

DOI <https://doi.org/10.36074/Lingua.issue2.001>Пономарьова Людмила¹, Наумова Тетяна²

1. кандидат філологічних наук, доцент, доцент кафедри української мови та слов'янської філології
ДВНЗ «Приазовський державний технічний університет», УКРАЇНА

ORCID ID: 0000-0001-9367-5645

2. кандидат філологічних наук, доцент, доцент кафедри української мови та слов'янської філології
ДВНЗ «Приазовський державний технічний університет», УКРАЇНА

ORCID ID: 0000-0001-7161-004X

Літературний копінг: роль літератури у подоланні стресу та розвитку психологічної захищеності в умовах військового конфлікту

АНОТАЦІЯ. У статті досліджується концепт «літературний копінг» як один з сегментів бібліотерапії, що через використання художньої літератури сприяє підтримці психологічного здоров'я та подоланню стресу. Розглянуто роль літературного копіngu у формуванні емоційної адаптації до викликів сучасного життя, зокрема в умовах військового протистояння. Метою даної розвідки також є необхідність дослідження взаємозв'язку між психологічними та лінгвістичними стратегіями для подолання проблем, спричинених війною. Також, досліджено психолінгвістичні особливості літературного копіngu як засобу підвищення резиліентності та психічної стійкості. Методи дослідження включали загальнонаукові, теоретичні та практичні методи аналізу текстів, що передбачають вивчення літературних творів, які відображають різні підходи до подолання травматичних досвідів. Результатом дослідження є виявлення та аналіз взаємозв'язку між літературними творами та копінг-стратегіями, досліджено вплив літератури на підтримку емоційного здоров'я в умовах стресового середовища, емпірично доведено результативність літературного копіngu як стратегії, спрямованої на підтримку та розвиток емоційного інтелекту. У межах дослідження ми представили та обґрунтували новий термін "літературний копінг" як ефективний психолінгвістичний механізм адаптації та підтримки. Літературний копінг, зорієнтований на емоції, може виявитися корисним на стадіях вибору дій для досягнення мети та планування подальших кроків, де персонажі літературних творів стають моделями поведінки та прикладами стратегій розв'язання конфліктів. Наше дослідження також вказує на потенціал літературного копіngu у реабілітації ветеранів після військових подій, де літературний копінг може допомогти розкрити позитивні ресурси та сприяти їхній успішній інтеграції в цивільне життя. Подальше дослідження психолінгвістичних маркерів та їх ролі у сприянні рефлексії та емоційному розвитку у читачів має перспективи для підбору літератури за конкретними потребами.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: психолінгвістичні маркери; копінг-стратегії; літературний копінг; емоційний інтелект; стресостійкість..

DOI <https://doi.org/10.36074/Lingua.issue2.001>Liudmyla Ponomarova¹, Tetiana Naumova²

1. PhD in Philology, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Ukrainian Language and Slavic Philology
Pryazovskyi State Technical University, UKRAINE
ORCID ID: 0000-0001-9367-5645

2. PhD in Philology, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Ukrainian Language and Slavic Philology
Pryazovskyi State Technical University, UKRAINE
ORCID ID: 0000-0001-7161-004X

Literary coping: the role of literature in overcoming stress and developing psychological resilience in the context of military conflict

ABSTRACT. This article explores the concept of "literary coping" as a segment of bibliotherapy, utilizing fiction literature to support psychological well-being and stress management. The role of literary coping in fostering emotional adaptation to contemporary challenges is examined, particularly in the context of military conflicts. The aim of this investigation is to explore the integration of psychological and linguistic strategies to address issues arising from warfare. The psycholinguistic features of literary coping are analyzed as tools for enhancing resilience and mental fortitude. The research methods encompassed interdisciplinary, theoretical, and practical approaches to textual analysis, involving the examination of literary works that portray various approaches to overcoming traumatic experiences. The findings of the study reveal the identification and analysis of the interplay between literary works and coping strategies. The influence of literature on supporting emotional well-being in stressful environments is investigated, and the effectiveness of literary coping as a strategy for nurturing and developing emotional intelligence is empirically substantiated. Within the scope of our research, we have introduced and substantiated a novel term, "literary coping," as an effective psycholinguistic mechanism for adaptation and support. Emotion-focused literary coping can prove valuable in stages involving decision-making and planning to achieve goals, where literary characters serve as role models for behavior and examples of conflict resolution strategies. Our research also highlights the potential of literary coping in the rehabilitation of veterans following military events, where it can help uncover positive resources and facilitate their successful integration into civilian life. Further exploration of psycholinguistic markers and their role in promoting reflection and emotional development in readers holds promise for tailoring literature to specific needs.

