надалі психологічна допомога буде необхідна 15 млн українців, з них близько 3-5 млн потребуватимуть медикаментозного лікування.

Негативні наслідки впливу війни на психологічне здоров'я українців надалі спричинить низку додаткових навантажень на систему охорони здоров'я. Так, можуть виникати наступні проблеми [4]:

- частіші звернення із серцево-судинними хворобами, діабетом, артритом, астмою, онкологічними захворюваннями;

- погіршення результатів лікування хронічних та онкологічних хвороб через психічні розлади;

- виникнення проблем зі сном у понад 50% осіб, що хворіють психічними розладами, що може призвести до хвороб органів дихання;

- виникнення нових згубних звичок (куріння, вживання алкоголю тощо);

пізня діагностика інших хвороб та менша успішність їх лікування через недостатню увагу до свого здоров'я у людей, які мають психічні розлади; підвищення ризику виникнення хвороб серця, шлунку у осіб із ПТСР, а також загальна їх деструктивна поведінка із подальшими її наслідками; смертність від раку у людей з депресивними розладами зростає до 50%, а від серцевих хвороб – до 67%; загальне старіння організму настає на 10-15 років раніше.

За даними благодійного фонду ментального здоров'я UA Mental Help [8], у 2023 році почастишали запити чоловіків за психологічною допомогою. 58% людей скаржилися на пригнічений настрій, апатію, страх і підвищену тривожність.

Варто звернути увагу на те, що у порівнянні з 2022 роком зросла кількість звернень від осіб 18-22 років. Найменше ж звертаються люди похилого віку (понад 50 років), їх здебільшого турбують порушення сну і самотність. Молодь (до 30 років) скаржиться на нав'язливі думки. Загалом статистика стверджує, що зросла кількість звернень від працівників волонтерських організацій з емоційним вигоранням і так званою «травмою свідка», якщо на очах людини сталися страшні, тригерні для неї події.

Щодо військових та учасників бойових дій, вони найчастіше зверталися із такими запитами:

- посттравматичний стресовий розлад (ПТСР);
- депресія і тривожні розлади;
- проблеми адаптації після повернення до цивільного життя;
- труднощі у стосунках з рідними і друзями.

Загальна діаграма причин найчастіших звернень українців у 2023 році зображена на рис. 1.1.



Рис. 1.1. – Загальна діаграма психологічних проблем українців у 2023 році [8]

У квітні 2023 року було проведено опитування мешканців Київської області, розроблене авторами застосунку «Київ Цифровий» спільно з Департаментом соціальної політики КМДА. Результати опитування підтверджують, що повномасштабна війна вплинула на загальний рівень ментального здоров'я респондентів [8].

Всього в опитуванні взяли участь 9795 мешканців міста, лише 11% з яких відповіли, що їх стан під час війни є відносно стабільним. Проте 9% відчують самотність, по 12% – постійне роздратування і апатію, 18% описують свій стан як незадовільний через порушення сну та виснаженість, і найбільш поширеною відповіддю (38% опитуваних) є відчуття страху перед майбутнім і тривога. Така тенденція є спільною для майже всіх міст України (із переважанням того чи іншого фактору), тому можна сказати, що це опитування відображає загальну картину внутрішніх відчуттів і переживань українців у 2023 році. Відсоткове співвідношення змінюється у кращу сторону в тих регіонах, які розташовані ближче до зони ведення бойових дій, бо люди, які залишились, звикли до щоденної небезпеки (жителі Харкова, наприклад, психологічно більш стійкі за мешканців Львову), але ця тенденція не на нашу користь. Треба діяти тут і зараз.

На рис. 1.2. описані результати опитування відображені графічно.



Рис. 1.2. – Загальний психологічний стан мешканців Києва у 2023 році

Як бачимо з результатів, 62% опитуваних мають нестабільний психологічний стан, що може призвести до психічних розладів у майбутньому. Це підтверджує надзвичайну важливість у підтримці ментального здоров'я громадян, і саме тут держава повинна відігравати свою роль. За результатами того ж опитування лише 8% від загальної кількості респондентів (близько 780 осіб) звертаються за підтримкою до психологів, що пояснюється низьким рівнем доступності якісних послуг такого виду (як фізичної та економічної доступності, так і інформаційної), можливими комплексами та страхом відкритися перед незнайомою людиною, наявністю в суспільстві упередженого ставлення до лікарів такої галузі. Проте 24% (4290 опитуваних) виявили бажання у майбутньому звернутися за допомогою до фахівців, тож для надання якісної допомоги необхідно мати чітке розуміння напрямку дій та визначений новий підхід до розв'язань психологічних проблем, пов'язаних із війною. Важливе значення у психологічній допомозі також грає добровільність отримання допомоги, її конфіденційність, адресна та диференційована щодо різної статі, віку, освіти і світогляду допомога.

Суспільство в Україні за останній час досить змінилося, на що вплинули пандемія Covid-19 та повномасштабне вторгнення рф. Нові виклики потребують нових підходів до людей, які закрилися в собі та відвикли від спілкування у соціумі. Описаний у цій роботі метод взаємодії з такими пацієнтами і дає можливість

зруйнувати бар'єр недовіри та допомогти пацієнту подолати психологічні проблеми.

1.2. Аналіз державної політики у сфері психологічної та психосоціальної допомоги

Угода про асоціацію між Україною та Європейським Союзом, Європейським співтовариством з атомної енергії та їхніми державами-членами передбачає відповідальність України за зміцнення системи охорони здоров'я, контроль та запобігання поширенню неінфекційних захворювань, заохочення здорового способу життя, покращення психічного здоров'я громадян України[21].

Наразі основним нормативно-правовим документом, який регулює політику держави у сфері охорони психічного здоров'я є Закон України «Про психіатричну допомогу» [18], де визначено, що психіатрична допомога складається поступових етапів, які охоплюють широкий спектр дій – від попередження захворювання та обстеження стану психічного здоров'я до лікування та реабілітації осіб, що страждають від психічних розладів. Тобто Закон не відводить як окрему сферу регулювання психологічного здоров'я як такого, що робить його досить неповним і вимагає внесення змін до нього.

Відповідно до Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року [19], основними проблемами у сфері охорони психічного здоров'я є:

- низька інформованість про психічне здоров'я у суспільстві, як наслідок – невчасне звернення за допомогою;
- недосконалість національного законодавства у цій сфері та порушення прав людей з психічними хворобами;
- відсутність популяризації психічного здоров'я та профілактики психічних розладів;
- низький рівень кадрового забезпечення психологами, психотерапевтами і т.д. та їх недостатній рівень професійних компетентностей;

відсутність правильної адміністративної роботи, координації між державними органами щодо надання допомоги особам з психічними захворюваннями;

зосередженість допомоги тільки у спеціалізованих закладах охорони здоров'я та інтернатах, що провокує низьку доступність психологічної та психотерапевтичної допомоги.

На жаль, значна частина заходів у цій сфері проходить за ініціативи та підтримки громадських об'єднань.

У рамках виконання Плану заходів на 2021-2023 роки з реалізації вищезгаданої Концепції [17] було розроблено та подано на розгляд Кабінету Міністрів України законопроект щодо запровадження механізму надання необхідної медичної допомоги та психологічної реабілітації особам з числа цивільного населення, у т.ч. дітям, які постраждали внаслідок воєнних та збройних конфліктів на території України. Додатково постановою КМУ від 7 травня 2022 року № 539 було утворено Міжвідомчу координаційну раду з цих питань, яка повинна надати пропозиції щодо удосконалення нормативно-правової бази для покращення надання психологічної допомоги та підтримки особам, які постраждали внаслідок війни, та визначити способи вирішення проблемних питань надання їм психологічної допомоги [5].

Отже, державна політика у сфері підтримки психічного здоров'я громадян наразі тільки починає розвиватися. Основними завданнями Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки [14], яка нині перебуває на етапі розробки, є:

проведення експертної оцінки спільно з фахівцями Всесвітньої організації охорони здоров'я, на основі чого буде розроблена єдина модель надання допомоги;

напрацювання плану реалізації моделі з обговорення у широкому колі професіоналів, експертів, лідерів громадської думки;

створення відповідної системи навчання, моніторингу якості підготовки психологів, психотерапевтів, лікарів-психологів, що працюють у багатьох міністерствах;

навчання за вищезгаданою системою сімейних лікарів, психологів, працівників соціальної сфери тощо;

створення єдиного реєстру фахівців і методик, систематизація даних, розробка моделі перенавчання та перепідготовки кадрів.

Проте через брак досвіду та необхідність залучення закордонних експертів для напрацювання методик, наразі система психологічної допомоги є мало розвиненою, особливо це стосується проведення консультацій для осіб, які постраждали внаслідок воєнних дій та повернених із військової служби військових і ветеранів. Необхідний комплексний підхід до вирішення таких задач, об'єднання фахівців багатьох галузей, зокрема медиків, соціальних працівників, працівників освіти, органів виконавчої влади та ін. В першу ж чергу існує потреба у висококваліфікованих кадрах, які не просто будуть мати відповідну освіту, а й самі стануть зацікавлені у наданні допомоги, проведенні консультацій і пошуку вирішення проблеми спільно з клієнтом.

РОЗДІЛ 2. ОБҐРУНТУВАННЯ ДОЦІЛЬНОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ МИСТЕЦТВА У ЛОГОТЕРАПІЇ

2.1. Логотерапія Віктора Франкла як один із підходів у психотерапії

Одним із найбільш поширених методів психотерапії є логотерапія, заснована австрійським психіатром, психотерапевтом і філософом Віктором Франклом. Рушійною силою для створення такої концепції стали критичний аналіз теорії австрійського психолога Зигмунда Фрейда та індивідуальної психології австрійського психіатра і психолога Альфреда Адлера.

Як писав сам Віктор Франкл, ми всі (маючи на увазі перш за все самих психологів) – лише маленькі ліліпути у порівнянні з такими атлантами психології як Фройд. Але якщо ліліпут залізе на плече атланта чи навіть на маківку його голови, він спроможний побачити навіть більше, ніж сам атлант. Звідси і основна апеляція Франкла до Фрейда у відомій його книзі, написаній з власного досвіду, «Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі» [23], у якій він не тільки ставить під сумнів, але й упевнено аргументує свої тези, доводячи свою правоту в тому, що психологія людини, хоч і значно залежить від обставин, місця та оточення, але, все ж таки, не є вирішальною. Віктор Франкл згадує концентраційні табори, наголошуючи на тому, що він бачив людину подібну Дияволу, яка натискала важіль у газовій камері, вбиваючи ні в чому не винних людей, керуючись інстинктом самозбереження, але разом з тим і бачив людину, яку неможливо було зламати, людину, яка не відмовилась від своїх принципів та позицій, і з гордо піднятою головою заходила до цієї камери. Отже, навіть у таких важких умовах людей рятувало тільки одне – сенс, за який вони хапались, проходячи неймовірне пекло. Серед таких людей був і сам Віктор Франкл.

Проаналізувавши його роботи, я виокремив основну тезу, основний посыл австрійського психолога: для нормального психологічного стану, навіть у найскладніших умовах, людину рятує сенс життя, ідея, в яку вона вірить і заради якої готова пройти все. Але цей сенс життя неможливо дати людині, вона повинна знайти його сама.

Основною ідеєю австрійського психіатра, психотерапевта і філософа Віктора Франкла було допомогти клієнту знайти сенс життя задля того, щоб вивести його з психологічної кризи. Він переконаний, що людина не залежить від свого фактичного існування зараз, а живе заради можливого буття іншим, тому може пройти будь-які перепони задля своєї цілі, що надзвичайно актуально зараз для кожного з нас під час війни.

В основі підходу до особистості В. Франкл визначає три головні поняття: «свобода волі», «воля до сенсу» і «сенс життя». Звісно, людина не може мати повної свободи у своєму житті, вона залежить від фізичних та фізіологічних потреб, генетики, виховання та спільноти, в якій вона перебуває, але набувши індивідуальних рис та цілковито сформувавшись, у людини завжди залишається свобода волі. У реченні «вбити не можна помилувати» його зміст залежить від поставленої коми. Речення – це наше життя, кома – це наш вибір. Змінити життя неможливо, але змінити життя можливо. Парадокс, але який прекрасний!

Логотерапія повинна допомогти клієнту усвідомити та усунути ті фактори, які стають перешкодою для значних цілей у своєму житті. Основними положеннями логотерапії є [22]:

1. Людське життя має сенс.
2. Люди прагнуть пережити власне відчуття сенсу життя.
3. Люди мають потенціал переживати сенс за будь-яких обставин.

Логотерапія має позитивні результати щодо лікування ПТСР, гострого стресу, депресії та тривоги. Це полягає у її здатності розширювати можливості людей шляхом відповідного надихання та мотивації і доступною подачею інформації. Існує кілька технік логотерапії, за допомогою яких можна допомогти клієнту побороти психологічні та психічні проблеми. Нижче наведено короткий опис кожної з них [22].

1. *Парадоксальний намір.* Показаннями для застосування є тривожність, фобії та страх перед чимось, що має статися у майбутньому. Зменшити симптоми таких станів можна за допомогою прямого зіткнення із нею, навмисно залучити або перебільшити таку поведінку, висміяти її.

2. *Дерефлексія*. Показання – тривожні розлади, безсоння. Суть методу полягає у зменшенні надмірної уваги до проблеми, спрямувавши свою свідомість на позитив, задумавшись про свої нагальні потреби, про сім'ю, загалом – переключившись на сенс життя. Вирішенням проблеми у цьому сенсі є самореалізація особистості.

3. *Сократівський діалог*. Метод опитування у розмові, ціллю якого є допомога знайти відповіді на питання пацієнта, які були на поверхні, але через різні причини він їх не помічає. Це закриті питання, завдяки яким психолог заплановано підводить пацієнта до відповіді.

Віктор Франкл залишив багато корисних порад, одна з яких слугує відправною точкою у моїй науковій роботі: спростити для пацієнта задачу у поясненні складних теорій. Під час відкритої лекції перед великою аудиторією Віктор Франкл завжди умів дуже просто пояснити ту чи іншу складну концепцію. Наприклад, він казав: «Коли ти правиш літаком, для того, щоб приземлитися у запланованому місці, тобі треба брати трішки вище, зробивши похибку на стан атмосфери та специфічні критерії самого літаючого засобу». Так і в житті, щоб виконати поставлену задачу, у плануванні та розробці способів її вирішення, треба ставити собі вищі цілі, ніж сама задача. Тому що завжди будуть певні непередбачувані, форс-мажорні чи курйозні обставини, які можуть вплинути на результат. Ставте завищені цілі, отримаєте середні, ставте середні – отримаєте малі. Основний інструмент психолога полягає у конструктивному діалозі, отже в самому слові.

Так само, як Віктор Франкл, суттєво занижуючи своє значення, вважав Фройда атлантом, а себе ліліпутом, і радив нам скористатися його побудованими концепціями для того, щоб вирішити свою психологічну задачу, так і ми повинні вважати Віктора Франкла атлантом і взяти його інструменти для допомоги людям нашого покоління, нашої країни, нашого важкого часу.

2.2. Психологічні особливості застосування мистецтва у психотерапії

На моє глибоке переконання, якби ми всі були психологічно стійкі та психічно здорові, мистецтва б взагалі не існувало, бо що таке мистецтво, як не конвертований біль? Або, як говорив Василь Стус, великий поет-шістдесятник і непересічна особистість свого часу, – «творчість – це гримаса індивідуального болю».

