

опущені для досягнення художнього ефекту. Таким чином, тревелог може набувати різноманітних форм оповіді в залежності від того, як автор бажає виразити свої думки та враження.

Отже, індивідуальність підходу кожного автора визначає унікальність кожного літературного твору у цьому жанрі. У тревелогах автор має велику свободу у структуруванні матеріалу та формуванні сюжету. Це дозволяє авторові фокусувати увагу читача на різних аспектах подорожі, обираючи для цього відповідні факти та події. Однак, важливо відзначити, що тревелог не лише інформує, а й відображає авторське ставлення до дійсності, зацікавлює своїх читачів конкретними історіями та образами, що робить його більш емоційно насиченим та привабливим для аудиторії.

Список використаної літератури

1. Джигун. Л. Жанр літературного тревелогу в структурі мемуарів українських еміграційних письменників. Філологічний дискурс: Зб. наук. праць. 2017. Вип. 5. С. 35-48.
2. Карпа І.І. Baby travel. Подорожі з дітьми, або Як не стати куркою. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2015. 208 с.
3. Кідрук М. Подорож на Пуп Землі. Київ: Нора-Друк, 2010. Том перший 256 с.
4. Кідрук М. Сучасна мандрівна проза в Україні. Дніпро. Київ, 2010. № 10–11. С. 104–105.
5. Полежаєв Ю. Паломницька література (ходіння) як прообраз тревел-журналістики. Держава та регіони. Сер. : Соціальні комунікації. 2013. № 1(13). С. 89–94.
6. Розінкевич Н. Жанрова специфіка творів мандрівної літератури. Закарпатські філологічні студії. 2019. Вип. 7. Том 2. С. 144–149.
7. Саєнко В. П., Гуша П. С. Модифікації тревелогу в сучасній українській і німецькій літературах. Вісник ОНУ. Сер.: Філологія. 2016. Т. 21, вип. 1(13). С. 133-147.

Денис Бойко,
Науковий керівник – доктор педагогічних наук,
професор Наталія Грицак,
Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка

ЧИТАННЯ ХУДОЖНЬОГО ТВОРУ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ТЕРАПІЯ В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

В умовах повномасштабної війни на території України важливого значення набуває проблема пошуків психотерапевтичних засобів, які б допомагали долати стрес, тривогу, страх і психічну напругу, стабілізувати психічний стан людини. Саме читання художньої книги на сьогоднішній день є потужним інструментом арт-терапії. Суголосною є думка Н. Кобижчи, що «визначення екзистенціального потенціалу читацьких практик в умовах специфіки українських реалій і на тлі європейських та світових, їхня здатність допомогти оберігати істинне буття людини, убезпечивши її від впадіння в архаїку, набуває особливої актуальності у сучасному науковому дискурсі» [4, с. 68]. Цілком закономірно, що про потребу і важливість лікування книгою сьогодні ще активніше говорять психологи, педагоги, медики, психотерапевти. Проблему книготерапії досліджують Н. Грицак, І. Данилюк, О. Ісаєва, Ж. Клименко, М. Марценюк, А. Моргун, Н. Нікітіна, О. Федій та інші.

Бібліотерапію дослівно можна перекласти як «лікування книгою». Об'єктом книготерапії виступає сам читач, який здебільшого перебуває у стресовій ситуації. Оскільки предметом книготерапії є вивчення впливу художньої книги на емоційно-психічний стан людини, то варто зазначити, що сприйняття цієї книги передусім залежатиме від життєвого, психічного, емоційного досвіду конкретного читача. Відтак доцільно зосередити увагу на причинах, що зумовлюють сприйняття художньої книги, адже від цього залежить лікувальний ефект. До таких причин потрібно, по-перше, віднести психофізіологічні особливості людини (тип мислення, тип нервової системи, емоційна реакція на ту чи іншу ситуацію / подію тощо); по-друге, вид професійної діяльності (військовий, пожежник, художник, письменник, лікар...); по-третє, характер виховання; по-четверте, життєвий досвід.

Розмірковуючи про значення читання художньої книги як потужного інструменту психологічної терапії, звернемо увагу на ключові функції книготерапії, зокрема:

- допомагає зануритись в інший світ;
- покращує розуміння власного Я, своєї моделі поведінки, способів мислення;

- нівелює емоційно-психологічні наслідки стресу;
- формує оптимістичний світогляд;
- сприяє пошуку правильних рішень;
- допомагає визначити особистісні інтереси і пріоритети;
- сприяє заповненню емоційної порожнечі.

