

2. Байбекова Н. Р. Формування готовності майбутніх психологів до консультативної роботи у вищих педагогічних навчальних закладах. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2013. №4. С. 38–41.

3. Баклицький І. О. Психологія праці : підручник. К. : Знання, 2008. 655 с.

4. Богдан Л. М. Психологічна готовність як складова професійної підготовки майбутніх фахівців соціальної сфери. Актуальні проблеми психології. Том XI. Випуск 14. Київ. 2016. С. 5–13.

5. Гончарова Н. О. Психологічні особливості формування кар'єрних орієнтацій студентів. *Психологія і особистість*. 2020. №2. С.223–233.

6. Карамушка Л. М. Психологічна готовність студентів до здійснення майбутньої професійної кар'єри: зміст, структура, рівень і чинники. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. 2013. Вип. 16. С. 211–219.

7. Коқун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. К.: ДП «Інформ.-аналіт. агентство», 2012. 200 с.

8. Петровська І. Р. Психологічні особливості кар'єрних орієнтацій студентів-психологів. *Молодий вчений*. 2015. № 2 (17). С. 224–227.

9. Планування й розвиток професійної кар'єри учнівської молоді у системі професійно-технічної освіти : навч. посіб. / [С. В. Алексєєва, Л. М. Єршова, Д. О. Закатнов, В. Т. Лозовецька, В. Ф. Орлов] ; за ред. Д. О. Закатнова. Житомир: «Полісся». 2018. 186 с.

## **РЕПРЕЗЕНТАЦІЯ ТЕМПОРАЛЬНОСТІ В ПОЕЗІЇ ВОЄННОГО ЧАСУ: ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИЙ ВИМІР**

**Карпенко З. С.**

*Національний університет «Львівська політехніка»  
karpenkozs@ukr.net*

Третій рік кровопролитної повномасштабної війни з імперіалістичною Росією, що призвела до незліченних жертв, каліцтв, втрат і вимушених переміщень населення засвідчує зростаючу потребу в розмаїтих засобах кризової психологічної допомоги. На наших очах відбувається дієве зміцнення зв'язку

між психологічною теорією і практикою, а також зростання ролі творчого самовираження, мистецтва як засобів стихійної, інтуїтивної аутопсихотерапії. Новий – життєдайний і життєствердний – імпульс до використання отримує бібліотерапія – терапія художнім словом і, зокрема, поезією. Активізувався інтерес до сучасної української художньої літератури насамперед серед молоді. Відрадно, що тотальна діджиталізація не те, що не вбила цей інтерес, а й надала інструменти для розповсюдження і долучення до новітніх здобутків красного письменства у складних умовах сьогодення.

Метою цієї розвідки є порівняльний аналіз частотності використання метафорично-образних засобів темпоральної репрезентації особистісного досвіду в поетичних творах П. Вишебаби [1, с. 15] й анонімного автора, котрий представлений у соціальній мережі Facebook ніком Anatoliy Anatoliy [2].

Для досягнення зазначеної мети застосовано контент-аналіз популярних поезій обох авторів. Авторка керувалася припущенням, що перебування в гущі екстремальних подій, необхідність оперативного ухвалення ризикованих рішень задля виживання й утвердження особистісно й суспільно значущих цінностей потребує пріоритетного звернення до кінестетичних слів-предикатів, які передають досвід темпорального вектора «з минулого в сучасне» з акцентом на сьогоденні. Натомість орієнтація, спрямована від сьогодення до майбутнього, потребуватиме для творчого самовираження насамперед візуальних словесних репрезентацій.

Нижче наведено аналізований матеріал і кількість (абсолютну й відносну) використаних образно-метафоричних засобів із різних сфер чуттєвого досвіду обох поетів.

*Павло Вишебаба*

Тільки не **пиши** мені про війну,  
розкажи, чи є біля тебе сад,  
чи ти чуєш коників і цикад,  
і чи **повзають** равлики по в'юну.  
Як у тих далеких від нас краях,  
називають люди своїх котів?  
Те, чого найбільше би я **хотів**,  
щоб не було **смутку** в твоїх рядках.  
Чи цвітуть там вишня та абрикос?  
І якщо **подарують** тобі букет,  
не розкажуй, як **бігла** ти від ракет,

*розкажи, як **добре** нам тут жилось.  
Запроси в Україну до нас гостей,  
всіх, кого **зустрінеш** на чужині,  
ми *покажемо* кожному по війні,  
як ми вдячні за **спокій** своїх дітей.*

*Anatoliy Anatoliy*

**Віддавайте** всі довгі мечі і зігнуті ножі,  
**викидайте забруднені** кров'ю щербаті сокири.  
Металеве начиння **кладіть** на пусті стелажі,  
**залишайте** старі непотрібні бушлати й мундири.  
**Замальовуйте** літери на дерев'яних щитах,  
**зафарбовуйте** древні обітничі, лозунги, гасла.  
**Відрізайте** вітрила, зіпсовані на кораблях,  
**розбивайте** ікони, різдвяні потріскані ясла.  
*Не розказуйте* притчі про ваші колишні бої,  
*не співайте* балади про давні далекі походи.  
**Виливайте отруту** з убитої вчора змії.  
**Відривайте** нашивки, медалі, хрести, нагороди.  
**Позбавляйтесь** усього **важкого**, всіх лат і забрал.  
**Виринайте** із себе у небо, нічого **не бійтесь**.  
У вас є лише крила. Їх поки ніхто **не забрав**.  
**Бійтесь!**