Людина страждає і, замість того, щоб виплеснути свій біль в навколишній світ, чим суттєво поранити близьких (і не тільки) людей в ньому, вона приходиться до мистецтва за порятунком. Норвезький живописець Едвард Мунк стримує гнів та розпач в собі, але кричить зі своєї картини (рис. 2.1.)

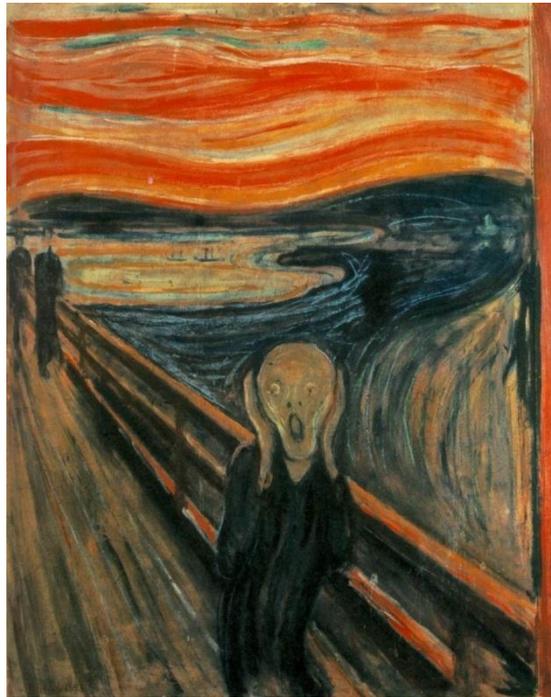


Рис. 2.1 – Картина Едварда Мунка «Крик»

Данський режисер Ларс фон Трієр, потрапивши до екзистенційної кризи, ділиться своїми думками та переживаннями, майже сповідуючись перед глядачем у фільмі «Німфоманка» (і йому байдуже, що зрозуміє його тільки маленька когорта однодумців). Швейцарський психолог, без перебільшення один з найрозумніших людей свого часу, Карл Густав Юнг, рятується «Червоною книгою» – своїм рукописом, за допомогою якого він пізнавав своє несвідоме і не тільки. Американський репер, володар багатьох «Греммі» Кендрік Ламар у своєму

останньому альбомі «Mr. Morale & the Big Steppers» пропрацьовує та переосмислює своє життя через жорсткий, але разом з тим літературно досконалий реп. Таких прикладів безліч. Як ми бачимо, мистецтво допомагає людям, якщо не прийняти цей світ, то зайти в нього через запасний вхід. Але звісно, цей шлях їм треба створити самим. Незадоволеність зовнішнім світом провокує творчу людину змінити його хоча б для себе.

Не буду приховувати, що і в мене була така потреба. І, як і Кендріку Ламару, мені допомогла музика і тексти. Мій альбом «Ключі» – це 19 психоделічних пісень, за допомогою яких я повертаюсь до свого дитинства і проходжу своє життя, детально розбираючи гострі та непередбачувані, невідворотні, але разом з тим необхідні для формування пікові моменти: падіння і злети, які зустрічає кожна людина, але мало хто залишається неушкодженим. Я знайшов свої «ключі» для того, щоб відкрити ті двері, які сам і заклав. Тому і назва творчого методу за допомогою діалогу як інструмента логотерапії, про який я говоритиму далі, – «ключі».

Кожному з нас треба знайти ці ключі і знати, як ними користуватися, щоб, за потреби, закритись від несприятливих, загрозливих, негативних умов та людей і відкрити себе, тоді, коли це дійсно має значення. Звісно, не кожна людина може створювати ці «ключі» (маю на увазі не мій альбом, а метафоричні ключі для подолання психологічних неврозів та комплексів), але скористатись уже створеними може кожен.

Основні *несвідомі* проблеми, неврози та комплекси кожного з нас беруть свій початок ще з дитинства (це підтверджує більшість психологів), а точніше з взаємовідносин та взаємодії з першими людьми, яких ми побачили, розплющивши свої заплакані очі (чи не від передбачень страждань, які готує для нас цей складний, страшний, але разом з тим не менш неймовірний, прекрасний та незабутній світ?), людьми, яких ми в перші роки нашого життя сліпо ідеалізуємо вважаємо ледь не богами, хоч називаємо просто тато і мама.

Свідомі проблеми, які ми вже здатні запам'ятати, формуються у початковій школі (грубо кажучи з третього класу), на зміну яким приходить доросле життя з його бурхливим круговоротом подій. *Спілкування* в сім'ї, з друзями, колегами на

роботі, з викладачами та психологами є фундаментом, від якого залежить стійкість «будівлі» під назвою здоровий психологічний стан людини.

Ми так багато говоримо, оперуємо великою кількістю інформації, маємо, здавалося б, такі важливі та змістовні знання, але разом з тим і досі не можемо подолати психологічні проблеми, тривоги, неврози та комплекси, накопичені протягом життя. В сучасному світі українців, які пережили Covid-19, повномасштабне вторгнення і знаходяться у стані війни, ця задача ускладнена надзвичайно.

Багато з нас, на жаль, не розуміють свою *глобальну* відповідальність перед собою, суспільством та світом загалом, стаючи батьками. Зустрічаючи людей на своєму шляху, я часто чув від них слова на кшталт «цей світ змінити неможливо» або «як люди здатні робити таке зло?», чи «я б змінив щось в цій системі, але я ж не Дон Кіхот!». Не буду приховувати, що і я в певний час, за певних умов, у певному стані говорив це. Але дуже добре, якщо вік приходить до нас не сам, а разом з мудрістю.

Для того, щоб я усвідомив, що вищесказані мною слова мають прогалину, певну недовершеність, а то і більше, приховану за максималізмом та ілюзорною зарозумілістю помилку, Бог, або Доля, або Дао, або як хочете, так і називайте, подарували мені сина. Тільки тоді, коли я став батьком, я зрозумів, як цю помилку виправити. Ні, звісно, людей, суспільство, світ змінити неможливо, але можна виховати дитину, яка, завдяки вашій відповідальності, навчанню та спрямуванню, лише своїм існуванням змінить його. Тут маленька ремарка: виховувати, звісно, треба не її, а себе. Тому що саме вам треба створити, налагодити та закріпити ту систему взаємовідносин з дитиною, яка стане для неї орієнтиром у подальшому існуванні і комунікації з суспільством.

Момент, коли у вас з'являється дитина, я називаю моментом потенційної слави, тому що цю славу ще треба здобути. Здобути шляхом плідної роботи. Саме в цей момент батьки повинні розуміти головне: їх дитина прийшла в світ, і саме від них залежить, це буде Христос чи Гітлер. Ось так змінюється світ.

Основна мета справжньої психології, філософії, літератури чи то релігії – донести це молодим батькам, але як часто новоспечені батьки, народивши дитину, самі залишаються дорослими дітьми. Пишу, знаючи це на власному досвіді.

Так от, повертаючись до теми і розуміючи, що наше дитинство та дитинство наших дітей відіграє надважливу роль у формуванні здорового, комфортного та свідомого суспільства за вікном, я хотів би підняти питання взаємодії між людьми.

А основний інструмент для цієї взаємодії у нашому світі – слово.

«...Спочатку було слово, і слово було «Бог», – говорить нам головна книга цього світу Біблія.

«Слово, моя ти єдина зброє, Ми не повинні загинуть обоє!» – знаходимо у Лесі Українки.

«Логос» – термін західної філософії, релігії, психології та риторики, яке з давньогрецької мови буквально означає «слово», але часто використовується як сенс, суть, зміст, ядро усього суцього, та яке було взяте австрійським психіатром, психотерапевтом та філософом Віктором Франклом для створення психотерапевтичної стратегії під назвою логотерапія (від грец. «логос» – сенс, «терапія» – догляд, турбота, лікування), задача якої полягала у взаємозалежності розвитку особистості та пошуку і реалізації сенсу життя.

Слово несе інформацію та знання, точніше не так, слово несе інформацію, а знаннями стає тільки тоді, коли ця інформація завдяки певним викладацьким, творчим чи то мистецьким засобам, взаємодіючи з внутрішнім світом суб'єкта, перетворюється на знання.

Тобто, коли батько, учитель, викладач чи психолог говорить, що він дає знання (дитині, студенту, пацієнту), – це не завжди так, він через слово дає інформацію, а вже чи стане вона знаннями, чи ні, залежить від його професіоналізму, орієнтації та обізнаності в сучасному дискурсі та безпосередньо інтересів суб'єктів, які цю інформацію сприймають.

Починаючи з дитинства було б непогано накази батьків замінити інформацією, доступною інформацією для своїх дітей, яка конвертується у корисні знання. На жаль, часто ми обираємо короткий шлях домінації, а не пояснення. Те ж саме ми зустрічаємо і в школі, а після – і в психотерапії. Я переконаний, що віра

в людину та в її здатність сприймати нове, тим самим без примусу, а за власним бажанням свідомо та духовно рости, є вродженою. Але щоб дати таку можливість батьку, викладачу, психологу треба розуміти, у чому різниця між інформацією та знаннями.

«Тарас Григорович Шевченко – український поет та художник – народився 9 березня 1814 року, помер 10 березня 1861 року. Був кріпаком, написав поему «Сон», у 1839 році опанував техніку олійного живопису, у 1840 році познайомився з Василем Штернбергом» – це інформація. Гола, суха інформація, яка ні про що не говорить. Щоб довести, що Тарас Шевченко геніальний поет та символ спротиву українського народу, самої інформації замало. Викладачу треба розуміти тренди молоді, знаючи їх внутрішній світ, іншими словами будучи з ними «на хвилі», логічною буде і зміна підходу до викладення теми «Тарас Шевченко». Для цього прогресивні викладачі (і це приклад з мого життя), використовували реп. Одного разу до мене звернулись з проханням використати мою пісню «Тарасу Шевченку» на уроці. А ще якимось чином читав вірші Василя Симоненка на біт, беручи участь у соціальному проєкті моїх друзів-викладачів. Також колись я виступив на заході у внука Тараса Шевченка у, по-моєму, четвертому поколінні, в якого була художня виставка в Києві для заохочення молоді, де виконав декілька віршів поета під біт. Це працює!

І не тільки у викладанні, а й у психології та психотерапії. Справжній психолог, професіонал своєї справи, перед тим, як давати поради клієнту, спочатку детально знайомиться з його життям, інтересами, колом спілкування, професією та хобі. І тоді, звісно я маю на увазі логотерапію, спираючись на його інтелектуальний багаж, допомагає розпізнати, побачити та подолати його проблему.

Як казав швейцарський психоаналітик, психолог та філософ Карл Густав Юнг, і це, як на мене, неймовірно сильна думка (яких у нього було мільйон), – повністю подолати проблему пацієнту неможливо. Але шляхом розширення його знань можна зменшити її розмір до маленької цяточки, яка буде майже непомітною. Загалом ми так перетворюємо та пропрацьовуємо такі проблеми, коли дорослішаємо. Те, що ми зустрічали зі страхом та вважали кінцем світу, потім згадуємо з посмішкою.

Тому психологічний принцип у роботі з клієнтом, який я розкриваю у своїй темі, спирається на його зацікавленість, активну роботу та обов'язковий фідбек. Як і у всьому, тільки тоді, коли пацієнт, клієнт, студент, одним словом співрозмовник, зацікавлений у роботі, з'являється результат. І саме таку зацікавленість обумовлює творча складова.

Підсумовуючи, ми маємо слово, що дає інформацію, яка перетворюється в знання шляхом спрощення для сприйняття завдяки творчим інструментам: мистецтву, поезії, прозі, музиці, кіно тощо. А вже знання здатні витягнути нас з екзистенційної прірви та повернути до нормального життя.

Так як людина не може існувати без відчуття прекрасного і взаємодія з мистецтвом відбувається у неї в тому чи іншому аспекті кожного дня, нерозумно з нашого боку не враховувати таку його перевагу.

2.3. Методика застосування авторського творчого методу за допомогою діалогу як інструменту логотерапії для вирішення психологічних проблем пацієнта

В цій науковій роботі буде запропонований метод, який на перший погляд може здатися занадто творчим та простим у виконанні, але під час детальнішого розгляду з'ясується, що його простота ілюзорна та крихка. Простота в самому методі, але, щоб його задіяти в роботі, знадобиться великий багаж знань як художньої, наукової, так і релігійної літератури, надзвичайна творча інтуїція та зацікавленість обох сторін.

Зі вступної частини ми зрозуміли різницю між інформацією та знаннями. Ними володіє людина, до якої звертаються за допомогою (психолог, викладач), і, що цілком логічно, не володіє людина, яка потребує допомоги (пацієнт, студент). Тому психологу, щоб допомогти пацієнту, або викладачу, щоб пояснити студентам, потрібно передати ці знання за короткий проміжок часу. Але тому, хто прийшов за допомогою, неможливо осилити той величезний, вузькопрофільний, спеціалізований матеріал, який накопичувався протягом багатьох років. Отже, необхідно цю інформацію спростити, не відволікаючись на наукові терміни та

заглиблення, проте не втративши основне. Та навіть тоді сухий, нецікавий, нехай і спрощений матеріал, матиме малі шанси закріпитися у свідомості непідготовленої людини. У кожної психіки індивідуальний «замок», до якого треба підібрати відповідний «ключ». Немає універсального «ключа» для кожного. І ось саме в цьому моменті *творчий* метод починає шліфувати «зубці» під «замок» певної особистості.

Час для маленької ремарки: *застосування методу можливе після встановлення, виявлення, знаходження самої проблеми пацієнта. Він більш ефективний як спосіб вирішення проблеми, а не її усвідомлення індивідом, і далі я розглядатиму його в цьому аспекті.*

Творчий метод за допомогою діалогу як інструмент логотерапії – це індивідуальний, креативний, заздалегідь підготовлений приклад з мистецької, літературної, художньої бази відповідно до інтересів пацієнта, за допомогою якого пацієнт розуміє проблему та спосіб її вирішення і може в подальшому використовувати його самостійно.

Творчий метод вирішення проблеми слід і назвати творчо. Назвемо його «ключі», і далі використовуватимемо цей термін в роботі.

У дійсно професійного психолога в скарбниці власного інтелекту повинно бути тисячі таких ключів. На кшталт умілого крадія, він повинен уміти відкрити будь-які двері свідомого та несвідомого, з єдиною від нього відмінністю, – тоді, коли до нього звернуться і самі цього попросять. Хоча ні, з двома: після того, як двері відкриті, він не краде, а навпаки, поміщає скарб в «будинок» пацієнта, чим змінює картину світу, яку пацієнт бачить через його «вікно» сприйняття. Важливо не зафарбувати це саме вікно непотрібними незрозумілими концепціями, які не працюють у побуті, а тільки протерти чи відчинити його вдалим прикладом із уже відомого і побаченого (з літератури чи мистецтва). Тому що малюнок сонячного дня на вікні, який би геніальний художник його не створив, не допоможе людині побачити сонячний день насправді.

Для того, щоб запропонувати вирішення проблеми за допомогою прикладу з літератури, мистецтва, релігії, кіно, мультфільмів, міфів тощо, треба знати рівень знань, інтересів та занурення в інформативний простір сьогодення клієнта.