KEYWORDS: *psycholinguistic markers; coping strategies; literary coping; emotional intelligence; resilience.*

 РЕЦЕНЗОВАНА СТАТТЯ

Згідно стандартів COPE Code of Conduct

Постановка проблеми. В сучасному світі, де воєнні конфлікти та напруга залишають глибокий слід на психологічному стані людей, проблеми підтримки емоційного здоров'я та психологічної захищеності стають особливо актуальними. Це дослідження спрямоване на розуміння впливу художньої літератури на емоційну реакцію та психічну стійкість осіб, які пережили травматичні події війни. Аналіз психолінгвістичних аспектів літературного копінгу може розкрити ефективні механізми подолання стресових ситуацій та сприяти психологічній реабілітації. Дослідження такого роду може мати практичне застосування для розробки інтервенційних програм та підтримки осіб, які мають досвід воєнних травм. Саме тому дослідження впливу літературного копінгу та застосування його в умовах війни розв'язаної рф в Україні, а особливо в умовах повоєнного стану, є *необхідними і своєчасними*.

Вивчення такого підходу може допомогти розробити більш ефективні програми літературної терапії для людей, які зазнали травматичних досвідів через війну. Подальші розвідки в цьому напрямку можуть бути корисними для створення цілеспрямованих інтервенційних програм для молоді, що і на цей час знаходиться у складних психологічних умовах війни.

Метою дослідження є розгляд літературного копінгу як ефективного психолінгвістичного механізму адаптації та підтримки емоційного благополуччя у людей, які пережили складні травматичні досвіди через війну в Україні. Основна мета даного дослідження полягає у вивченні психолінгвістичних маркерів літературного копінгу та їх впливу на сприйняття та адаптацію читачів. Мета даного дослідження передбачає такі *завдання*:

- 1) провести аналіз концепту "літературний копінг" та визначити його психолінгвістичні аспекти, зокрема ключові стратегії та механізми, що сприяють підтримці психологічного здоров'я читачів;
- 2) дослідити різні жанри художньої літератури та їхній вплив на сприйняття та реакцію читачів, зосереджуючись на психолінгвістичних маркерах літературного копінгу, які найбільш релевантні для підтримки емоційного стану та адаптації під час і

після воєнних дій;

3) дослідити копінг-стратегії, що є ефективними для подолання травматичного досвіду та поліпшення емоційного стану, зосереджуючись на їхніх психолінгвістичних аспектах;

4) проаналізувати перспективи розвитку та застосування літературного копіngu як одного із способів підтримки та адаптації до наслідків воєнних дій у майбутньому, зокрема, з психолінгвістичної точки зору;

5) намітити подальші розвідки, що допоможуть визначити ті психолінгвістичні маркери літературного копіngu, які сприятимуть інтеграції читачів у післявоєнне життя та підтримці їхнього емоційного стану.

Об'єктом дослідження було обрано психолінгвістичні маркери, що є показниками мовних виразів, які можуть допомогти виявити вплив літературного копіngu на психологічний стан осіб, які пережили травматичні досвіди під час воєнних дій в Україні.

Предметом дослідження є функції психолінгвістичних маркерів у творах українських авторів, що можна застосувати як механізм адаптації та підтримки емоційного стану читача. Дослідження спрямоване на виявлення стратегій та підходів літературного копіngu, які допомагають читачам подолати травматичний досвід війни та забезпечити психологічне благополуччя.

Аналіз досліджень та публікацій. У психології *копінг* розуміється як розширення (збільшення) свідомого зусилля задля вирішення особистих та міжособистісних проблем і намагання опанувати, мінімізувати або переносити стрес або конфлікт (Зливков, Лукомська & Федан, 2016)

У сучасних дослідженнях проблема копінг-стратегій розглядається в межах теорії психологічної адаптації, що включає різноманітні психологічні підходи та напрямки і є важливою складовою частиною проблеми, яка стосується стрес-долаючої поведінки, або копінг-поведінки особистості.