Застосування контент-аналізу до виділених слів-предикатів – маркерів належності до певної репрезентативної системи відображення дійсності, за термінологією засновників нейролінгвістичного програмування Дж. Гріндера й Р. Бендлера [3], а у традиційному психологічному слововжитку – тих слів чи словосполучень, що репрезентують різні види сенсорно-перцептивного досвіду людини, дає змогу виокремити такі його різновиди: кінестетичний (древня, контактна інтеро- й пропріочутливість – відчуття і сприймання руху, положення тіла в просторі, м'язова напруга, біль, температурні, смакові та нюхові модальності тощо) – виділено жирним шрифтом; візуальний (нова, дистантна екстероцепція (сприймання кольору, форми, віддаленості предметів тощо) – виділено шрифтом з підкресленням; аудіальний (нові, дистантні слухові відчуття і сприймання) – виділено курсивом.

Підрахунок вжитих слів-предикатів показує, що у вірші авторства *Anatoliy Anatoliy* 24 слова або 51% їх становлять ті, що

належать до кінестетики; 21 слово або 45% – до візуальної репрезентативної системи (тут слід зауважити, що близькі за призначенням номінативи, які виступають однорідними членами речення, приймалися за одиницю), 2 слова або 4% представляли аудіальну систему репрезентації чуттєвого досвіду.

Розподіл відповідних маркерів знаменитого вірша *Павла Вишебаби*, що дав назву однойменній збірці поезій, такий: 14 слів або 48% репрезентують візуальний досвід, 9 слів або 31% – кінестетичний, 6 слів або 15% – аудіальний.

Звертає на себе увагу значне переважання дистантних відчуттів і сприймань у П. Вишебаби (аудіальних і візуальних – 69%) проти 25% їх же в Anatoliy Anatoliy. Це дає підстави стверджувати, що попередньо висунута гіпотеза щодо переважання древньої, контактної кінестетичної чутливості в поетичних образах, які відображають актуальний досвід участі у збройному протистоянні з ворогом, резонує з досвідом читачів, які так чи інакше мають справу з труднощами і втратами воєнного стану. Невипадково на сторінці автора ця поезія станом на сьогодні отримала 129 поширень.

Водночас аналізована тут поезія П. Вишебаби апелює до бажаного, омріяного, благополучного майбутнього, тому «не пиши мені про війну». На сторінці у Facebook дана поезія набрала 46 поширень. Втім, це не вичерпує художньої вартості й терапевтичної затребуваності творів цього автора, багатократно тиражованих на різних паперових та електронних носіях і перекладених кількома іноземними мовами.

Залишаючи літературознавцям фахову оцінку художньої вартості розглянутих тут творів, зосередьмося на їх психотерапевтичній значущості для численних шанувальників поезії авторів. У цьому сенсі важливо відзначити імперативну інтенцію-заклик до тут-і-тепер-спротиву ворогу, репрезентовану домінуванням кінестетичних слів-предикатів у вірші поета-воїна Anatoliy Anatoliy та візуалізацію бажаного майбутнього в поезії П. Вишебаби як, з одного боку, медитативної зупинки в шереху бурхливих військових дій та, з другого боку, суб'єктивної перспективи спокійного щасливого життя. Обидва психотерапевтичні ракурси однаково вмотивовані і доцільні та володіють великою сугестивною силою.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Вишебаба П. Тільки не пиши мені про війну. Вид. друге, доп. Київ : Видавництво Однієї Книги, 2023. 120 с.
2. Anatoliy Anatoliy. <https://www.facebook.com/profile.php?id=100019902067792>
3. Grinder J., Bandler R. The structure of magic. *Science and behavior books Inc.* Palo Alto, Calif., vol. I, 1975; vol. II, 1976.

## ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ ЖИТТЕСТІЙКОСТІ ФАХІВЦІВ ІТ-СФЕРИ

**Кириленко Т. С., Василенко К. А.**

*Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
taisa1sk@gmail.com; karyna.syniavska@gmail.com*

Актуальність проблеми резильєнтності та професійної життєстійкості фахівців ІТ-сфери зумовлена психологічними особливостями їх професійної діяльності та сучасним військовим станом українського суспільства.

Метою є виявлення особливостей резильєнтності і професійної життєстійкості та зв'язку між даними явищами ІТ-фахівців.

Резильєнтність є ключовою властивістю і водночас процесом, який допомагає людям ефективно відновлюватися після стресових подій, а також тією якістю, яку вимагають від працівників у ІТ- та бізнес-сферах, адже вона визначає, хто зможе впоратися з труднощами і досягти успіху навіть у найскладніших умовах, а хто зазнає невдач.

Варто зазначити, що найпоширеніше і найбільш вживане є визначення резилієнтності (resilience) (від лат. Re – назад, salire – стрибати; означає «відскочити»), яке сформульоване Американською психологічною асоціацією (APA). Асоціація описує це як процес позитивної та успішної адаптації до складних обставин та стресу. Цей процес включає розумову, емоційну та поведінкову гнучкість, а також пристосування до внутрішніх і зовнішніх викликів (APA Dictionary of Psychology, 2023).

У літературі вказується, що життєстійкість (stress hardiness) стала розглядатися як захисний фактор резильєнтності. Життєстійкість більше акцентується як механізм, що допомагає уникнути негативних наслідків стресу,