Окреслені функції книготерапії спрямовують нас до розуміння важливості вибору правильної книги. У цьому контексті слушно зазначають І. Брецько та Т. Щербан, а саме «вибір правильної літератури може стати джерелом надії та оптимізму для тих, хто бореться з депресією чи іншими станами. Цей підхід базується на ідеї, що читання певних видів літератури може допомогти покращити психічне здоров'я та емоційний стан» [5, с. 112]. Книготерапевтичний ефект книги зумовлений низкою факторів, зокрема: тематикою твору (велике книготерапевтичне значення мають гумористичні твори, твори про любов, дружбу, взаємодопомогу, батьківську турботу і підтримку тощо); спрямованість конкретного твору на формування оптимістичного, життєрадісного світогляду в читача; відсутність у творі прямого повчання; спокійна манера оповіді. У цьому контексті цікавою є рекомендація Жанни Клименко, що «уроки та позакласні заходи з української літератури відкривають широкі можливості для використання життєдайного потенціалу як класичних творів, так і сучасних – З. Мензатюк, В. Рутківського, Л. Ворониної, А. Кокотюхи та інших авторів» [2, с. 76]. Крім запропонованих авторів, Ж. Клименко «Маленьку книжку про любов» Ульфа Старка відносить до творів, що мають великий книготерапевтичний потенціал. Читаємо: «Серед них варто виділити різдвяну повість Ульфа Старка, яку можна назвати справжнім дивом для української літературної освіти. Адже твір про війну очима підлітка видається немов написаним спеціально для сучасних українців, його події, образи та проблематика перегукуються з реаліями нашого воєнного

життя. А головне – повість огортає світлими емоціями, які можуть зігріти і дітей, і дорослих, подарувати позитивну енергію» [3, с. 186].

Отже, в умовах російсько-української війни художня книга стає ефективним інструментом відновлення психологічного стану людини. Погоджуємося з думкою Н. Грицак, що під час Великого вторгнення читання: «1) читання сприяє емоційному відновленню; 2) читання створює простір для радості і наснаги; 3) читання дає відповіді на актуальні питання; 4) читання об'єднує дітей і батьків під час тривалого перебування в укритті; 5) читання нагадує, що життя триває; 6) читання дає віри у власні сили» [1, с. 68].

Список використаної літератури

1. Грицак Н.Р. Читання художньої книги крізь призму реалій війни. Шкільна літературна освіта: традиції і новаторство. XI Волошинські читання: зб. матеріалів всеукраїнської науковопрактичної конференції / за заг. ред. Т.О. Яценко. Київ : Інститут педагогіки НАПН України, 2023. С. 65–69.

2. Клименко Ж.В. Формування оптимістичного світосприйняття учнів у процесі вивчення літератури. Актуальні проблеми мовно-літературної освіти в середній та вищій школах: матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (27 квітня 2023 р.) / Укладачі: А.Ю. Вітченко, А.О. Мельник. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова. 2023. С.75–80.

3. Клименко Ж.В. «Маленька книжка про любов» Ульфа Старка як велике книготерапевтичне диво для українських школярів. Тенденції і перспективи вивчення літератури у середній і вищій школах: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції, 30 листопада 2023 року / за заг. ред. Н.Р. Грицак. Тернопіль: Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, 2023.С. 186–195.

4. Кобижча Н. І. Екзистенціальний потенціал практик читання у нових соціокультурних реаліях. Інформація, комунікація та управління знаннями в глобалізованому світі : зб. матеріалів П'ятої міжнар. наук. конф., м. Київ, 23–24 червня 2022 р. / упоряд. З.М. Сverdлик, М.М. Цілина. Київ: Вид. центр КНУКіМ, 2022. С. 67–70.

5. Щербан Т.Д., Брецько І.І. Застосування бібліотерапії в психології. Бібліопсихологія, бібліопедагогіка, бібліографістика, бібліотерапія в освіті:

теорія і практика. Збірник тез доповідей III Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції. 2023. С. 111–113. URL: http://dspace-s.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/11029/1/Application_of_bibliotherapy_in_psychology.pdf