У контексті транзакційної теорії стресу копінг має дві базові форми: копінг, орієнтований на вирішення проблеми

 РЕЦЕНЗОВАНА СТАТТЯ

Згідно стандартів COPE Code of Conduct

(конструктивний копінг) і копінг, орієнтований на емоції.

Поняття "вправлення зі стресом", також відоме як "копінг", стало активно використовуватися для опису окремих психологічних механізмів захисту тільки з 1960-х років. Вперше цей термін з'явився в психологічній літературі у 1962 році, коли Л. Мерфі використовувала його для дослідження про те, як діти долають кризи розвитку. Вона встановила зв'язок між копінг-поведінкою та індивідуальними особливостями особистості, попереднім досвідом подолання стресу, а також виділила дві складові частини копіngu - когнітивну та поведінкову. Дослідниця зазначала, що копінг як процес включає в себе конкретні зусилля, які не піддаються автоматичним адаптаційним механізмам, на кшталт рефлексів. Останні є більш примітивними методами у порівнянні з копіngом. В ході своїх досліджень дослідниця висловлювала припущення, що разом з розвитком людини її когнітивні механізми та символізація стають все більш важливими у функціонуванні, водночас роль примітивних механізмів зменшується в контексті копіngu. (Murphy, 1974).

Відомі американські психологи, що вважаються піонерами в дослідженні копінг-стратегій і зробили великий внесок у розвиток теорії стресу та копіngu Richard S. Lazarus і Susan Folkman, розуміють копінг як «постійні зміни когнітивних і поведінкових зусиль для управління конкретними зовнішніми та/або внутрішніми вимогами, які [оцінюються] як такі, що обтяжують або перевищують ресурси людини» (Lazarus & Folkman, 1984). Даний підхід аналізує три форми первинного оцінювання та три - вторинного. Первинне оцінювання включає релевантність мети, конгруентність мети та тип Его-залученості. Вторинне оцінювання включає обвинувачення або довіру, потенціал для подолання стресу та очікування. Згідно з позиціями Р. Лазаруса, копінг поведінка, на відміну від, захисних механізмів характеризується спрямованістю на майбутнє, а не на сьогодення, вироблення та здійснення соціально-прийнятних способів адаптивної поведінки, а не на внутрішнє відчуття добробуту суб'єкта. Його концепція стосується того, як люди справляються зі

стресовими життєвими умовами за допомогою думок, почуттів дій.

Carver, C. S., Scheier, M. F., Weintraub, J. K. Створили теоретично побудований багатовимірний опитувальник з 13 шкалами, кожна з яких складається з чотирьох тверджень, що фокусуються на певних аспектах поведінки подолання. П'ять шкал вимірювали проблемно-спрямований копінг, а саме: «Активне подолання», «Планування», «Придушення конкурентних дій», «Обмеження», а також «Пошук інструментальної соціальної підтримки». Наступні п'ять шкал визначались як емоційно-спрямовані: «Звернення до емоційної соціальної підтримки», «Позитивна інтерпретація та особистісний розвиток», «Прийняття», «Заперечення» та «Релігійний копінг». Останні три шкали склались із стратегій «Фокусування на емоціях та емоційна розрядка», «Поведінкове відволікання» та «Ментальне відволікання» від проблеми (Carver, Scheier & Weintraub, 1989: 267).

На думку авторів монографії «Здібності, творчість, обдарованість: теорія, методика, результати досліджень», які проводили дослідження розвитку здібностей молодших школярів засобами усної народної творчості, копінг-стратегії, базуючись на ціннісній підтримці приказок та прислів'їв, впливають на розвиток дітей. Готові стратегії діяльності та взаємодії сприяють рефлексії та формуванню продуктивних копінг-механізмів. (Моляко & Музика, 2007).

Предко В.В. зазначає, що дослідження копінг-поведінки можна узагальнити в три підходи. Перший – диспозиційний, зосереджений на особистісних якостях, що визначають стратегії подолання труднощів. Другий – ситуативний, спрямований на вивчення стресу та зміну стратегій залежно від конкретних ситуацій. Когнітивна модель Лазаруса належить до цього підходу. Третій підхід – інтегративний, зазначає, що вибір копінг-стратегій залежить від особистісних та ситуаційних аспектів. Емоційно-орієнтована та проблемно-орієнтована стратегії є шляхами боротьби зі стресом. Перший намагається вирішити проблему, а другий – регулювати емоції та ставлення до подій. Інтегративний підхід розглядає взаємодію між особистісними та ситуаційними аспектами у виборі

 РЕЦЕНЗОВАНА СТАТТЯ

Згідно стандартів COPE Code of Conduct

копінг-стратегій (Предко, 2022).