Простіше кажучи, те, чим пацієнт цікавиться, живе, та те, що легко розуміє, усвідомлює та потенційно може використати у повсякденному житті.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ТВОРЧОГО МЕТОДУ У РОБОТІ З ТРИВОЖНІСТЮ

3.1. Психологічний аналіз визначення рівня знань та інтересів особистості

Загалом використання запропонованого мною творчого методу за допомогою діалогу як інструменту логотерапії для вирішення психологічних проблем пацієнта можна розділити на три головних етапи:

- тест для визначення рівня знань та інтересів пацієнта;
- спілкування та ближче знайомство вже віч-на-віч (можливі уточнювальні питання по тесту в невимушеній дружній атмосфері);
- ретельний аналіз, пошук відповідних до проблеми рішень, так звана «шліфовка зубців»;
- надання необхідних творчих «ключів» для розуміння, усвідомлення та подолання проблеми (важливою залишається необхідність проблеми клієнтом особисто, психолог має право тільки допомагати непрямыми питаннями, «дорогу» обирає клієнт, робота психолога тільки підштовхувати його і не давати «з'їхати на узбіччя».)

Так як психолог не має багато часу для спілкування з клієнтом, і частіше за все обмежується двома-трьома прийомами на тиждень по годині-дві, доцільно було б уже перед першою зустріччю мати уявлення та деяку інформацію про нього, щоб вдало обрати «ключі», в яких буде ефективна схема роз'яснення, подолання та вирішення поставленої проблеми.

Для цього пропоную тест (додаток А), який можна легко використати як приклад. Зрозумівши його сенс та вектор, за потреби, запитання, їх порядок та зміст можна змінювати під себе.

Питання, за можливості, треба поставити так, щоб основна ціль була завуальована та непомітна для опитуваного. Бажано уникати прямих питань, на кшталт «Чи знаєте Ви про...», «Чи бачили Ви...» або «Яку книгу з перелічених Ви читали?». Все це задля того, щоб обійти Его респондента, яке вороже зустрічає подібні питання і заганяє свідомість у дискомфортну ситуацію (людина відчуває

себе у школі біля дошки) та знижує активність з подальшим відторгненням настанов психолога і відмовою від чесного діалогу. Питання повинні бути легкими, цікавими та зрозумілими. Ще зі шкільних років ми негативно ставимося до так званого «зрізу знань», та внаслідок нашої системи освіти (реформації якої так і не вирішили остаточно цю проблему) стаємо невпевненими у собі та провалюємо метафоричні «контрольні роботи», якими є професійні виклики, непорозуміння в родині, повсякденні завдання, моменти, коли треба взяти відповідальність на себе і т.д.

Цей тест не просто допоможе нам дізнатися більше про клієнта, а й задасть нам вектор руху у подальшій роботі з ним. Тест розкриває нам людину, але не має правильних чи невірних відповідей. За допомогою нього ми побачимо, на що людина здатна, як активно готова працювати, скільки нової інформації може сприйняти та, що головне, в якій формі.

Важливо розуміти, що мова йде не про приниження або возвеличення інтелектуальних можливостей клієнта, а про знаходження точки дотику, порозуміння, відповідного «ключа» (трансформація інформації у знання, про що було сказано вище), бо кожна людина сприймає цей світ по-різному. Одна описує його і здатна конвертувати побачене за допомогою слів, поезії, літератури. Інша може помістити його на полотні і зобразити фарбами та пензлем. Є люди, які розкривають свій потенціал, взаємодіючи зі світом через спорт. Простіше кажучи, боксер розуміє концепцію життя, внутрішнього росту та боротьби в ньому, навіть якщо сам того не знає, метафорично пов'язуючи його з рингом, в той час, коли художник – з картиною, поет – зі словом, режисер – з фільмом, а теолог – зі Святим Письмом. Так само, як більшість людей сприймає цей світ через призму своєї роботи, професії, хобі. Звісно, це спрощений погляд на створення картини світу певним індивідумом, тому що людина багатогранна і часто буває, що одна особа може ототожнювати себе з соціумом через декілька схем сприйняття; одночасно за допомогою спорту, літератури, мистецтва чи релігії, просто завжди одна із цих складових значно переважає.

Один із найвідоміших грецьких філософів Сократ (хоч він і не залишив після себе жодного написаного тексту, але дозволимо собі безапеляційну слабкість у

вигляді довіри до його учнів Платона та Ксенофонта, які зберегли та передали нам його вчення, переконання й ідеї) доводив, що будь-яку етичну, наукову, ідеологічну доктрину можна пояснити кожному, говорячи з ним «його мовою». Сократ, гуляючи вулицями міста, міг заговорити із зустрічним землеробом, будівельником чи торговцем, використовуючи відомі їм у побуті та в роботі терміни і пояснити будь-яку теорему чи то апорію. Тобто Сократ знав інтереси співрозмовника і, виокремивши сферу, в якій людина розуміється найкраще, пояснював бажане та необхідне словами, зрозумілими в його колі. Для цього і наш тест. Ми виокремлюємо, знаходимо та звужаємо це коло.

3.2. Характеристика мульт-терапії як одного з методів психотерапії при подоланні тривожності

Мультфільми не виховують наших дітей, вони їх розважають, і коли дитина бачить новий постер художнього, комп'ютерного або анімаційного мультиплікаційного проєкту, вона хоче переглянути його, щоб гарно провести час: розважитись, посміятись, співвіднести себе із головним героєм чи героїнею, нехай навіть це все відбувається несвідомо. А батьки залюбки ведуть своїх дітей в кіно. Отже, повторюю: діти ідуть в кінозал розважатись, а не вчитись.

Але хороший мультфільм – багатоповірневий і спрямований не тільки на дітей, а й на батьків. Візьмемо для прикладу студію Pixar. Мультфільми цієї студії, як і дійсно якісні мультфільми, створені талановитими сценаристами, які, без перебільшення, своєю ефективністю та здатністю допомогти перевершують численні психологічні тренінги та лекції.

У випадку Pixar, на мою думку, пріоритети взагалі міняються місцями. В той час, коли діти насолоджуються прямим сюжетом, батьки (розуміють вони це чи ні) потрапляють на психологічний сеанс, і якщо вони хоча б трішки докладуть зусиль, то, побачивши прихований сенс, непомітний дітям через вік та недостатній досвід, отримують корисний, часто непростий для сприйняття (сценаристи висвітлюють проблеми у вихованні та складні взаємовідносини батьків і дітей) меседж, який, хочуть вони того чи ні, впливає на них, а отже і змінює. Те, наскільки ці зміни

будуть разючими, звичайно, залежить від здатності людини приймати свої помилки. Але факт залишається фактом: якісний мультфільм, як би це не було парадоксально, створений для дорослих. Моє припущення, що саме сценаристи справжніх мультфільмів дійсно суттєво причетні до зміни цього світу, виховуючи батьків у кінотеатрах та вдома перед телевізорами, батьків, які потім виховують своїх дітей.

Для більш ґрунтовного опису методики застосування творчого методу за допомогою діалогу на прикладі мультфільмів розглянемо стандартну ситуацію, поставлену проблему якої розберемо детально з використанням вищезгаданої методики та розробленого автором наукової роботи тесту.

Жінка має, на її думку, «проблемну» доньку, не знаходить спільної мови з нею, часто свариться. Дочці 12 років. Звинувачує у всьому складний вік дитини, її погане оточення та шкідливі звички. Вимоглива та прибічниця суворого «спартанського» виховання, не сприймає «чужих» для неї інтересів дочки, нав'язуючи їй свої «правильні», ті, що личать «справжній» леді. Дійсно любить свою дитину та бажає їй кращого, але за власною «сліпотою» не помічає очевидного.

Аналізуємо тест, відповіді подано у Додатку Б.

Відповіді на питання 1 та 6 (щодо фільмів) зорієнтують нас у інтересах та зануренні людини у такий важливий прошарок культурної спадщини, як кінематограф. Є такий вислів: «Скажи мені, що ти слухаєш, що ти дивишся і що ти їси, і я скажу, хто ти».

Запропоновані відповіді на ці питання були з різних інтелектуальних та жанрових площин. Одна з яких (інтелектуальна) дасть нам знання про рівень свідомості та потенційні можливості сприйняття інформації, друга (жанрова) зорієнтує в обранні стилістичного інструменту для роботи.

Обрані клієнтом фільми – «Барбі» та «Друзі». Це показує нам, що людина цікавиться поп-культурою, знається на новинках («Барбі» – популярний у світі фільм-комедія з великими касовими зборами, який нещодавно вийшов) та обізнана в культових американських популярних телесеріалах («Друзі» – молодіжна телекомедія, яка має світову славу), не готова до глибокого занурення в

кінематограф (не обрані «Хрещений батько» та «Твін пікс», які за рівнем дискурсу, глибини та художньої цінності складно порівняти з вищезазначеними) і, судячи з вибору, надає перевагу світлим, позитивним фільмам зі щасливим кінцем. Але варто зауважити, що обраним серіалом не став «Величне століття. Роксолана», а серед фільмів перевагу було надано саме «Барбі», отже інтереси мами, на відміну від її переконань у вихованні, ґрунтуються не на віджилому, а на сучасному («Барбі»), якщо ж минулому, то молодіжному («Друзі»). Це дає нам змогу припустити, що обрана схема виховання за зразками та формулюванням «так як було у нас», «раніше було краще» і т.д., можливо, просто взята проекція її власних батьків, перенесена на спілкування та взаємовідносини з дочкою. Не створивши власну схему виховання, вона просто взяла готову, якою б недосконалою та не була. Простіше кажучи, жінка виховує свою дочку так, як виховували колись її, не розуміючи, що світ за вікном змінюється.

Звісно, це все тільки наші припущення, тому треба детально проаналізувати всі відповіді.

На питання 7 (музичні смаки) той самий респондент відповів DOROFEEVA, а на питання 12 (про вільний час) дає відповідь про SPA-салон, це підтверджує його культурний смак та рівень інтелектуального дискурсу.

Отже, пояснюючи психологічну проблему творчим методом та надаючи «ключі» для вирішення її, не доцільним буде використання прикладу для описання концепції з релігійної, літературної, художньої (навіть чи зацікавить епоха Відродження або сюрреалізм Далі) сфер.

Обираючи потрібну «мову», бажано врахувати той фактор, щоб приклад був заряджений позитивною енергетикою з переможним фіналом.

Звертаємо увагу на відповідь на питання 4 (Якщо б Ви були вчителем, яку тему для уроку без підготовки Ви б обрали?). Обрана тема – «Друг пізнається в біді». Цей варіант відповіді запропонований у тесті навмисне, так як це варіант з єдиною абстрактною вільною, широкою темою, про яку можна говорити дійсно без підготовки. Варіанти, як то «Пригоди Одиссея» або «Тернистий шлях Тараса Шевченка», в даному випадку не обрані респондентом, найімовірніше, через недостатню обізнаність у вузькопрофільному матеріалі. Теми ж «Історія Ісуса

Христа» та «Бетмен. Супергерой без суперсили» взагалі вимагають специфічних додаткових знань. Це додає нам упевненості у наших припущеннях: мама не готова отримати «ключі» з складними сенсами, загорнутими у метафори теології чи то класичної літератури.

Знову ж таки, наша ціль не формувати смаки клієнта і вже точно не навчати. А вже на здобутих знаннях пояснити проблему та шлях її подолання.

Цю ж навмисне залишену хитрість ми зустрічаємо у питанні 8 (Вашому сину/дочці 15 років. Про якого героя Ви б йому/їй розповіли, за умови, що йому/їй було б цікаво почути про кожного з них?) у варіанті відповіді «Ваш тато». Звісно, це може говорити про те, що мама дійсно вважає його прикладом для наслідування, але і залишає певний сумнів у цьому. З цього приводу було б доцільно уточнення під час зустрічі.

Відповідь на питання 5 (Особисто для мене цікава книга) була «Кобзар» Тараса Шевченка, але тема «Гернистий шлях Тараса Шевченка» не була обрана у питанні 4. Це говорить про те, що жінка обрала цю книгу автоматично, пам'ятаючи її зі школи, і наштовхує нас на припущення, що інших книг (принаймні із перелічених) вона не читала.

Цікавим є варіант відповіді на питання 3. «Яке вміння у спорті Ви б хотіли собі додати?». Мама відповіла В) силу Флойда Мейвезера. Після обговорення та цілком логічного питання «Чому саме чемпіон світу з боксу?», виявилось, що про нього мама знає із розповідей своєї дочки, яка займається «неприйнятним» для дівчинки видом спорту.

Всі інші питання розглядаємо подібним чином. Проаналізувавши відповіді, формуємо уявний інформаційно-культурний портрет особистості, яка до нас звернулась, і підбираємо відповідні творчі «ключі».

Вони повинні бути простими, легкими для розуміння, цікавими, не завантаженими складними сенсами та визначеннями і найголовніше, такими, які невимушено, м'яко, але влучно розкривають проблему та покажуть шляхи її вирішення.

Творчі «ключі» – мультфільм студії Pixar «Відважна». Це комп'ютерний фентезійно-пригодницький мультфільм 2012 року від компанії Walt Disney Pictures.

В ньому розповідається історія принцеси Меріди – вправної лучниці, яка живе у королівстві Середньовічної Шотландії.

Повернемося до клієнта. Після тесту, спілкування та подальшого детального аналізу, припускаємо, що створені мамою проблеми з дочкою базуються на крихкому ілюзорному фундаменті спадкової, запиленої, нав'язаної в минулому «тиранічної доктрини» виховання дітей. Цей фундамент нездатний витримати перший же несуттєвий подув вітру самоідентичності ще не сформованої, але бажаної пізнати цей світ дитини. Але пам'ятаємо, що самій мамі роль тирана теж невласлива через її гнучкість у сприйнятті нової, цікавої інформації (нехай у дещо спрощеному та легкому вигляді). Також на користь матері грає той факт, що саме вона звернулася за допомогою, усвідомлюючи існування проблеми та бажання її вирішення, тому що дійсно любить свою дочку.

Радимо матері переглянути з дочкою разом мультфільм «Відважна» і після перегляду обговорити його «за чашечкою чаю».

В мультфільмі сценаристами Брендом Чемпменом, Ірен Меччі, Марком Ендрюсом та Стівом Пурселом за навмисне створеним каркасом пригод та жартів прихована тема проблеми взаємовідношення матері та дочки. Ми бачимо маму – вишукану, сувору королеву шотландського королівства, яка живе за усіма правилами, нормами та спадковими традиціями своєї сім'ї, та її дочку, яка за цими ж правилами, нормами та традиціями жити не хоче. Королева вимагає від дочки бути справжньою леді, дотримуватися етикету за столом та під час відпочинку, привчає її до витонченого смаку, навчає елегантним манерам (навіть змушує в'язати килим, на якому зображена їх сім'я) та хоче одружити, як і будь-яка королева у будь-якій типовій казці, на принці, якого дочка навіть не бачила.

Типова історія, але типовість у мультфільмах Pixar стирається дуже швидко. Меріда (так звать дочку королеви), посварившись із матір'ю, розрізає своїм мечем гобелен, який вони разом в'язали, і втікає з дому. До речі, дівчинка не хотіла виконувати настанови (читай – накази) матері через те, що межею її мрій не було залишитись примхливою зніженою принцесою, у якої все є, і рости безтурботно та безцільно як рослина у домашньому вазоні, а через бажання стати воїном (і це у неї, до речі, непогано виходило), тобто мала свої, відмінні від матері, вподобання,

переконання та цілі (це важливо тому, що протест дочки нашого клієнта зумовлений схожою причиною).

