

- Journal on Teaching and Learning Mathematics. 2022. Vol. 2. P. 16–28. DOI: 10.17501/26827034.2022.2102
7. Borghi A. & Caruana F. (2014). Embodiment Theory. International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences. Vol. 7. P. 18.
 8. Farozin M., Kurniawan L. Developing Learning Guidance and Counseling Program Based on Social and Emotional Learning in Senior High School. Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling. 2024. Vol. 4: № 2, Article 15. P. 47-52. DOI: 10.17977/um001v4i22019p047

ТЕХНІКИ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОГО ПИСЬМА: ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ДЛЯ ГАРМОНІЗАЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ

Мельничук І. Я.

*Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка (м. Кропивницький)
teinychukiy@gmail.com*

Для відновлення та розвитку стресостійкості, гармонізації психоемоційного стану особистості доцільно застосовувати письмові техніки, які сприяють перетворенню думок і почуттів у слова. Техніки терапевтичного письма допомагають зайняти більш дистанційовану і усвідомлену позицію щодо свого стану, зрозуміти і впорядкувати власні думки, а також знизити вплив неприємних емоцій, що особливо актуально у теперішній час війни [1]. При виконанні технік психотерапевтичного письма людина може більш усвідомлено та структуровано проаналізувати минулий досвід і запланувати вирішення проблем.

Метою статті є обґрунтування, аналіз основних видів технік психотерапевтичного письма та особливостей їх застосування для психоемоційної гармонізації стану особистості.

Терапевтичне письмо – це практика, під час якої людина в письмовому вигляді ділиться своїми думками, емоціями, переживаннями, ситуаціями. Її використовують в арт-терапії, когнітивно-поведінковій терапії, а також як спосіб самодопомоги.

Вплив технік психотерапевтичного письма досліджували Дж. Пеннебекер, Л. Тейлор, М. Сегал, Дж. Баїт, які акцентували увагу на використанні письма для саморозуміння та емоційного очищення [2].

Письмові психологічні практики вирізняються структурованістю, вони повністю поглинають увагу, дозволяють простежити хід думок і проаналізувати динаміку змін свого ставлення до надзвичайних подій. Використання письмових технік є безпечним

для тих, хто відчуває сором за свої думки або почуття, адже написане ніхто не читатиме без дозволу автора. Водночас після вивільнення важких думок людина не витрачає ресурси для їх приховування, що сприяє полегшенню психоемоційного стану.

Зазначимо, що ці техніки доцільно застосовувати, коли людина хоче позбутися нав'язливих думок, тоді записані на папері та виражені думки втрачають свою актуальність.

Виділяють два основних різновиди письмових практик: неструктуровані та структуровані. У структурованих практик є певне завдання, в межах яких ми описуємо свої думки.

Найпростіша неструктурована письмова практика – це фрірайтинг (вільний лист, англ. *free writing*). Ця методика письма, допомагає знайти неординарні рішення та ідеї, вона за ефективністю схожа до методу мозкового штурму. Одну і ту ж подію необхідно описувати декілька разів, кожного разу коригувати надані значення, додавати нові судження, висновки. Сенса фрірайтингу полягає в тому, що ми можемо вільно виразити думки, дати вихід тому, що не усвідомлюється і викликає тривогу.

Письмові практики поділяються на ресурсні та терапевтичні. Ресурсні техніки (ранкові сторінки, фрірайтинг, щоденник подяки) спрямовані на вивільнення думок. Терапевтичні техніки використовуються для опрацювання минулих складних ситуацій, тому їх необхідно застосовувати під супроводом психолога або психотерапевта. Психолог разом з клієнтом рефлексують, віднаходять, редагують дисфункційні переконання і надані значення, формують висновки та вплітають їх в досвід.

Найбільш поширеними письмовими техніками є такі як:

- ведення щоденника (записи подій, думок, фантазій тощо);
- ранкові сторінки (основна ідея – виписати все, що спадає на думку вранці, не претендуючи на логічність й наповненість змістом);
- планування (фіксування послідовності або переліку справ, подій, зустрічей тощо);
- колесо життєвого балансу (дозволяє проаналізувати збалансованість основних сфер життя: здоров'я, робота, сім'я, оточення, відпочинок, саморозвиток та інших);
- щоденник подяки (дозволяє змінити ставлення до світу й життя на більш позитивне);
- щоденник успіху (призначений для фіксації будь-яких досягнень, коригує самооцінку й самоцінність);
- складання списків (наприклад, «100 бажань», які спрямовані на структурування думок і знаходження ресурсів).

Хочемо наголосити, що у період війни використання технік психотерапевтичного письма потребує особливої обережності.

Наприклад, при веденні щоденника війни рекомендується прибрати запитання про планування майбутнього, тому що це може сприяти появі негативних емоцій.

Для ефективного та безпечного застосування технік психотерапевтичного письма потрібно враховувати протипоказання і необхідні сприятливі умови використання. Зокрема, протипоказаннями є відсутність безпеки, ресурсів, сприятливого простору; виражене емоційне виснаження; симптоми депресії; низька толерантність до емоційного дистресу; виражені дисфункційні способи регуляції емоцій; психотичні розлади.

Отже, техніки психотерапевтичного письма сприяють розвитку усвідомлення і дистанціювання щодо свого стану; емоційному відреагуванню; критичному ставленню та корекції дисфункційно збереженого досвіду; розвитку корисного мислення; актуалізації ресурсів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Мельничук І. Я. Теоретико-методологічні основи розвитку та корекції резильєнтності. *Наукові записки*. Серія: Психологія. Вип. 2(4). Кропивницький: Видавничий дім «Гельветика», 2024. С. 82–87.
2. James W. Pennebaker *Writing to Heal: A Guided Journal for Recovering from Trauma and Emotional Upheaval*. 2004. 160 p.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ

Міненко О. О.

*Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка (м. Кропивницький)
o.o.minenko@cuspu.edu.ua*

В сучасному суспільстві відбуваються суттєві зміни, які зумовлюють виникнення різноманітних особистісних зрушень, що негативним чином впливають на психічне здоров'я та благополуччя кожної людини. Так, нестабільність соціально-економічного розвитку суспільства, поглиблення кризової ситуації в країні, повномасштабна війна стали величезним випробуванням для українського народу. Сьогодні, під час масштабних бойових дій, стрес та тривогу переживають усі члени суспільства незалежно від того, чи є вони безпосередніми свідками цих подій, чи дізнаються про жахливі події з засобів масової інформації. Постійне перебування у ситуації невизначеності провокує виникнення емоційного дисбалансу, страхів, тривожності.