Копінг-поведінка характеризується тенденцією до прояву конструктивної активності, яка, допомагає пройти через труднощі, пережити складну життєву подію. Ми вважаємо, що досить перспективним є такий напрямок копінгу, як літературний. Цей підхід використовує літературні твори як засіб підтримки, розуміння та подолання емоційних та психологічних викликів.

Дослідження, щодо копінгу у літературі та його впливу на адаптацію та подолання складних травматичних досвідів проводяться вже протягом багатьох років, і стосуються багатьох життєвих ситуацій. Як-от: дослідження психологічного впливу літературних творів на особистісний розвиток та психологічний добробут осіб, які пережили травматичний досвід (Pederson, 2014). James W. Pennebaker досліджував письмове висловлення емоцій (наприклад, через ведення щоденників) і його вплив на здоров'я та емоційний добробут. (Pennebaker, 2004); Ruini, C., Mortara, C.C. вивчають терапію письмом як процес дослідження особистих думок і почуттів за допомогою акту письма, як інструменту з метою сприяння самозціленню та особистісному зростанню. (Ruini & Mortara, 2022). Групою мексиканських вчених читання розглядається як нефармацевтичний метод лікування, який пропонується як психологічна підтримка. Вони використовують термін «бібліотерапія», який можна описати як процес читання, роздумів та обговорення літератури для сприяння когнітивним зрушенням. (Monroy-Fraustro, Maldonado-Castellanos, Aboites-Molina, Rodríguez & Sueiras, 2021). Термін «бібліотерапія» був введений у 1916 році, і визначення цього терміну змінювалося з роками, оскільки змінювалося ставлення та підходи до психічного здоров'я. Однак передумова терміну залишається незмінною: «інформацію, підтримку та розраду можна знайти в книгах» (Brewster & Liz, 2018: 3)

Художня література має унікальну здатність перенести нас в світ іншої особистості, дозволяючи відчувати її переживання та дії. Це допомагає нам уявити життєві обставини, які відмінні від наших власних. Художні твори можуть населити наше сприйняття світу

іншими статтями, етнічними групами, культурами, сексуальною орієнтацією, професійними ролями або віками. Слова, що знаходяться на сторінках, можуть зробити нас свідками втрати дитини, опинитися в обстановці війни, вирости у бідності чи покинути рідний дім для імміграції до нової країни. Все це впливає на наше сприйняття та ставлення до реального світу.

Через емпатію до літературних персонажів, зокрема тих, що переживають травматичні досвіди війни, читачі можуть зрозуміти та вдумливо відреагувати на власні емоційні стани. Читання та обговорення літературних творів можуть стимулювати почуття солідарності, що допомагає підтримувати емоційний добробут та знаходити ефективні шляхи подолання емоційних викликів.

Психолог Вільям Чопік з Мічиганського університету підкреслює, що художня література виконує важливу роль: «Вона викликає невідомі ідеї... і дозволяє нам зосередитися на поглядах інших людей безпечним і віддаленим способом. Таким чином, література стає своєрідним ігровим полем для розвитку навичок емпатії» (Oh, Chopik, Konrath & Grimm, 2020: 244-253).

На нашу думку доречним буде використання терміну «літературний копінг», що розглядається як один з сегментів бібліотерапії. Це адаптивна стратегія, яка використовує вибіркоче читання, рефлексію та обговорення літературних творів як засіб, що сприяє підтримці психологічного здоров'я та зниженню стресу. Стратегія базується на психолінгвістичному аналізі текстів на наявність психоемоційних маркерів, що допомагає подолати складні неординарні реакції на стресові ситуації. Використання текстів та мовленнєвих стратегій сприяє активній обробці та переосмисленню емоційних станів, допомагаючи знаходити внутрішні резерви для подолання труднощів. Літературний копінг включає аналіз текстів, пошук психологічних аналогій у персонажів та в сюжетах, а також створення специфічних зв'язків між мовленнєвими стратегіями та емоційними відчуттями. Цей підхід побудований на припущенні, що використання певних мовленнєвих актів може сприяти внутрішньому перетворенню емоційних станів, сприяючи розвитку