Так ось, після втечі, Меріда зустрічає чаклунку та виконує її примху, а тоді відьма дозволяє їй загадати одне бажання. Дівчина хоче одного: щоб її мати *змінилась*. І вона дійсно змінюється. Неперевершена королева перетворюється на незграбного ведмедя. А далі ми спостерігаємо взаємовідносини між дівчиною та її мамою-ведмедем, на прикладі яких бачимо недоліки не тільки у поведінці дитини, а й у вихованні суворої матері. Мама з дочкою міняються місцями. Ставши ведмедем, королева вже не може так вишукано та елегантно поводитися, і дитина відчуває не тільки свою перевагу над мамою, а й починає розуміти всю складність батьківства загалом. За незграбністю мами-ведмедя та нескінченною кількістю спроб цю незграбність виправити, Меріда бачить свою несправедливу та тепер вже дитячу непокору і складнощі та справедливий розпач матері. Але разом з тим і королева помічає свої проблеми. Опинившись у темному страшному безлюдному лісі, дуже складно знайти собі харчі, які в королівстві їм доставляли слуги. І саме тут у нагоді стає вміння дочки вправно стріляти з лука, вміння, завдяки якому вони рятуються, вміння, яке було таким нестерпним у «королівстві свідомості» матері-тирана (лук там – ті ж самі боксерські рукавички тут). Але коли їжу було впольовано, мати-ведмідь через свою незграбність (у даному випадку відмінність, специфічність) нездатна під натиском швидко навчитися правилам етикету за столом. Отже, сценаристи поміщають маму не в тіло ведмедя, а ставлять на місце її власної дитини. І навпаки, маленькій Меріді дають великі повноваження королеви, ставлять її на перше місце, першість якого занадто важка для принцеси (тому що саме їй за відсутності матері треба буде заспокоїти короля та все королівство). Парадоксально, але тільки в лісі мама-ведмідь і дочка по-справжньому починають зближатися і знаходити порозуміння між собою.

Ще одна прекрасна знахідка сценаристів: коли головні герої розуміють свої помилки, вони також усвідомлюють важливість та силу діалогу. Мати і дочка нарешті наважуються на душевну розмову, але зараз вона неможлива: діалог з ведмедем абсурдний та односторонній.

Важливо те, що, якщо Меріда не виконає завдання чаклунки вчасно, мати залишиться ведмедем назавжди. Неймовірно влучно: так і у відносинах між батьками і дітьми. Якщо ми вчасно не знайдемо в собі бажання, сили та ресурси для порозуміння з дитиною, ми для них залишимося назавжди чужими, незрозумілими, далекими, нехай це і перебільшення, звірями.

Це мультфільм з happy end-ом. Чи чекає на маму happy end удома, залежить вже не від сценаристів Ріхар, а від неї самої. Треба ще зауважити, що ті застарілі, сухі, «професійні» поради, на кшталт «вам потрібно прийняти свою дитину такою, як вона є», «прислухайтеся до дітей», «батьківство – це не тиранія ..., але розрізняйте свободу та вседозволеність» не працюють у наш час, та і навряд чи працювали взагалі. Тому варто подати їх конвертованими, оновленими і, що головне, ефективними, що ми і робимо, порадивши цей мультфільм. За нас це зроблять головні герої, а допоможуть прекрасні мультиплікаційні спецефекти та пісні.

Варто зазначити, що розрізаний Мерідою на початку історії гобелен, треба зшити. Як і стосунки. Відмінність тільки в тому, що в мультику це стається один раз, а в житті, якщо ти дійсно дорожиш своєю сім'єю, кожен день. Гарні слова: «краще гобелен взагалі не рвати». Вони не тільки гарні, а й пусті. Сварки у відносинах повсякденні, неминучі та необхідні. Головне побачити в них свою провину.

Перше усвідомлення – «гобелен» рветься, друге – «гобелен» рвемо, третє (переможне) – «гобелен» *рву*. Сила цих творчих ключів в їх простій ненав'язливій переконливості та візуалізації в тих моментах, куди слова (у нашому випадку) неспроможні дістатися. Зауважимо, що не кожна людина може свідомо помітити приховані сенси мультфільму, але на підсвідомому рівні це працює.

За необхідності, аналіз та обговорення фільму можна продовжити у ненав'язливій манері з клієнтом під час зустрічі. Важливо не «дарувати» ці приховані сенси, а наштовхувати на їх знаходження навідними питаннями. Також після усвідомлення можна запропонувати клієнту деяку паралель між мультфільмом та власним життям, відшукати своє «королівство», свого «ведмедя», свою «корону» та свій «гобелен».

Мультфільми як «творчі ключі» можна використовувати по-різному залежно від ситуації. Вони легкі, цікаві та ефективні у застосуванні, але основна складність полягає в тому, що переважна більшість людей дивляться мультфільми і не бачать їх підтексту, який у багатьох випадках є фундаментом створення самого мультфільму. Так як і в казках, це частіше за все завуальовані схеми, за допомогою яких піднімаються різноманітні питання взаємовідносин людей одне з одним та з навколишнім світом.

Взагалі для використання творчого методу, психологу потрібно бути всесторонньо обізнаним, знатися на всіх видах мистецтва хоча б на середньому рівні. І мультфільми як жанр цього мистецтва не є винятком.

Більшість людей сучасності розучились дивитися (кіно, мультфільми, живопис) та слухати (музику, поезію, прозу) через особливість цього часу, який вимагає від нас постійного руху задля досягнення поставлених таких «надважливих» цілей, що, на кшталт одіссеевих сирен, так часто в результаті виявляються оманливими та заводять у глухий кут.

Так, цілі бувають різні: від занадто приземлених (посидіти з друзями в ресторані) до піднесених (написати симфонію). Але якщо ми зациклюємося на чомусь та не вміємо вчасно переключитись (відпочити), ми не тільки стаємо заручниками мети, а й, вірогідно, ніколи цієї мети не досягнемо.

Карл Густав Юнг дуже цікаво пояснив це у «Червоній книзі» [9], розділивши свої свідомі та несвідомі бажання і надавши їм поетичної персоніфікації. Він продемонстрував методику, яку назвав технікою активної уваги. На час написання «Червоної книги» психолог-філософ перетворився на поета-містика, якого відвідали два образи (звичайно, на сторінках рукопису), один з яких був старцем Іллею, другий – юною дівчиною Соломією, а між ними був великий чорний змії. Соломією Юнг описував образ аніми та анімусу, а Ілля слугував йому духом-провідником. Ця книга, звісно, говорила про інше, але для нашого випадку достатньо розуміння роздумів Юнга щодо того, що віддавати права правління комусь одному (Іллі або Соломії) та прив'язуватись до когось із них, відштовхуючи іншого, – велика помилка. Ми не повинні залишатися рабами чогось одного, ми взагалі не повинні бути рабами (наскільки це можливо, бо з народження ми і так

автоматично залежні від багатьох чинників: повітря, їжа, місце проживання і т.д.). Це як свідоме та несвідоме в кожному з нас: для написання симфонії доцільно використати потенціал несвідомого, а для роз'яснення цієї симфонії та способів донесення, переконання у її необхідності за вечірнім столом з друзями – «зброю» свідомого. Головне не плутати одне з іншим і знати, коли і кому віддавати кермо правління задля досягнень поставлених цілей. Та, на жаль, багато хто з нас використовує послуги тільки одного з «королів» нашої свідомості.

Чоловік, у якого є свій бізнес, заклопотаний тільки буденними матеріальними, економічними та соціальними проблемами всередині свого підприємства, через недостачу вільного часу та купу щоденних справ може взагалі забути про існування несвідомого в собі, яке є в кожній людині та відповідає за творче, містичне, міфологічне зерно, що прагне пророцтва, але ситуація за вікном, повсякденні вимоги відповідати усталеній схемі взаємовідносин та неправильно розставлені пріоритети, змушують забути про нього. Та як би про нього не забували, несвідоме є і прагне хоча б того, щоб на нього звернули увагу, і якщо кермо бодай зрідка не переходить до його рук, прийде час, коли воно само вирве його із ніжних долонь свідомого та зіпсує ілюзорний, такий комфортний рух нашого «транспорту», повернувши заклопотаний «автомобіль» (читай: мозок) у пропасть. Тут я використав цей приклад лишень для того, щоб наголосити на доцільності переключень та помилковості фанатичної прив'язаності до будь-яких цілей.

Повернемося до мультфільмів. Ми не можемо оминати той факт, що людей, які живуть згідно з постулатами, наведеними у прикладі вище (маю на увазі тих, хто прив'язаний до своєї роботи та не здатний викроїти бодай крихту свого вільного часу) – більшість, тому, зважаючи на це, психологу потрібно заново навчити клієнта дивитись та слухати, звертати увагу на метафоричні та алегоричні сенси того чи іншого епізоду в мультфільмі, пісні, картині тощо. Потрібно сповільнити його рух, зупинити на той короткий проміжок часу, який виведено для бесіди, звернути увагу на помилкове переоцінене ставлення до тієї чи іншої мети та нагадати, що головне – не сама мета (яка постійно деформується або змінює себе на іншу), а шлях до неї, шлях, який потрібно пройти цікаво, гідно та корисно для

саморозвитку, самозцілення та, нехай вичурно, самотворення, адже людиною не народжуються, нею стають (або ні), залежно від ефективного використання відведеного кожному з нас часу.

Але не враховувати особливості та примхи нашої епохи теж не розумно, тому іноді можна використовувати фрагменти мультфільму для пояснення того чи іншого аспекту проблеми. Наведу декілька прикладів такого використання:

- 1. Нездорова прив'язаність до власних дітей та неготовність відпустити їх у вільне плавання життям, що несвідомо зумовлена власним страхом перед світом, у якому це існування без догляду за дітьми, помилково не має сенсу. Батьки так довго живуть своїми дітьми, що після їхнього дорослішання нездатні переключитись та повернутись до власного життя, чим так часто не тільки псують відносини, а і руйнують власне життя та життя дітей.*

«Творчі ключі» – «Історія іграшок 4».

Ковбой Вуді, космічний рятувальник Баз Лайтер та їх друзі – іграшки маленької Бонні. Вона – гарна, мила дівчинка і належно до них відноситься, разом вони граються та весело проводять час. Колись ковбой Вуді був її улюбленцем і звик до цього, але зараз Бонні все менше і менше звертає на нього увагу, надаючи перевагу іншим, що нагадує ситуацію дорослішання дитини та неприємне для батьків, але необхідне для становлення та формування її особистості відчуження від настанов і законів «старшин» сім'ї (друзі тимчасово виходять на перший план).

Та, коли Бонні йде вперше до дитячого садка, Вуді, на відміну від інших іграшок, помітивши її невпевненість, надзвичайно стурбований майбутньою адаптацією дівчинки в новому середовищі. Для Вуді дитина, яка з ним грається, найдорожче, що є у світі, нехай і останнім часом вона надавала перевагу іншим. Він не хоче відпускати її, не впевнившись, що вона готова до дитсадку – першим реальним зіткненням з дорослим світом. Як часто розпечені діти, самі того не знаючи, через свої щоденні примхи змушують батьків виконувати всі їх побажання. Чи не перетворюються батьки, які сліпо ці капризи виконують, на іграшок? Прив'язаність Вуді до Бонні спочатку здається милою та необхідною. Ковбой

дійсно краще за всіх інших розуміє свою дитину та допомагає їй, підштовхує, і Бонні робить перші кроки, подолавши свої дитячі побоювання.

Таємно пробравшись в наплічник дівчинки, Вуді потрапляє з нею на перше заняття і, коли вона закривається від усіх (батьки не дозволили взяти з собою бодай одну іграшку, яка б не давала їй відчуття себе самотньою), допомагає зробити з підручних засобів Виделика. Іграшку, яку вона сама конструює із пластмасової виделки, пластиліну, проволоки та гудзиків. Місія Вуді успішно виконана: Бонні повертається додому у гарному настрої, подолавши свої хвилювання. Вона любить Виделика та прив'язується до нього більше, ніж до всіх, а про Вуді не згадує. Дівчинка навіть не уявляє, що все це зробив для неї ковбой. Неймовірна метафора непомітної, але такої вагомий допомоги батьків своїм дітям на будь-якому (частіше початковому) з етапів їх формування (усвідомлення важливості цієї допомоги приходить з віком).

Це один із фрагментів прекрасного мультиплікаційного фільму, який завершується тим, що Вуді, зрозумівши свою невиправдану більше прив'язаність та необхідність «відпустити» дівчинку, наважується «відпустити» себе. Кімнатна іграшка, яка була першим другом, першим проявом теплоти та любові у житті дитини, покидає рідну кімнату та відкриває двері назустріч новому життю вже без маленької Бонні, але з усвідомленням того, що життя продовжується й іноді, щоб дати можливість розвиватися та рости рідній людині, треба її відпустити. Зробивши такий неможливий і страшний колись крок, Вуді вперше за довгий час бачить цей світ не очима Бонні, а нарешті своїми власними. Світ, повний перешкод та небезпек, але разом з тим світ, який окриляє нас ці перешкоди та небезпеки долати. Варто зазначити, що Вуді залишає Бонні не саму, а тільки переконавшись у тому, що її оточують гідні друзі, залишає не через образу, а через любов. І розуміє, що прив'язаність та бажання бути увесь час з Бонні тоді, коли для неї це перетворюється на психологічний тягар, є проявом любові до себе. А виховавши, підготувавши, надихнувши та переконавшись, що вона готова, зуміти свою дитину відпустити – є проявом любові до неї.

Еріх Фромм у своїй роботі «Мистецтво любові» писав, що тільки незріла любов кричить: «Я люблю тебе, тому що я потребую тебе!» [27]. Тому надважливо

уміти любити на відстані, давши суб'єкту своєї любові право робити власний вибір, тому що за словами того ж автора: «Якщо людина може жити не в примусі, не автоматично, а спонтанно, то вона усвідомлює себе як активну творчу особистість і розуміє, що у житті є лише один сенс, одна мета, одна ціль – саме життя!»

2. *Людина несправедливо не помічає підтримки від близьких, вимагає більшого, залишаючись «дитиною», та чекає від усього світу компенсації за те, що йому, як він вважає, йому не додали близькі. А це вже саме по собі наївне дитяче відношення до життя.*

«Творчі ключі» – мультфільм «Уперед». Це американський комп'ютерний анімаційний фільм у жанрі фентезі. Взагалі, цей мультфільм наповнений неймовірною кількістю метафоричних сенсів, які можна застосовувати у багатьох ситуаціях. Для прикладу візьмемо один з фрагментів.

Головні герої мультику – два брати-єльфи Ієн та Барлі – після низки цікавих та захоплюючих пригод, натикаються на перешкоду у вигляді провалля. Варто зазначити, що один з братів, Ієн, за сюжетом, має талант до магії, але не може його розкрити через невпевненість та невіру у власні сили. Барлі ж, старший брат, навпаки впевнений у собі, але таланту до магії не має і за відсутності батька намагався як міг виконувати його обов'язки та допомагати у вихованні свого молодшого брата. Так ось, дійшовши до прірви, вони не можуть її перейти, не використавши магічне обдарування Ієна. Він має посох, яким покроково може прокладати собі шлях, тим самим подолати провалля, але боїться, тому Барлі обв'язує його мотузкою для страховки, і Ієн погоджується спробувати перейти на іншу сторону. Та, ступивши один крок, зривається і падає вниз, а Барлі піднімає його мотузкою. Після першої невдалої спроби, символічного падіння на початку шляху, Ієн опускає руки і відмовляється іти далі, але віра в нього брата, який, як тільки може надихає його, змушує його спробувати ще раз. Старший брат залишається у прямому та переносному сенсі на землі, а молодший за допомогою невидимих крил таланту починає свій перехід в повітрі з чарівним посохом у руці. Все йде за планом, з кожним подоланим метром Ієн набуває впевненості, а Барлі, підтримуючи його, не знаходить місця від радощів. Мотузка в його руках, а тому все під контролем. Ієн навіть починає танцювати та веселитись над прірвою, не

помічаючи, що мотузка, немов та хитра підступна змія, сповзає і бездушно повисає, забувши про своє призначення. Але це бачить Барлі, і коли Ієн продовжує свій шлях, Барлі розуміє, що вже нічим не зможе йому допомогти. Метафорично я розумію це так: наші батьки, рідні, друзі можуть страхувати нас до певного часу, але наступить момент такої висоти (чи то глибини), куди їхня мотузка не дістане. Старший ельф підтримує свого брата, і ми бачимо зовсім інший спектр емоцій та переживань. Та ось тільки брат цього не бачить... Він іде і хизується: подивись, мовляв, як я вмію, мовляв, мені і підтримки не потрібно (легко говорити це, думаючи, що мотузка на місці). Подібних фрагментів у цьому мультфільмі безліч. У фіналі фільму прийде момент, коли Ієн все усвідомить і зрозуміє, що старший брат заміняв йому батька.