 РЕЦЕНЗОВАНА СТАТТЯ

Згідно стандартів COPE Code of Conduct

психологічної стійкості та покращенню самопізнання. Виокремлюючи та класифікуючи ці лінгвістичні маркери, ми прагнемо зрозуміти їхній вплив на вирішення конкретних психологічних проблем. Цей підхід заглиблюється в мовні нюанси, які резонують зі станом читача, надаючи уявлення про те, як певні слова чи мовні структури в літературі сприяють психологічному залученню читача та його механізмам подолання труднощів. Завдяки лінгвістичному аналізу ця стратегія сприяє вивченню складної взаємодії між мовою та емоційним станом читачів, сприяючи тонкому розумінню психолінгвістичної динаміки.

Відмінність між поняттями "літературного копіngu" і "бібліотерапії" полягає в тому, що "бібліотерапія" акцентує увагу на ліквідувальному впливі на хворого за допомогою читання літературних творів з метою нормалізації та оптимізації його психологічних, а через них фізіологічних і біологічних процесів організму. З іншого боку, "літературний копінг" акцентує увагу на вивченні літературних творів з погляду аналізу маркерів, що сприяють відпрацьовуванню стратегії самозахисту та адаптації до стресових ситуацій і спрямований в першу чергу на підтримку здорових людей, що пережили травматичний досвід. Таким чином, "літературний копінг" орієнтується на літературний аналіз та розробку стратегій, на відміну від бібліотерапії, що вивчає використання літературних творів як інструменту для зниження напруги та підтримки емоційного здоров'я.

Як відомо, мовленнєва діяльність є частиною діяльності сприйняття та спілкування і має чотири фази психічної активності: фаза мотивації, що спонукає до створення намірів та установок для подальшої діяльності; фаза орієнтовних ді, де обираються конкретні дії, спрямовані на досягнення мети; фаза планування діяльності, коли розробляються стратегії та визначаються засоби досягання мети; фаза реалізації плану, де здійснюються заплановані дії для досягнення певної мети.

Літературний копінг можна віднести до емоційно-орієнтованих стратегій психолінгвістики, оскільки його результати сприяють

розвитку емоційного інтелекту, підвищенню емпатії та співпереживанню. Цей підхід допомагає зрозуміти, завдяки чому читач переживає історії літературних персонажів та відчуває їхні емоції, що сприяють психологічній підтримці та підвищенню їхньої внутрішньої резилієнтності.

В контексті чотирьох фаз мовленнєвої діяльності літературний копінг може бути особливо корисним на другій (фаза орієнтовних дій) і третій (фаза планування діяльності) фазах мовленнєвої діяльності. Персонажі літературних творів можуть слугувати для читача своєрідними моделями поведінки, стратегій розв'язання конфліктів та подолання життєвих труднощів. Читач може проектувати свої інтерпретації та емоції на персонажа у вигаданому контексті, який може запропонувати шаблони для можливих «я». Цей процес сприяє підготовці до четвертої фази мовленнєвої діяльності (фаза виконавчої діяльності), допомагаючи читачам підтримувати емоційний баланс, розробляти стратегії та засоби подолання власних труднощів і досягнення поставлених цілей.

Емоційно-орієнтований копінг включає в себе думки і дії, які мають на меті знизити психологічний вплив стресу. Вони дають відчуття полегшення, проте не спрямовані на усунення загрозливої ситуації, а просто допомагають людині відчути себе краще.

Таким чином, читання літератури може позитивно вплинути на людину, що знаходиться в епіцентрі воєнних дій, або вимушена покинути свою домівку, друзів, звичне життя і переїхати у незнайоме середовище.