Особисто для мене це найкращий мультфільм, який я бачив у своєму житті, і неймовірний матеріал для аналізу та побудови прикладів для психолога.

Застосування творчого методу за допомогою діалогу з використанням мультфільмів має такі переваги, як простота в застосуванні, доступність матеріалу, з яким можна працювати, його цікавість для широкого кола людей та великий спектр піднятих соціальних проблем.

3.3. Психологічна характеристика творчого методу за допомогою діалогу на прикладі міфів

Для демонстрації застосування «творчих ключів» у міфах розглянемо складні взаємовідносини між батьком та сином. Ситуація така: труднощі, що ґрунтуються на непорозумінні та несприйнятті «протилежних світів». Батько не приймає переконань та поглядів сина, а той, у свою чергу, не розуміє доцільності «застарілих» наративів свого тата.

Проблема, яка споконвіку віддаляє два покоління, – не нова. Але усвідомлення її, вирішення і подолання у наше, таке «психологічно обізнане» ХХІ століття, і досі майже неможливі.

Але в даному випадку після проходження тесту та зустрічі з клієнтом (батьком), ми маємо дещо ускладнений варіант розвитку подій. Внутрішній світ

чоловіка глибокий та складний і вимагає від нас відповідних «ключів» (над заточенням зубців треба посидіти). Саме через свій непростий та дещо мудрований погляд на виховання сина та розвиток суспільства загалом, батько і має клопіт. Адже чим глибша наша свідомість, тим вища ціна, тобто чим більше ми знаємо, тим більше питань у нас виникає, а отже і більше проблем в організації навколишнього світу ми бачимо. Звісно, не безпідставно. Тут перегляд мультфільму навряд чи допоможе.

Це не через слабкість прихованих сенсів та меседжів від сценаристів Ріхар, а через Его клієнта, яке не сприймає подібну мову для вирішення проблем. Не будемо витрачати час для переконання батька у зворотному, натомість підберемо відповідні «ключі».

Варто зауважити, що глибина наукового занурення нашого клієнта у предмет значно менша, ніж йому здається. Знаємо, але не говоримо йому про це, використовуючи його обізнаність, більше того, звертаємо на це увагу під час спілкування з ним.

Глянемо на відповіді в тесті (додаток В), щоб побачити інтереси, рівень інформативної обізнаності та обрати вектор нашого пошуку «ключів» для вирішення проблеми.

На питання 1 (Оберіть кіно, на яке б Ви порадили сходити другу) чоловік дав відповідь «Гладіатор», на питання 4 (Якщо б Ви були вчителем, яку тему для уроку без підготовки Ви б обрали?) – «Пригоди Одиссея», а на питання 8 (Вашому сину/дочці 15 років. Про якого героя Ви б йому/їй розповіли, за умови, що йому було б цікаво почути про кожного з них?) відповів «Ахіллес». Очевидно, що батько цікавиться міфологією, це і використаємо.

Також варта уваги відповідь на питання 9 (Чим би Ви прикрасили вітальню?). Чоловік відповів «полотном Ієроніма Босха», що свідчить про те, що він любить мистецтво.

Відповіді на інші питання тільки підтвердили наші переконання у тому, що «творчі ключі» повинні бути історичними, а краще міфологічними, достатньо глибокими, але разом з тим цікавими та переконливими.

«Творчі ключі» – картина Франсіско-Хосе де Гойї «Сатурн, що пожирає свого сина» (рис. 3.1.). Полотно – це алюзія на римський міф, який був натхненний оригінальним грецьким міфом. За сюжетом, Сатурн (Кронос), побоюючись пророцтва Геї, яка передбачила, що його скине з трону хтось із власних дітей, з'їдав кожного з них після народження.



Рис. 3.1. – Картина Франсіско Хосе де Гойї «Сатурн, що пожирає свого сина»

Франсіско-Хосе де Гойя – геніальний неординарний іспанський художник... Але не будемо звертатися до його автобіографії, мистецького значення у світовій художній ієрархії, нас навіть не цікавить зараз, який саме сенс закладав художник у свою роботу. Мистецтвознавці інтерпретували картину по-різному:

- невблаганний час, який пожирає усе суще;
- алюзія на ситуацію в Іспанії тих часів та гнів Господній;
- обличчя революції, яка поглинає власних дітей;
- конфлікт між старістю і молодістю.

Також багато хто вважає, що ця гіперболізована картина пов'язана зі стосунками Гойї з власним, єдиним з його шести дітей, сином, який дожив до дорослого віку. Сам художник ніяких записів після себе не залишив, тому що не планував виставляти цю картину публічно. Але історичну та мистецьку значимість

цієї роботи, хоча вона і важлива для естетичного і духовного задоволення та розширення світогляду, зараз залишимо на другому плані. На перше ж місце виходить та візуальна конструкція, створена майстром між 1819 і 1823 роками, яку ми використаємо для передачі інформації, навмисне спрощеної для усвідомлення та наділимо її необхідним сенсом у нашому 2023-ому. Ця робота стане ілюстрацією тієї психологічно обґрунтованої ідеї, яку хочемо донести нашому респонденту.

У нашому випадку картина цікава нам як наочне зображення конфлікту між батьком і сином. Для дитячої свідомості, яка починає своє формування, батько і мати є втіленням богів на Землі. Звичайно ці міфічні ототожнення стираються з плином часу та через безпосереднє активне занурення дитини у суспільну систему координат, в якій божественне існування батьків перетворюється, через нездатність утримувати ідеалізовані очікування дитини, на звичайнісіньке гріховне (хоча такими термінами дитина не володіє) людське життя.

На картині Сатурн як уособлення батька з'їдає сина, боячись, що той, в свою чергу, як виросте «з'їсть» його. Але саме «з'їсти», тобто перевершити, стати кращим, сильнішим та успішнішим за батька для правильної психологічної схеми, яку закладає в собі справжня, головна ідея виховання, є логічним та необхідним. В ідеально функціонуючому суспільстві комфортне співіснування та будь-який прогрес можливий тільки за цієї умови. Парадоксально те, що самі батьки, бажаючи (свідомо) кращого своїм дітям, роблять (несвідомо) це «краще» неможливим.

Батько, який діє за подібними принципами (навіть якщо він того не усвідомлює), уподоблюється страшному жадливому Сатурну: пожираючи своїх дітей, він зберігає свій трон... для себе. Але трон потрібно залишити, і в свій час, коли син буде готовий (саме за готовність до цього трону несе відповідальність кожен батько), віддати його у спадок.

За легендою, Гея – мати – рятує свою дитину, підсовуючи Сатурну замість новонародженого сина камінь. Батько не помічає підміни, в результаті син виживає і пророцтво здійснюється. Ім'я сина – Зевс. Зевс перемагає свого батька, сідає на його трон і розпочинає нову епоху правління.

Так само, як у дитинстві нам необхідні ідеалізовані міфічні батьки-боги, так, а то і більше, у період більш свідомого становлення та формування особистості з

зануренням в соціум, необхідні земні батьки зі своїми злетами та падіннями, де останні відіграють значно більшу роль, ніж ми звикли того очікувати. Коли син кожен день бачить перед собою «ідеального» (яким, звичайно, не є він насправді) батька, з його вічними удачами та перемогами, які виглядають неймовірно недосяжними для дитини, що цілком зрозуміло, зважаючи на її вік, та ще й коли ці удачі та перемоги супроводжуються суворими наказами та вимогами, відповідати індивідуальним стандартам «незламного» батька, дуже важко. Для розвитку та становлення, як би це не було парадоксально, дитина повинна побачити падіння власного батька, побачити для того, щоб, по-перше, розуміти, що тато не якийсь відсторонений недосяжний ідол, а така ж звичайна людина, як і сам син, з такими ж земними слабкостями, а по-друге, щоб на прикладі батька побачити здатність простої людини долати невдачі та знаходити в собі сили після цих падінь підійматись. Тобто, повинна пройти необхідна трансформація, де батько-бог стане просто батьком, який на довгий час, за ідеальним розвитком подій, стане для сина ріднішим, ближчим та, що головне, більшим за архетип батька-бога.

Та за умови, якщо батько залишається метафоричним божеством, ненаситним Сатурном, який пожирає індивідуальність свого сина через несвідомий страх втрати трону та нові закони (читай: мода, тренди, вподобання, інтереси), які будуть проголошені на цьому троні нащадком, ми будемо мати деструктивну модель розвитку не тільки взаємовідносин між батьком та сином, а і розвитку особистостей, як однієї так і другої, загалом!

Також можна застосувати допоміжний фактор існування аналогічної картини у Пітера Пауля Рубенса – фламандського живописця, яка називається «Сатурн» (рис. 3.2.), і незважаючи на тотожність піднятої теми, несе в собі зовсім інші настрої та наративи. На це варто звернути увагу нашого клієнта, використовуючи цей приклад як доповнення, проте занадто важливе, щоб бути лише доповненням. Якщо ми, використовуючи картину Гойї і надаючи їй необхідного психологічного трактування та сенсу, бачили Сатурна, який пожирає свого сина, – божевільним, – в стані неконтрольованого страху на межі самознищення (що, як не як, виправдовувало нашого клієнта і вказувало на те, що поглинання індивідуальності власного сина він робить скоріше несвідомо), то в картині Рубенса Сатурн виглядає

цілком розсудливим та від цього набагато страшнішим у своєму раціоналізмі щодо такого страшного акту (дана картина може допомогти нам мотивувати нашого клієнта, вказавши на те, що він знаходиться у набагато кращій ситуації, ситуації, яка швидше за все, через певні неврози, комплекси та нездатність їх подолання, володіє ним, і боротися треба не з сином, а з нею).



Рис. 3.2. Картина Пітера Пауля Рубенса «Сатурн»

Картина Франсіско-Хосе де Гойї дозволяє нам передати концепцію для вирішення психологічної проблеми просто, влучно та набагато ефективніше. Ці підібрані «творчі ключі» людина після візиту до психолога буде пам'ятати довгий час та використовувати в кожній піковій стресовій ситуації, ситуації, коли проблема вже, здавалося б, закрила двері до її вирішення. Але під замок цих зачинених дверей наш «творчий ключ» і підбирався.

Для подібних випадків таких «ключів», завдяки неймовірно багатій міфічній спадщині людства, безліч. Взагалі, хоч зараз і XXI сторіччя, нам важко існувати під тягарем власної долі без роз'яснювальної, метафоричної, але і досі такої легкої в інтегруванні в реальність, сили міфу. Міф не покидає нашу планету та нашу свідомість, як би нам те не здавалося. Він залишається, змінюються тільки герої та форма оповіді: на зміну Ахіллесу та Одиссею прийшли Бетмен та Капітан Америка; Геракла пофарбували у зелений і назвали Халком, але від зміни кольору його

архетипічні прояви у свідомості людини не змінились; Арахна, перемігши Афіну у конкурсі прядства, була перетворена дочкою Зевса в павука, який вкусив Пітера Паркера, що став Спайдер-меном та назавжди укорінився в свідомості мого сина як справжній ідеальний міфічний (хоч він того і не знає) герой, який завжди буде супроводжувати його у такій непростій та цікавій подорожі цим світом.

Застосування творчого методу за допомогою діалогу у логотерапії на прикладі міфів має свої переваги, зокрема розширення знань та світогляду, що, як наслідок, зменшує розмір проблеми пацієнта; ефективність метафоричного співставлення себе з героєм; образність та доступність міфів дає можливість пояснити за допомогою них багато життєвих проблем пацієнтів.

РОЗДІЛ 4. ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ТВОРЧОГО МЕТОДУ ЗА ДОПОМОГОЮ МУЗИКОТЕРАПІЇ

4.1. Обґрунтування важливості музики у застосуванні її в творчому методі за допомогою діалогу

Зараз у моїй країні війна. Вона впливає на всі аспекти соціального, побутового та всіх інших сфер життя. Звісно, моя наукова робота – не виняток. Я, як і всі свідомі українці, з перших днів повномасштабного вторгнення став активним учасником цих жахливих, важких, але, на жаль, необхідних подій для становлення нашої української ідентичності та самосвідомості і відвоювання та збереження незалежності нашої держави.

Ця війна докорінно змінила життя кожного з нас... Жорстока, кривава, нелюдська боротьба за право бути незалежними. Незламні сини і дочки України нині стоять на захисті Батьківщини, і твердо переконані:

«Якщо ворог прийшов відібрати рай,
Я його затягну за собою в пекло!»

Ми ж благаємо їх повернутися живими та впевнені у якнайшвидшій перемозі!

Навіть зараз, намагаючись підібрати необхідні слова, щоб передати ідею мого методу, я дописую це речення і ставлю крапку одночасно з останнім «криком» сирен (та, на жаль, не тих, що у Гомера, але і ті не передбачували нічого хорошого).

На прикладі цього розділу буде показано не тільки індивідуальний підхід, як у попередніх випадках, а й колективний, який потім, за необхідності, можна звести до індивідуального. Також, на відміну від попередніх роздумів, концепцій та припущень, цей розділ ґрунтується на моєму особистому досвіді та практиці.

Варто зазначити, що в цьому розділі назва методу «творчі ключі» набуде ще одного, навіть більш прямого, ніж попередні, відповідного сенсу. Але спочатку хотів би згадати і розповісти про ще один приклад з мого життя, який допоможе краще описати застосування «творчих ключів» на практиці в психології.

У 2016 році я відкрив першу в Україні реп-школу, мета якої була заохотити школярів до вивчення української та зарубіжної літератури. Проєкт виявився вдалим, про що свідчать мої виступи з лекцією «Реп як ключ до книги» на EdCamp Ukraine та виступи вихованців на шоу «Україна має талант – діти», на якому вони дійшли до фіналу.

Те, що я розповім вам далі, дітям, які були учнями створеної мною реп-школи, ми, звісно, говорити не будемо (хоча жарт, вони вже достатньо дорослі, деякі з них вступили в наш університет, і прекрасно усе розуміють). Справа у тому, що реп-школа – це великий обман. Створення цього проєкту і було своєрідними творчими ключами, а тоді ще і доволі трендовими ключами (реп був надзвичайно популярним у нашій країні) для залучення молоді до вивчення літератури. Навіть не залучення, а зацікавлення, що є набагато важливішим і передує самому акту залучення. Ми хочемо робити щось у цьому світі тільки тоді, коли нам це дійсно цікаво.

А як це було з реп-школою? Ну, спочатку на мої заняття (а кабінет і підтримку мені надали у 17-му ліцеї у м. Полтаві, окрема подяка за це Голтвяниці Олені Олексіївні та Говтвяниці Людмилі Дмитрівні) записалося аж занадто багато учнів (не в останню чергу через мою популярність після шоу «Україна має талант-3» та «Х-фактор»). Але навіть коли туман розсіявся, залишилось доволі багато зацікавлених у тому, щоб стати успішними, відомими реперами. Всі діти думали (про це думають зараз і не тільки діти), що реп неймовірно простий жанр, який створений лишень для того, щоб розважати тих, хто його слухає.

Але дійсно якісний, сильний, справжній реп робили люди, які мали неймовірно високий рівень знань, поетичну обдарованість та літературну базу. Людина, яка є уособленням репу – Тупак Амару Шакур – не просто в один прекрасний день вирішив узяти до рук мікрофон та зачитати все, що йому прийде в голову. Окрім того, що він багато читав, знався на своїй рідній літературі, був соціально активним (мати народила його в тюрмі, будучи членом афроамериканської ліворадикальної організації «Чорні пантери» – організації, яка боролася за права чорношкірих в Америці, що не могло не відобразитися на

формуванні світогляду молодого виконавця), він закінчив Балтиморську школу мистецтв, у яку вступив у віці 14 років.

Тобто якщо мова йде про дійсно хороший реп, мається на увазі якісна гостросоціальна поезія під музичний супровід (але, щоб не припадати пилом, для вашого ж блага, називайте музичний супровід в репі бітами).

Так ось, коли ми зібрались зі школярами на першому уроці і захотіли скласти свій перший заримований текст, ми зіткнулись з цілком логічною проблемою: нам не вистачало знань, нам не вистачало сенсів, та найголовніше, нам не вистачало слів. А отже закономірно, що нам не вистачало книг. Коли діти спробували заримувати рядок, вони довго шукали риму, і найсміливіший із учнів виголосив смішну для дітей, але неймовірно влучну репліку: «Тааак, для того, щоб читати реп, треба багато читати книг!» Учень, сам не знаючи того, розсекретив мій хитрий грандіозний план і я затамував подих. Діти зайшлись сміхом, який мене врятував, і не надали достатньої уваги словам Сані – так звали того розумного, веселого, сміливого малого. Але не думайте, що я занадто вишуканий стратег. Після декількох тижнів занять, я сам у всьому зізнався дітям. Та, знову ж таки, використав хитрий психологічний маневр. Так як слова, які були потрібні для нашого такого «простого» репу, ховалися у книгах, нам потрібно було читати. Нудне, нав'язане дорослими у минулому читання, з появою нової складової у вигляді цікавого, модного, крутого репу, вимушене було деформуватись у свідомості дітей. Так і сталось. Реп крутий, а отже і читати круто.

Наша реп-школа стала «привілейованою общиною свідомих літературознавців». Діти самі просили мене порадити, що їм почитати вдома. І я залюбки ділився цікавими книжками для їх віку. Трієчники з моєї школи отримували п'ятірки на уроках з літератури, тому що знали більше інформації про того чи іншого поета чи прозаїка, ніж те, що пропонувала шкільна програма. Це те, чого я і хотів. Реп-школа була творчим ключем до літератури.

Я дозволив собі цей відступ для того, щоб ще раз довести те, яку неймовірну силу має в нашому житті мистецтво. Минули роки, і я використав подібну схему, нехай і підсвідомо, у спілкуванні та роботі з військовослужбовцями, які повернулися з полону.

Застосування музики у психотерапії є дуже дієвим, адже музика здатна не тільки передавати знання, як міфи, а і змінювати емоційний стан людини, зачіпаючи струни її душі. Вченими доведено, що музика впливає на внутрішні переживання людини, вона здатна як заспокоїти, так і навпаки, змотивувати до нових звершень.

Далі в роботі будуть описані методики застосування творчого методу за допомогою діалогу з використанням музики у роботі з військовими, які повернулися після воєнних дій, у колективному варіанті та безпосередньо індивідуальному варіанті.

4.2. Опис методики застосування індивідуального способу використання творчого методу за допомогою діалогу з використанням музики

Коли я працював у Полтавській політехніці керівником Центру культури і студентської творчості і тісно взаємодіяв зі Студентським парламентом (а з часом і сам став президентом, що було дуже цікавим досвідом у моєму житті), до нас звернувся за допомогою, а точніше із пропозицією допомогти поверненому з полону воїну, практикуючий військовий психолог, людина, яка згодом на своєму прикладі покаже мені справжню силу та ефективність психології та надзвичайну необхідність наявності для цього великих знань, досвіду та не меншого за попередні доброго та чистого серця, Горбенко Юрій Леонідович.

Ситуація була непроста: військовослужбовець Едуард знаходився на лікуванні в Полтавському шпиталі, якраз недалеко від університету, в якому я працював. Військовий боровив Маріуполь у ті найтяжчі дні, коли підрозділ «Азов» вийшов за межі людських сил та тримав позиції до останнього. Він потрапив у полон з важкою травмою, де пробув близько пів року. Сам уродженець Маріуполю, Едуард втратив все, що мав, і після повернення додому не отримав від держави заслуженої компенсації (командир його підрозділу залишився у полоні, а новий був зайнятий формуванням іншого особового складу).

Організація небайдужих волонтерів займалась цим питанням, але Едуард все одно розчарувався в людях і не йшов ні на який контакт. Юрій Леонідович

працював з цим військовим і наважився на експеримент. Розповівши про ситуацію Едуарда, він попросив нас відвідувати його в лікарні час від часу, розмовляти з ним, слухати, контактувати, чим показати йому, що тут, в Полтаві, опинившись відірваним від такого звичного життя, пройшовши суцільне пекло та втративши надію на нормальне співіснування з соціумом, він має людей, яким його життя небайдуже. І що взагалі є люди, які цінують його як особистість, поважають як героя та яким він потрібен як старший друг, як індивідуальність та як наставник, який має неоціненний надважливий досвід, що як ніколи зараз необхідний українській свідомій молоді, молоді, яка продовжує спротив на науковому фронті та відбудовує свою країну.

Після першої нашої зустрічі з Едуардом, я зіткнувся зі стіною, яка перевершувала Велику китайську, сказати, що мені було складно – нічого не сказати. Військовий закрився і від мене, не було навіть найменшого натяку на бажання якого-небудь діалогу. Але з кожним моїм візитом «китайська стіна» давала тріщину. Більше слів, більше жестів, більше реакцій. У певний час я почав виконувати головну роботу дійсно справжнього психолога – слухати. Але все це було уривками, з недостатнім бажанням та, якщо доцільно вжити це слово, відчуженою аморфністю.

Та знаєте, коли все змінилось? Едуард випадково зрозумів, що пісні, які він слухає зараз і які слухав разом з побратимами, відстоюючи наш український Маріуполь, написав я. Більше того, підтримуючи зв'язок з молодшими військовими з Азовсталі, він обговорював це, та не міг зрозуміти, як я, не будучи на передовій, можу з таким розумінням описувати ці події. Чесно кажучи, я був там, виступав перед військовими, і саме з їхніх історій за їхнім проханням і писав свої пісні, передаючи людям у тилу розповіді про героїв-українців, використовуючи основну зброю, яку маю зараз у своєму арсеналі – слово! І знову ж таки, мистецтво стало рушійною силою для руйнування тієї сконструйованої складними обставинами, такої непорушної для вичурних наукових концепцій, теорій та практик стіни і побудувало на її руїнах необхідний, довгоочікуваний міст порозуміння.

Ну а далі результат говорить сам за себе: ми зблизились і провели не одну щиру, теплу розмову на балконі за сигаретою (до слова, я не курю, але коли Едуард

перейшов на відвертість, я зробив це для збереження діалогу). Я почув не просто розповіді про його важкі дні в Азовсталі та в полоні, військовий мені відкрився. Але якщо ми будемо уважними, відкриватися він не збирався, його відкрили «творчі ключі»! Щоб допомогти людині, яка тоне, не достатньо дати їй поради зі свого комфортного корабля, треба пересісти до її пробитої шлюпки і вже в ній не говорити, а вигрібати воду (проблем і страждань), паралельно затикаючи пробиті прогалини в необхідних місцях. Ми спілкуємось і по сьогодні. Деякі розповіді Едуарда я залишив у своїх віршах і піснях, які він чув, і для нього це було важливим (моє припущення: необхідним для поширення на загал) та приємним.

У пісні «Старшакам 2» – історія про те, як під час окупації Азовсталі українські військові, у тому числі й Едуард, були змушені вбивати домашніх вже безпритульних собак, які снували містом поміж тілами загиблих людей. Собаки, спробувавши людську плоть, ставали агресивними та нападали на живих людей.

«А ти не спіши хапати чарку,
допиши цю пісню для початку...
Розкажи за Маріуполь, якщо не слабак,
як ми убивали на вулицях домашніх собак...»

Кров на тілах і кров на пащах білих лабрадорів...
Хай слухач додумає, почувши на повторі...
Це не «Ванька-Встанька», не натягнеш шаровари,
тут такі рядки, що натовпом не перевариш...»

Дійсно відверта історія, яка відкрилась після використання «творчих ключів». Після зближення, яке надала нам музика, наші відносини стали приятними, товариськими та майже дружніми. Зараз у нього все добре, Едуард лікується за кордоном і я маю надію, що він повернеться до нормального життя, не втративши віру в людей та зберігши в собі той вогонь сили та натхнення, який запалив і мене.

Тобто якщо до цього Едуард не спілкувався майже ні з ким, то після доцільно застосованих «творчих музичних ключів», він змінив своє ставлення до людей, а також побачив, що навіть у найтемнішому зі світів, у який може загнати кожного з

нас цей невблаганний жах війни, існують справжні ліхтарики надії, а простіше – звичайні люди, яким він не байдужий. І вже після цього почався процес адаптації і поступової інтеграції в соціум.

Раніше Едуард ототожнював усе суспільство зі своїм новим командиром, який його не підтримав та не приділяв належної уваги до його лікування, з окупантами, у яких він був у полоні, переживши страшні тортури, з людьми в тилу, які, на його думку, його ніколи не зрозуміють, і зі мною, незнайомцем, який одного разу зайшов до нього в палату з круасанами, фруктами та соком і намагався знайти слова, щоб порозумітись. Але це ототожнення було хибним. І саме мистецтво, а точніше музика, як його складова, довела Едуарду, що світ набагато ширший, ніж один командир і купка зазомбованих зневолених окупантів, і в ньому завжди знайдеться місце для чесних небайдужих людей, які оцінять його як героя України, але, що важливіше, як людину зі своїми індивідуальними рисами та особливостями.

Саме відношення до життя Едуарда змінилось. Я за допомогою мистецтва показав йому, що його чують, розуміють і, що головне, мають за орієнтир як приклад у подальшому будівництві образу сильної особистості, яка і буде фундаментом творення сильної прогресивної нації. А коли людина це усвідомлює, вона розуміє, що її страждання і жертви були не марними, і зневіра у людях та соціумі в цілому нівелюється надією на ту когорту людей, які становлять (можливо, колись це зміниться) меншість, яка більша за ту пустопорожню більшість, що не розуміє важливості внеску у побудову свідомої, вільної та незалежної держави, яка так довго до цього йшла.

Цей випадок показав мені, що в скрутному становищі може опинитися навіть дійсно сильна людина, а тому нам, майбутнім психологам, треба мати це на увазі і ніколи не зневірюватися та знаходити сили в собі для пошуку необхідних інструментів, щоб вивести того, хто падає духом, з біди. Не я перший і не я останній скажу єдину неписану істину: психологія – це наука зі зцілення душі.

Основною перевагою застосування індивідуального способу використання творчого методу за допомогою діалогу з музикою є його неофіційна, спрощена, доступна мова, швидкий перехід захисного бар'єру у спілкуванні. Музика

звертається спочатку до душі, до серця, а потім вже наповнює сенсами, тому через музику набагато швидше і простіше подолати небажання пацієнта відкритися.

4.3. Опис методики застосування колективного способу використання творчого методу за допомогою діалогу з використанням музики

Одного разу до мене звернувся військовий, який неодноразово був на передовій, а потім почав займатися психологічною адаптацією повернених полонених, – Володимир з позивним «Юрист». Він розповів мені про важку ситуацію в шпиталі та потребу у соціальній адаптації військових, які повернулися додому з полону. Так ми запланували перший благодійний концерт-терапію в Актівій залі шпиталю.

Я відгукувався (і не перестаю) на всі пропозиції щодо благодійних концертів, але, чесно кажучи, виступи перед поверненими полоненими (а їх у мене було вже близько 10-ти) – найскладніший досвід наразі в моєму житті.

Варто зазначити, що військовим після полону потрібно пройти певний етап (тиждень-півтора) психологічної «акліматизації», подібно до аквалангістів, яким після занурення на великі глибини, треба поступове підняття назовні, бо швидкий підйом може закінчитися трагічно від різкого перепаду тиску. Так ми і робили. Виступати перед військовими непросто через декілька причин. Головна з них – неприховане важке, жорстке питання в очах, яке можна сформулювати по-різному, але основний сенс звучатиме приблизно так: «Що ти можеш знати про війну, якщо ти там не був?». А ще військові слухають, але якщо їм нецікаво, слухають недовго. Отже, готуючи програму, я знав, що треба бути досить відвертим та чесним. З одного боку, мені набагато простіше виступати перед ними, аніж поп-артистам, тому що мої пісні майже всі з тих, що я написав за останні півтора року, про війну. З іншого ж боку, мені набагато важче виступати, бо читати про війну людям, які цією війною поламані, самому залишившись неушкодженим, – непросто, але, знову таки, якщо ти чесний перед собою та перед слухачем, все вийде. Та до того ж, не проговоривши, не пропрацювавши війну в кожному з нас, ми не зможемо більш-менш нормально продовжувати своє життя. Закриті від людей та навколишнього

світу військові прагнуть цього діалогу, але в сприятливих для нього умовах і з тими, хто їх розуміє.

Усі концерти мали неабиякий успіх, і вже тоді, як і на інших благодійних зустрічах в інших містах з військовими, і навіть на передовій, точніше найбільше на передовій, я зрозумів, що мій реп – це всього на всього ключі, підібрані «творчі ключі» для подальшого діалогу, в якому ми, самі того не помічаючи, міняємося місцями. Тоді я вже слухаю, а хлопці говорять, розказують, звільняються від невисказаного. І ось тоді, як це трапляється, я помічаю, які вони були «голодні» до такого спілкування, я бачу, чого їм не вистачало для того, щоб рани душі загоювались. Нехай і з шрами, але загоювались.

Так трапилось, що багато пісень я написав з реальних розповідей військових, тому, виконуючи ці пісні у шпиталі, я бачив, як відношення до мене упереджених слухачів (і вони мали на те право) змінювалось. Важливо те, що порядок пісень у мене був наступний: спочатку я виконував сильну пісню про сьогодні, в якій ледь помітно торкався теми війни, але з кожною піснею «градус» підвищувався. Я починав читати реп про ситуації на фронті і не тільки.

У мене є пісня «Парадайз», у якій я розповідаю про те, як мені написав військовий, що отримав тяжке поранення у бою та знаходився на лікуванні. Символічну телефонну розмову я і зашив в текст:

«Спинний мозок заділи кулями...

Хай лежу тут та вірю там:

як ми тільки з тобою докуримо,

я *піду* до людей по твоїм рядкам...»

І це реальна історія. Тому вона спрацювала.

Також є пісня «Снайпери», написана про двох снайперів та двох військових, які йшли на прикриття, і під час облоги окупантів, тоді, як усі встигли відступити, залишились та відбивались у прямому сенсі до останнього набою (у одного снайпера їх залишилось у гвинтівці два). Вони зупинили назавжди і лишили цей світ близько ста зазомбованих рабів. Учотирьох. Ця пісня присвячується Роману, Олександру, В'ячеславу та Івану, військовим снайперам, які мужньо трималися до

останнього під Ізюмом. Це неймовірна історія про героїство наших українських воїнів, яку мене попросили описати їх побратими:

«Оборона села — під Ізюмом,
далеченько, та я буду зумом,
приближаю відверто і грубо:
йде до бою снайперська група...