Методи і методики дослідження. Методологія дослідження включала загальнонаукові, теоретичні та практичні методи аналізу текстів, що передбачав вивчення літературних творів, які відображають різні підходи до подолання травматичних досвідів. Метод теоретичного узагальнення дозволив проаналізувати попередні дослідження та надати теоретичний контекст поняттю «літературний копінг». Фактичні приклади та аналіз текстів дозволив виявити лінгвістичні особливості творів, що написані про війну рф проти України, як-от вживання емоційно-забарвлених слів, метафор,

 РЕЦЕНЗОВАНА СТАТТЯ

Згідно стандартів COPE Code of Conduct

зміни в тоні та настрої тексту, які можуть викликати певні психологічні реакції читачів. Лінгвістичний аналіз включав в себе докладний аналіз лінгвістичних засобів, які використовуються в тексті. Метод корпусного аналізу дозволив вивчити певну кількість текстів для виявлення маркерів та лінгвістичних ознак, які пов'язані з певними емоційними реакціями читачів. Метод класифікації, що дозволив розподілити всі виділені фрагменти тексту за певними ознаками, залежно від їхньої приналежності до конкретного психолінгвістичного маркера. Завдяки поєднанню гіпотетично-дедуктивного методу та індуктивно-дедуктивного мислення, ми змогли сформулювати дослідницьку гіпотезу та переконатися в її правильності. Для фіксації результатів аналізу використовували метод опису. Дискурсивний аналіз дозволив припустити, як літературний текст впливає на формування думок, уявлень та ставлення читачів до подій.

Гіпотеза: Аналіз психолінгвістичних маркерів є важливим аспектом, який допомагає вивчати вплив літературного копінгу на сприйняття, емоційну реакцію та саморозвиток осіб, що пережили травматичні події, такі як військові конфлікти в Україні. Літературний копінг може бути ефективним механізмом адаптації та подолання складних травматичних досвідів, і психолінгвістичні маркери у літературі відіграють важливу роль у цьому процесі. Психолінгвістичні маркери в літературних творах можуть включати в себе різні лінгвістичні елементи, такі як образи, символи, метафори, структура речень, вибір слів тощо, які відображають емоційний стан персонажів та розвиток їхніх внутрішніх конфліктів. Ці маркери можуть викликати інтенсивні емоційні реакції у читачів і сприяти їхньому емпатичному співпереживанню з літературними героями. Завдяки аналізу психолінгвістичних маркерів можна визначити, які літературні твори мають особливий потенціал для розвитку емоційного інтелекту, саморозвитку та подолання емоційних проблем у читачів, які пережили травматичні події. Такий аналіз може сприяти підбору літератури, яка найкращим чином підходить для конкретних потреб та стану психологічного благополуччя

читача.

Виклад основного матеріалу. Отже, читачеві в умовах продовжуваних воєнних дій на допомогу можуть прийти твори у жанрі реалістичного або психологічного роману, в яких він зможе знайти подібність до свого власного досвіду і почуттів, зрозуміти, що його емоції і страхи не є унікальними (*стратегії ідентифікації та співпереживання*). В той же час герой активно працює над вирішенням своєї проблеми, докладає певних зусиль для подолання труднощів. Ці герої відверто висловлюють свої емоції та намагаються осмислити їх, допомагаючи собі та іншим зрозуміти ситуацію. Реалістичні описи їхніх внутрішніх конфліктів можуть відображати *емоційно-орієнтовані стратегії літературного копіngu*.

У творах соціально-психологічного напрямку персонажі ефективно взаємодіють, висловлюють важливість підтримки. Це можуть бути як історичні твори, де події розгортаються в різних історичних періодах, а герої шукають підтримку та спільність із своїми однодумцями або соціальним оточенням, так і фентезі та наукова фантастика, де герої можуть боротися зі світами, наповненими незвичайними викликами, знаходити підтримку в оточуючих, вони знаходять родину, друзів або спільноту, яка допомагає їм подолати труднощі. активно шукають рішення та використовують новаторські методи. В таких творах використовуються *соціально-орієнтовані копінг-стратегії* соціальної підтримки та соціальної діяльності.

Звичайно, що цей перелік не є викінченим оскільки у будь-якого читача завжди присутні індивідуальні стратегії, наприклад, застосування гумору для розрядки напруги. Важливо розуміти, що стратегії можуть варіюватися залежно від особистості, контексту та ситуації. Тому деякі стратегії можуть бути більш ефективними для конкретних осіб або ситуацій, і варто спробувати та вибирати ті, які найкраще підходять.

Ще одним важливим чинником аналізу впливу літературного копіngu на читача є поняття *«психолінгвістичний маркер»*. Вони чітко позначають емоційний стан персонажів або автора, а також тотожно

✓ РЕЦЕНЗОВАНА СТАТТЯ

Згідно стандартів COPE Code of Conduct

впливають на читача, створюючи певний емоційний фон, і є інструментом психологічної підтримки.