Два снайпери, два на прикриття,
чотири зруйнованих життя...
В руїнах іде на навалу,
щоб Україна своє будувала.»

У пісні «Молитва» я читаю від імені невідомого солдата (але для мене прекрасно відомого, саме під час розмови з ним я надихнувся історією та конвертував її у вірш), який відбиває чуже для нього село (а чи буває чуже, якщо це все рідна земля?) в той час плекаючи надію, що хтось інший зараз відбиває його село, яке окупували російські війська і в якому залишились його батьки.

«Холодно... Завтра буде жарко...
дивлюсь в землю, в землі «корні»...
Раніше мама просила не знімати шапку,
а тепер бронік...
Мабуть, витримки бракує...
Хоть би тато не поліз на кулі...
Як ті су*и заваляться в двір...
Старий точно наламає дрів...

Щоб знущались, не дасть того...
Він упертий... Люблю його...
Боже, зло накажеш коли ти?
Помолитись би... Та не знаю молитви.»

Пісня «Брат» присвячується справжній дружбі, пронесеній від задньої шкільної парти до окопу на передовій:

«Прикривай! Прикривай мене!
Най удар цей мене мине!
Бо ти брат назавжди мені
не по крові, а по війні!

Не по роду, а по душі,
не як сонце, а як дощі,
відчував я твоє плече,
з ним і в пеклі не так пече!»

Пісня «Смайлик» – про любов, яку розлучила війна, про того, хто пішов на війну і кого чекають вдома, а значить обов’язково дочекаються. Про складні емоції всередині кожного військового, які іноді так хочеться описати в смс-повідомленні своїй дружині:

«До біса трьохсотих, двохсотих немало...
стираю все і залишаю: "Кохаю, смайлик."».

Дуже важлива пісня «Сину» (до речі, її я записав зі своїм сином), яку мене неодноразово просили виконати на передовій:

«Це моя вулиця, моє місто...
Знаєш, синок, це моя земля!
Україна не десь там, а дуже близько,
не хтось там, а ти і я.

Україна — це те що у тебе зліва
стукає в двері відкритим серцем...
Стукало доки не потемніло...
Тепер воно тільки б’ється!»

Повірте, подібних пісень у мене достатньо, і я переконаний, що вони зараз дуже потрібні насамперед у тилу задля того, щоб повномасштабна війна не змогла

мутувати у свідомості українців в АТО. Саме тому мені досі не зрозуміло, чому на телебаченні транслюють «Голос країни», а не показують подібні виступи для підвищення самосвідомості та побудови дійсно твердого внутрішнього стержня кожного українця.

Але на цьому мій виступ не закінчувався, тому що, проговоривши болюче, треба знайти в собі силу, якщо ти справжній артист, надихнути слухача. Тому я плавно змінював вектор своїх пісень у сторону більш світлих та позитивних орієнтирів. Після більшої половини виступу ми вже дозволяли собі посміхатися, а подекуди і жартувати. А на завершення я виконував патріотичні світлі пісні: «...намалюю вам світ, в якому мир!», «я вірю, ця війна скоро мине!» та інші.

Також у виступі я намагався розповідати військовим про важливість рідної мови та культурної самоідентифікації. Переконував не тиснучи, а спокійно та цікаво, тому що це дуже важливо. Так, коли вони на передовій, військовим не до культури. Але тут, у тилу, ми повинні наново вчитись та відкривати для себе ту приховану, небезпідставно, історично-культурну спадщину. Тут велику роль відіграли дві збірки моїх віршів, які я написав під час війни. Починаючи з простеньких, але тих, що «схоплюються на льоту» та зрозумілі кожному:

«Дякую вам, пацани,
що в Полтаві дітлахи
бачать промені весни,
не снаряди, а птахи

долітають до людей,
і тримається країна,
і допоки в неї є
ви – не стане на коліна!»

Та вірш, події якого я прожив особисто, коли відвозив гуманітарну допомогу від німецької компанії до харківського шпиталю:

«Це ЗСУ. Відстоюють майбутнє
поставивши на кін своє життя!
Поки загарбники крадуть наші мак буки,

зарядки, телефони і взуття.

І я не знаю, де отой військовий,
і я не знаю, як його зовуть,
його увіковічить моє слово.

Дрібниця... Та в дрібницях часто суть.»

Потім ми плавно переходили до більш серйозних поезій. Вірш, присвячений військовому з позивним «Вікінг», який воює у військах спеціального призначення:

«Він втратив ногу на війні,
був списаний, проте
він досі там, замість ступні
поставлений протез...»

Я падаю частіше ниць,
хоч і на двох стою...
Під його ногу чистий лист
із рим своїх стелю!»

«Червоні дипломи» – вірш про військових-студентів, які залишили своє навчання та пішли обороняти нашу країну:

«Я вибачаюсь, голий текст, без мінусовки
приніс до вас, щоб стало легше, та не стане...
Незламні діти, вам не треба заліковки,
сам Бог на небі закриває вам екзамен!»

І вас із пам'яті Дияволу не стерти,
життя, як залік, кожен здасть його по-своєму...
І ви з червоними дипломами посмертно,
з червоними – від крові, не від сорому!»

Також під час розмови я згадував про внесок у становлення української держави та відвоювання її незалежності людей, основна зброя яких була слово. Тарас Шевченко та Леся Українка, Василь Симоненко, Ліна Костенко, Василь Стус

та загалом весь рух шістдесятництва. Піднімав надважливу тему для військових, таку як аморфність багатьох людей в тилу в той час, коли йде кривава боротьба за Україну:

«Я не хотів цього вірша!
Ми звикли до війни, на жаль...

Ніхто не звик? Ну як ніхто?
ВІЙНА МУТУЄ У АТО!

У Харкові російська мова
буденна ще, не випадкова,
і не розірвана снарядом, –
звучить не поруч ще, а «рядом»!

У Києві, в Полтаві те ж!
Ти згоден, друже, говори:
«Конечно» чи уже авжеж?
Бо мова – справжні кольори!»

а також:

«Не прокинулись, як треба, розумію,
довго спали, довго слухали казок!
Але час вже тріпотіти тому змію
від тих поглядів сталевих з-під касок!»

Це необхідно проговорювати та пропрацьовувати, тому що праведний гнів, який сидить у серці військових, повинен мати вихід. Добре буде, якщо ми прокричимо» це разом під час мого концерту, виплеснемо той надлишок агресії, який не знаходив для себе вільного місця. Як я казав, мистецтво – це конвертований біль. Треба дати військовим це мистецтво, щоб їх біль не конвертувався в агресію вдома та з навколишнім світом та просто-напросто не перетворився у злочин.

На деяких концертах саме тут вчасними були мої пісні «Крила» та «Поговоримо?», в яких я зізнавався, що, як і багато інших українців, прокинувся

від снаряду (звичайно, я прокинувся набагато раніше, вже у 2016 році я випустив альбом українською «За моїм вікном», а через рік його продовження «Під покривалом». Моя позиція завжди була проукраїнська. І це був всього на всього мій інструмент ототожнення себе з людьми, які з тих чи інших причин ще вагаються, чи варто переходити на українську мову та чи вивчати справжню українську історію та культуру. Порівнявши себе з людьми, я показував їм власний приклад боротьби та ігнорування нав'язаного нам окупантом психологічного страху прийняття своїх помилок, що є першим кроком до зміни себе та свого оточення.)

«Я був, як ти невидимо русифікованим,
вважав у стаді себе стильним і підкованим...
І аж з полтавського дивану у москву забрів,
не треба в здивуванні підіймати своїх брів...

Я слухав музику, казав «какая різниця»...
Не думав що напишу пісню, як наразі ця.
Російські фільми, вночі книгами долистую
і вже дитина говорить моя російською...

Їхні зірки зривали оплески, овації,
іще не бомби, та рак асиміляції...
Невидимі кулі потрапляли в наші голови,
були одягнені ми, так культурно були голими...

І ми та більшість, яка мовчала вісім літ,
а може говорила тихо, та не так, як слід!
Та ось снаряди накривають золоті поля,
якщо ти зараз не прокинувся, то вже ніяк.»

Ці пісні були дуже важливими особисто для мене, тому що, говорячи чесно, дуже часто після спілкування з військовими я залишався з деяким осадом розчарування, осадом, та не осудом. Військові часто говорили затертими

штампами, використовуючи формулювання «брат пішов на брата», «ми ж раніше були братські народи», «ця війна потрібна владі», «мова – не головне» і т.п. І так думали чесні військові, завдяки яким я в Полтаві можу писати свою наукову роботу. Думали через брак інформації та вільного часу, щоб її усвідомити.

Після закінчення виступу, ми спілкувались, фотографувались, обмінювались жартами. Ніколи не забуду слова, сказані мені військовими після одного з концертів: «Такі концерти важливіші за таблетки...». Деякі військові відводили мене в сторону, розповідали важкі моменти, які вони пережили в полоні або в бою; а були й такі, хто читав свої вірші, написані в полоні, і якими взагалі ділився вперше. Саме після цих зустрічей я і написав пісню «Ленд-ліз», бо військові дали мені зрозуміти, що «...допоки окупант відступивши ледь ліз, у мене виходили не пісні, а культурний Ленд-ліз!»

Згодом для посилення другої частини виступу та максимального виводу військових на позитивну хвилю, я запросив чемпіонів Ліги Сміху, полтавську команду гумористів «СМТ». Це спрацювало. Я впевнений, що музичні «творчі ключі» зараз конче необхідні і було б непогано, щоб їх використання не обмежилось лише моїми виступами, які я згадав, а мало масове бажання усіх виконавців нашої країни, та найближчим часом отримало гідну підтримку відповідних інстанцій.

Застосування колективного способу використання творчого методу за допомогою діалогу з використанням музики значно спрощує задачу психолога в створенні, як це часто буває необхідно, невимушеної обстановки. Як показала моя практика, це ледь не найголовніше у роботі з клієнтом. Також, коли люди об'єднані спільнотою, в якій вони мають схожі, дотичні проблеми, вони набагато швидше пропрацьовують психологічні травми, неврози та комплекси. Людині набагато легше подолати будь-яку проблему у колі однодумців, які її розуміють.

P.S.: приїхавши до військових у Краматорськ для виступу і налагоджуючи апаратуру для концерту у відведеному для цього місці (а місцем була військова казарма, де вони відпочивали після бою), я підійшов до одного з них. Він лежав із закритими очима, занурений у власні думки, відсторонений від усього світу. Я запитав, де я можу знайти розетку для ноутбука, на що почув у відповідь: «Ідіть ви

зі своєю музикою і залиште мене у спокої!». Після концерту він сам підійшов до мене, вибачився, подякував, і ми з ним довго розмовляли. Чи знайдеться переконливіший доказ ефективності музичних «творчих ключів»?

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

В результаті аналітичного дослідження та описаного у роботі авторської методики застосування творчого методу за допомогою діалогу як інструменту логотерапії для вирішення психологічних проблем пацієнта, виявлено наступне:

1. Суспільство в Україні за останній час досить змінилося, на що вплинули пандемія Covid-19 та повномасштабне вторгнення РФ. Нові виклики потребують нових підходів до людей, які закрилися в собі та відвикли від спілкування у соціумі. Описаний у цій роботі метод взаємодії з такими пацієнтами і дає можливість зруйнувати бар'єр недовіри та допомогти пацієнту подолати психологічні проблеми.
2. Державна політика у сфері підтримки психічного та психосоціального здоров'я громадян під час війни наразі тільки починає розвиватися. Проте через брак досвіду та необхідність залучення закордонних експертів для напрацювання методик, наразі система психологічної допомоги є мало розвиненою, особливо це стосується проведення консультацій для осіб, які постраждали внаслідок воєнних дій та повернутих із військової служби військових і ветеранів.
3. Необхідний комплексний підхід до вирішення задач із психологічної підтримки громадян, які постраждали внаслідок агресії Росії, об'єднання фахівців багатьох галузей, зокрема медиків, соціальних працівників, працівників освіти, органів виконавчої влади та ін. В першу ж чергу існує потреба у висококваліфікованих кадрах, які не просто будуть мати відповідну освіту, а й самі стануть зацікавлені у наданні допомоги, проведенні консультацій і пошуку вирішення проблеми спільно з клієнтом.
4. Логотерапія Віктора Фанкла як один із підходів у психотерапії має позитивні результати щодо лікування ПТСР, гострого стресу, депресії та тривоги. Це полягає у її здатності розширювати можливості людей шляхом відповідного надихання та мотивації, доступною подачею інформації.

5. Основний інструмент висококваліфікованого психолога полягає у конструктивному діалозі. Творчий метод вирішення проблеми за допомогою мистецтва ґрунтується на цьому принципі.
6. Доцільність застосування мистецтва у психотерапії та логотерапії зокрема є цілком обґрунтованою через всеосяжне охоплення мистецтва життя кожного з нас. Так як людина не може існувати без відчуття прекрасного і взаємодія з мистецтвом відбувається у неї в тому чи іншому аспекті кожного дня, нерозумно з нашого боку не враховувати таку його перевагу.
7. Запропонований автором творчий метод за допомогою діалогу як інструмент логотерапії – це індивідуальний, креативний, заздалегідь підготовлений приклад з мистецької, літературної, художньої бази відповідно до інтересів пацієнта, за допомогою якого пацієнт розуміє проблему та спосіб її вирішення і може в подальшому використовувати його самостійно.
8. Для того, щоб запропонувати вирішення проблеми за допомогою прикладу з літератури, мистецтва, релігії, кіно, мультфільмів, міфів тощо, треба знати рівень знань, інтересів та занурення в інформативний простір сьогодення клієнта. Простіше кажучи, те, чим пацієнт цікавиться, живе, та те, що легко розуміє, усвідомлює та потенційно може використати у повсякденному житті. Для цього автором роботи запропонований тест, який може бути легко використаний під час прийому пацієнта.
9. Застосування творчого методу за допомогою діалогу з використанням мультфільмів має такі переваги, як простота в застосуванні, доступність матеріалу, з яким можна працювати, його цікавість для широкого кола людей та великий спектр піднятих соціальних проблем.
10. Застосування творчого методу за допомогою діалогу у логотерапії на прикладі міфів має свої переваги, зокрема розширення знань та світогляду, що, як наслідок, зменшує розмір проблеми пацієнта; ефективність метафоричного співставлення себе з героєм; образність та доступність міфів дає можливість пояснити за допомогою них багато життєвих проблем пацієнтів.

11. Застосування музики у психотерапії є дуже дієвим, адже музика здатна не тільки передавати знання, як міфи, а і змінювати емоційний стан людини, зачіпаючи струни її душі. Вченими доведено, що музика впливає на внутрішні переживання людини, вона здатна як заспокоїти, так і навпаки, змотивувати до нових звершень.
12. Основною перевагою застосування індивідуального способу використання творчого методу за допомогою діалогу з музикою є його неофіційна, спрощена, доступна мова, швидкий перехід захисного бар'єру у спілкуванні. Музика звертається спочатку до душі, до серця, а потім вже наповнює сенсами, тому через музику набагато швидше і простіше подолати небажання пацієнта відкритися.
13. Застосування колективного способу використання творчого методу за допомогою діалогу з використанням музики значно спрощує задачу психолога в створенні, як це часто буває необхідно, невимушеної обстановки. Як показала моя практика, це ледь не найголовніше у роботі з клієнтом. Також, коли люди об'єднані спільнотою, в якій вони мають схожі, дотичні проблеми, вони набагато швидше пропрацьовують психологічні травми, неврози та комплекси. Людині набагато легше подолати будь-яку проблему у колі однодумців, які її розуміють.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ІНФОРМАЦІЙНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аврелій, Марк. Наодинці з собою / Марк Аврелій: переклав з грецької Ростислав Паранько. – 4-те вид. – Львів: Видавництво «Апріорі», 2022. – 184 с.
2. Брифінг Міністра охорони здоров'я Віктора Ляшка. Основні тези. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://v-variant.com.ua/z-rochatku-viynu-do-psykhohiv-ta-psykhiatriv-zvernulysia-650-tysiach-liudey-moz/>
3. Воттс, Алан. Мудрість непевності. Як жити в епоху тривоги / Алан Воттс; пер. з англ. М. Бієнко. – Київ: Видавництво Букшеф, 2023. – 160 с.
4. Вплив війни на психічне здоров'я — колосальний, — Віктор Ляшко. Стаття на офіційному сайті МОЗ [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.kmu.gov.ua/news/vpliv-vijni-na-psihichne-zdorovya-kolosalnij-viktor-lyashko>
5. Звіт Міністерства охорони здоров'я України про виконання у 2022 році Плану дій з реалізації Національної стратегії у сфері прав людини на 2021–2023 роки, затвердженого розпорядження Кабінету Міністрів України від 23 червня 2021 року № 756-р. [Електронний ресурс] – Режим доступу: https://moz.gov.ua/uploads/8/44409-dokument_no118_0_70_23_id3934000.pdf
6. Зигмунд Фройд. Тлумачення снів. Пер. з нім. В. Б. Чайковський. Серія «Зарубіжні авт. зібрання». Наукове видання: Фоліо; Харків; 2019
7. Зигмунд Фройд. Тотем і табу. Пер. з нім. В. Б. Чайковський. Серія «Зарубіжні авт. зібрання». Наукове видання: Фоліо; Харків; 2019. – 272 с.
8. Ірина Юхимчук. Як змінився психологічний стан українців на другий рік великої війни» Стаття. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://socportal.info/ua/news/yak-zminivsyia-psykhologichnii-stan-ukraintciv-na-drugii-rik-velikoi-viini/>
9. Карл Густав Юнг. Червона книга. – Центр учбової літератури, 2023. – 478 с.

10. Кемпбелл, Джозеф. Тисячолікий герой [Текст] / Джозеф Кемпбелл; пер. з англ. Олександра Мокровольського. – Львів: Видавництво Terra Incognita, 2021. – 416 с.
- а. Лао Цзи. Дао де Цзин. Книга про шлях та силу / Лао Цзи; перекл. з клас. кит. Лесі Дудченко. – Київ: Видавництво Арій, 2022. – 96 с.
11. Ніцше Ф. Так мовив Заратустра. Книжка для всіх і ні для кого / Фрідріх Ніцше; пер. з нім. А. В. Савченко; худож.-оформлювач О. А. Гугалова-Мешкова. – Харків: Фоліо, 2023. – 253 с. – (Зарубіжні авторські зібрання).
12. Ніцше, Фрідріх. Народження трагедії; Невчасні міркування I-IV / упоряд. Джорджо Коллі і Маціно Монтінарі; наук. ред. укр. вид. Олег Фешовець; пер. з нім. Катерина Костюк і Олег Фешовець. Львів: Видавництво «Астролябія», 2022. 624 с. (Серія: Українська філософська бібліотека)
13. Офіс першої леді, МОЗ та партнери запускають Національну програму психічного здоров'я та психосоціальної підтримки. Стаття на офіційному сайті МОЗ. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://moz.gov.ua/article/news/ofis-pershoi-ledi-moz-ta-partneri-zapuskajut-nacionalnu-programu-psihichnogo-zdorov%e2%80%99ja-ta-psihosocialnoi-pidtrimki?preview=1>
14. Пітерсон Джордан. 12 правил життя. Як перемогти хаос / пер. з англ. Дмитро Кожедуб. – 4-те вид. – К.: Наш Формат, 2022. – 384 с.
15. Пітерсон Джордан. За межами порядку. Ще 12 правил життя / пер. з англ. Олексій Панич. – К.: Наш Формат, 2021. – 368 с.
16. Про затвердження плану заходів на 2021-2023 роки з реалізації Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року: Розпорядження Кабінету Міністрів України від 6 жовтня 2021 р. № 1215-р. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1215-2021-%D1%80#Text>

17. Про психіатричну допомогу: Закон України № 1489-III від 22.02.2000р. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1489-14#Text>

18. Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року: Розпорядження Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2017 р. № 1018-р. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80#Text>

19. Сенека Луцій Анней. Про стійкість мудреця: Діалоги / Луцій Анней Сенека; пер. з латини Андрій Содомора. – Вид. 2-ге. – Львів: Видавництво «Апріорі», 2022 – 208 с.

20. Угода про асоціацію між Україною, з однієї сторони, та Європейським Союзом, Європейським співтовариством з атомної енергії і їхніми державами-членами, з іншої сторони (в останній редакції від 01.02.2020). [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://search.ligazakon.ua/1_doc2.nsf/link1/MU14097.html

a. Франкл Віктор. Лікар та душа. Основи логотерапії / Віктор Франкл; пер. з англ. Любомира Шерстюка. – Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2023. – 320 с.

b. Франкл Віктор. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / Віктор Франкл; пер. з англ. О. Замойської. — Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. — 160 с.

c. Фройд З. Вступ до психоаналізу / Зигмунд Фройд ; пер. з нім. П. Таращука. – Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2015. – 480 с.

21. Фройд Зигмунд. Вступ до психоаналізу. Нові висновки / З. Фройд; пер. Таращук П. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2021. – 552 с.

a. Фромм Е. Втеча від свободи / Еріх Фромм; перекл. з англ. М. Яковлева. – Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2019. – 288 с.

b. Фромм Е. Мистецтво любові / Еріх Фромм; пер. з англ. В.Кучменко. – Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2017. – 192 с.

с. Фромм, Еріх. Мати чи бути?: пер. з англ. / Еріх Фромм. – К.: Укр. письменник, 2010. – 222 с. – (Світло світогляду).

22. Юнг К. Г. Аіон: Нариси щодо символіки самості / Переклала з німецької Катерина Котюк; науковий редактор українського видання Олег Фешовець. 2-ге вид. – Львів: Видавництво «Астролябія», 2019. – 492 с.

23. Юнг К. Г. Архетипи і колективне несвідоме / Переклала з німецької Катерина Котюк; науковий редактор українського видання Олег Фешовець. 2-ге опрац. вид. – Львів: Видавництво «Астролябія», 2018. – 608 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест

Оберіть кіно, на яке б Ви порадили сходити другу.

- А) «Людина-павук»;
- Б) «Хрещений батько»;
- В) «Матриця»;
- Г) «Барбі»;
- Д) «Гладіатор».

Якби у Вас була можливість, про кого б Ви зняли кіно?

- А) Володимир Зеленський;
- Б) Лао Цзи;
- В) Альберт Ейнштейн;
- Г) Джим Керрі;
- Д) Ліна Костенко.

Яке вміння у спорті Ви б хотіли собі додати?

- А) техніку Роналдінью;
- Б) швидкість Усейна Болта;
- В) силу Флойда Мейвезера;
- Г) відчуття корту Еліни Світоліної;
- Д) точність Майкла Джордана.

Якщо б Ви були вчителем, яку тему для уроку без підготовки Ви б обрали?

- А) «Пригоди Одиссея»;
- Б) «Історія Ісуса Христа»;
- В) «Друг пізнається в біді»;
- Г) «Бетмен. Супергерой без суперсили»;
- Д) «Тернистий шлях Тараса Шевченка».

Особисто для мене цікава книга:

- А) «Кобзар» Тарас Шевченко;
- Б) «Наодинці з собою» Марк Аврелій;
- В) «Три товариші» Еріх Марія Ремарк;
- Г) «Атлант розправив плечі» Айн Ренд;
- Д) Біблія.

Оберіть серіал:

- А) «Справжній детектив»;
- Б) «Величне століття. Роксолана»;
- В) «Гра престолів»;
- Г) «Друзі»;
- Д) «Твін Пікс».

Якщо б у YouTubeMusic можна було б зберегти пісні одного виконавця, це буде:

- А) Скрябін;
- Б) Луї Армстронг;
- В) DOROFEEVA;
- Г) Eminem;
- Д) Scorpions.

Вашому сину/дочці 15 років. Про якого героя Ви б йому/їй розповіли, за умови, що йому було б цікаво почути про кожного з них?

- А) Нео;
- Б) Ахіллес;
- В) Тоні Старк;
- Г) Ваш тато;
- Д) Степан Бандера.

Чим би Ви прикрасили вітальню?

- А) дерев'яною картою України з підсвіткою;
- Б) куточком з власними відзнаками;
- В) фотографією родини;
- Г) графіті Бенксі;
- Д) полотном Ієроніма Босха.

У Вас є можливість випити чашку кави з будь-ким з перерахованих (проблем із розумінням мови не було б і вони були б раді Вас бачити). Хто б це був?

- А) Василь Стус;
- Б) Олександр Македонський;
- В) Адель;
- Г) Бред Піт;
- Д) Вінстон Черчилль.

Я б став відомим:

- А) політиком;
- Б) письменником;
- В) спортсменом;
- Г) співаком;
- Д) бізнесменом.

Як би я провів вільний час?

- А) почитав би книгу;
- Б) пішов би на риболовлю;
- В) SPA-салон;
- Г) зіграв би у покер;
- В) пішов би на турнік.

Додаток Б
Відповіді клієнта № 1

Оберіть кіно, на яке б Ви порадили сходити другу.

- А) «Людина-павук»;
- Б) «Хрещений батько»;
- В) «Матриця»;
- Г) «Барбі»;
- Д) «Гладіатор».

Якби у Вас була можливість, про кого б Ви зняли кіно?

- А) Володимир Зеленський;
- Б) Лао Цзи;
- В) Альберт Ейнштейн;
- Г) Джим Керрі;
- Д) Ліна Костенко.

Яке вміння у спорті Ви б хотіли собі додати?

- А) техніку Роналдінью;
- Б) швидкість Усейна Болта;
- В) силу Флойда Мейвезера;
- Г) відчуття корту Еліни Світоліної;
- Д) точність Майкла Джордана.

Якщо б Ви були вчителем, яку тему для уроку без підготовки Ви б обрали?

- А) «Пригоди Одиссея»;
- Б) «Історія Ісуса Христа»;
- В) «Друг пізнається в біді»;
- Г) «Бетмен. Супергерой без суперсили»;
- Д) «Тернистий шлях Тараса Шевченка».

Особисто для мене цікава книга:

- А) «Кобзар» Тарас Шевченко;
- Б) «Наодинці з собою» Марк Аврелій;
- В) «Три товариші» Еріх Марія Ремарк;
- Г) «Атлант розправив плечі» Айн Ренд;
- Д) Біблія.

Оберіть серіал:

- А) «Справжній детектив»;
- Б) «Величне століття. Роксолана»;
- В) «Гра престолів»;
- Г) «Друзі»;
- Д) «Твін Пікс».

Якщо б у YouTubeMusic можна було б зберегти пісні одного виконавця, це буде:

- А) Скрябін;
- Б) Луї Армстронг;
- В) DOROFEEVA;
- Г) Eminem;
- Д) Scorpions.

Вашому сину/дочці 15 років. Про якого героя Ви б йому/їй розповіли, за умови, що йому було б цікаво почути про кожного з них?

- А) Нео;
- Б) Ахіллес;
- В) Тоні Старк;
- Г) Ваш тато;
- Д) Степан Бандера.

Чим би Ви прикрасили вітальню?

- А) дерев'яною картою України з підсвіткою;
- Б) куточком з власними відзнаками;
- В) фотографією родини;
- Г) графіті Бенксі;
- Д) полотном Ієроніма Босха.

У Вас є можливість випити чашку кави з будь-ким з перерахованих (проблем із розумінням мови не було б і вони були б раді Вас бачити). Хто б це був?

- А) Василь Стус;
- Б) Олександр Македонський;
- В) Адель;
- Г) Бред Піт;
- Д) Вінстон Черчилль.

Я б став відомим:

- А) політиком;
- Б) письменником;
- В) спортсменом;
- Г) співаком;
- Д) бізнесменом.

Як би я провів вільний час?

- А) почитав би книгу;
- Б) пішов би на риболовлю;
- В) SPA-салон;
- Г) зіграв би у покер;
- В) пішов би на турнік.

Додаток В

Відповіді клієнта № 2

Оберіть кіно, на яке б Ви порадили сходити другу.

- А) «Людина-павук»;
- Б) «Хрещений батько»;
- В) «Матриця»;
- Г) «Барбі»;
- Д) «Гладіатор».

Якби у Вас була можливість, про кого б Ви зняли кіно?

- А) Володимир Зеленський;
- Б) Лао Цзи;
- В) Альберт Ейнштейн;
- Г) Джим Керрі;
- Д) Ліна Костенко.

Яке вміння у спорті Ви б хотіли собі додати?

- А) техніку Роналдінью;
- Б) швидкість Усейна Болта;
- В) силу Флойда Мейвезера;
- Г) відчуття корту Еліни Світоліної;
- Д) точність Майкла Джордана.

Якщо б Ви були вчителем, яку тему для уроку без підготовки Ви б обрали?

- А) «Пригоди Одиссея»;
- Б) «Історія Ісуса Христа»;
- В) «Друг пізнається в біді»;
- Г) «Бетмен. Супергерой без суперсили»;
- Д) «Тернистий шлях Тараса Шевченка».

Особисто для мене цікава книга:

- А) «Кобзар» Тарас Шевченко;
- Б) «Наодинці з собою» Марк Аврелій;
- В) «Три товариші» Еріх Марія Ремарк;
- Г) «Атлант розправив плечі» Айн Ренд;
- Д) Біблія.

Оберіть серіал:

- А) «Справжній детектив»;
- Б) «Величне століття. Роксолана»;
- В) «Гра престолів»;
- Г) «Друзі»;
- Д) «Твін Пікс».

Якщо б у YouTubeMusic можна було б зберегти пісні одного виконавця, це буде:

- А) Скрябін;
- Б) Луї Армстронг;
- В) DOROFEEVA;
- Г) Eminem;
- Д) Scorpions.

Вашому сину/дочці 15 років. Про якого героя Ви б йому/їй розповіли, за умови, що йому було б цікаво почути про кожного з них?

- А) Нео;
- Б) Ахіллес;
- В) Тоні Старк;
- Г) Ваш тато;
- Д) Степан Бандера.

Чим би Ви прикрасили вітальню?

- А) дерев'яною картою України з підсвіткою;
- Б) куточком з власними відзнаками;
- В) фотографією родини;
- Г) графіті Бенксі;
- Д) полотном Ієроніма Босха.

У Вас є можливість випити чашку кави з будь-ким з перерахованих (проблем із розумінням мови не було б і вони були б раді Вас бачити). Хто б це був?

- А) Василь Стус;
- Б) Олександр Македонський;
- В) Адель;
- Г) Бред Піт;
- Д) Вінстон Черчилль.

Я б став відомим:

- А) політиком;
- Б) письменником;
- В) спортсменом;
- Г) співаком;
- Д) бізнесменом.

Як би я провів вільний час?

- А) почитав би книгу;
- Б) пішов би на риболовлю;
- В) SPA-салон;
- Г) зіграв би у покер;
- В) пішов би на турнік.