Як стверджують Лазарус і Фолкман, до стресів з негативною оцінкою належать втрати, загрози або шкода, що можуть мати наслідки для майбутнього. Виклики несуть більш позитивну конотацію націлені на зростання та пов'язані з емоціями хвилювання та піднесення (Lazarus & Folkman, 1984).

Завдання літературного копінгу включає вивчення лінгвістичних маркерів, стратегій та інших мовних реалій для досягнення психологічної мети через літературний твір. Це означає розкриття та аналіз мовних засобів, спрямованих на відгук конкретних емоцій та реакцій у читача з метою сприяння його психологічному благополуччю та досягнення позитивного емоційного відгуку.

Через невеликий обсяг статті ми зосередимось на деяких психоемоційних маркерах, вибраних з творів сучасних українських авторів написаних після початку війни (з 2014 року).

Зокрема нами було виділено та проаналізовано такі психолінгвістичні маркери, як-от:

- ідентифікація та співпереживання через опис емоційного стану персонажа;
- підсилення емоційних образів за допомогою символів, метафор тощо;
- розкриття внутрішнього стану персонажів через діалог;
- динаміка емоційного стану персонажу від розпачу через саморефлексію до прийняття ситуації та позитивних зрушень.

Детальний опис емоційного стану персонажа допомагає ототожнити його переживання з емоційним станом читача, дає змогу ближче підійти до внутрішнього світу героїв. А отже, сприяє поглибленому розумінню мотивацій героя та віддзеркаленню його настроїв, внутрішніх конфліктів, суперечностей та роздумів на себе, наприклад:

Моя душа роздирається на шматки, наче крихка паперова квітка. Якщо вони знають, хто я насправді, чому ж вони дотримуються цього мовчання? Але якщо вони знають, як це вплине

на мою родину? Ці миті здаються вічністю, коли в серці борються страх і відповідальність, немов два бійці на життя і смерть. І в цьому хаосі думок і почуттів, я спробую знайти ту нитку рішучості, що допоможе мені прокласти шлях через туман невизначеності. (Олександр Терещенко, «Життя після 16:30», 2021). Присутність лексичних психоемоційні маркери: роздирається, крихка, страх, відповідальність, хаос, рішучість, туман, невизначеність, хрупкість, переживання, нерозуміння, сили, сміливість, складності, вказує на крихкість почуттів та переживань героя, нерозуміння ситуації, але ми маємо віру в те, що він знайде сили і сміливість протистояти складностям.

У контексті копінг-стратегій внутрішній монолог у літературі виокремлює ті думки, що можуть сприяти переживанню та зосередженню на власних емоціях читача. З урахуванням цього факту внутрішній монолог персонажу може служити психоемоційним маркером усвідомлення, саморефлексії та розвитку внутрішньої психологічної рівноваги читача, що є важливим компонентом літературного копігу, наприклад:

Старий спить у кріслі, з екрана до нього намагається докричатися хтось, залитий кров'ю, але марно: звук старий вимкнув ще з ночі, його тепер не дістанеш, хоч як кричи. Паша на якусь мить затримується, дивиться на кров. Той, що кричить, теж переводить погляд на Пашу та кричить уже до нього: не вимидай, послухай, це важливо, тебе це теж стосується. Але Паша швидко знаходить пульт, витискає, ніби пасту з тюбика, велику червону кнопку, кидає пульт на стіл і виходить надвір, обережно, щоб не розбудити старого, причиняючи за собою двері. Але двері все одно тривожно проскрипують у ранкових сутінках, старий у кімнаті відразу ж прокидається, знаходить пульт і мовчки вмикає телевізор, в якому відбувається щось жахливе, щось, що стосується всіх. (Сергій Жадан «Інтернат», 2017)

Символізм, застосований у літературному копінгу – це мовний інструмент, що допомагає створювати образні асоціації, що відображають внутрішні стани персонажів та їхні способи подолання

✓ РЕЦЕНЗОВАНА СТАТТЯ

Згідно стандартів COPE Code of Conduct

стресу. Візуально або метафорично представлені символи можуть передати позитивні емоції, розуміння та глибокий зміст, сприяючи активній емоційній ідентифікації читача з переживаннями героїв.

Подумки питаю: «Де ти?» А вона мені у відповідь: «Не знаю, лише бачу годинник на стіні будинку навпроти, а над годинником — хлопчик у крилатому капелюсі. Знайди мене! Допоможи». Цей сон я бачила багато разів. (Світлана Талан «Оголений нерв», 2015) - годинник і хлопчик у капелюсі можуть бути метафорами часу, який пролетів, і сподівань матері щодо долі її доньки.

Діалоги відіграють важливу роль у відображенні психологічної динаміки персонажів, їхнього розвитку та емоційного стану. З погляду стратегій копіngu у діалогах може відбуватись обмін думками між героями, які вказують на способи управління емоціями та внутрішніми проблемами. Наприклад:

-Маю до тебе велике прохання. Ти ж мій земляк... - Кажі – Якщо раптом... Якщо зі мною щось станеться, ти колись зайдеш до моїх і попросиш від мого імені пробачення. Обіцяєш? – Обіцяю, - сказав я. – Тільки не те, що ти думаєш. – А що? – Я зайду до них і скажу, що на тебе, вайла дурного, впала з верхотури цеглина. – Дякую, - сказав Сіроманець і засміявся своїм приглушеним смішком. Він мене зрозумів. (Василь Шкляр, «Чорне сонце», 2015);

А також конфлікт, який виникає у часи невизначеності:

— А вам чому не спиться? Ще рано, — сказала Настя, повертаючись у приміщення. — Як чому? Свято сьогодні, — поважно промовила жінка. — На референдум потрібно йти, виконати свій, як то кажуть, громадянський обов'язок. — Якраз для цього краще не йти туди.— Ні, я — свідомий громадянин, завжди ходжу на всі вибори й зараз піду. Потрібно поставити хрестик за нове життя. — Колись пожалкуєте за той хрестик, — зауважила Настя. — Звідки тобі знати? Може, навпаки, і діти, й онуки, й правнуки будуть пишатися мною, бо я для їхнього кращого життя поставила у бюлетені хрестика! — пафосно промовила стара. — Або проклянуть, — тихо, щоб не почула свекруха, сказала Настя й сіла снідати. (Світлана Талан «Оголений нерв», 2015)

Зміна настрою персонажа у контексті копінг-стратегій в літературі може охоплювати більший спектр емоційних трансформацій та реакцій, що відбуваються внаслідок взаємодії з різними життєвими подіями, викликами та внутрішніми переживаннями. Це може вказувати на динамічність внутрішньої психологічної картини, відбивати процеси адаптації, реакції на стрес та здатність до розмірковування над своїм емоційним станом. Наприклад, в уривку з твору О. Терещенка ми бачимо спочатку відчуття втрати внутрішньої гармонії через жахи війни, але далі починаються роздуми героя про необхідність внутрішньої перебудови:

Він змусив себе думати зараз про неї, захопився за рятівне коло цього спогаду, тільки щоб не заснути, не сповзти у ті зйомки, у той безглуздий фільм. Найда... Найду йому купили на базарі, у її сумнівних документах, у графі порода, значилося неперевेरшене: «японський пінч». У шостому класі цей запис справив на Романа відповідне враження, дарма що Найда виросла згодом у невиразну двіртер'єрку – менше любити її він не став. Тепер вона, вже стара й товста, ліниво шкутильгала на прогулянках позаду Романа. Він так чітко побачив зараз її лискучу спинку із сивим проділом посередині, її обвислі вушка та бабкувату ходу, аж в очах закипіла волога. Зусиллям волі затримав цю картинку в уяві, так, щоб вона посунула іншу, накрила її, врятувала його від чергового стогону. (Галина Вдовиченко «Маріупольський процес» 2015).

Наступний приклад підкреслює важливість прийняття ситуації як засобу психологічного захисту. Герой відзначає, що відчуття порожнечі може бути результатом не лише фізичного, але й психологічного навантаження, пов'язаного зі стресами та напруженнями військового конфлікту.

Мої думки коливаються від страху до рішучості і назад. Як день і ніч, мої емоції плывуть, несучи мене в глибокі води власних переживань. (Василь Шкляр, «Чорне сонце»);

Показано можливість зміни емоційного стану та внутрішнього спокою навіть після воєнних дій. Автор підкреслює, що хоча війна

 РЕЦЕНЗОВАНА СТАТТЯ

Згідно стандартів COPE Code of Conduct

залишає сліди, люди все одно можуть знайти спокій та зосередитися на позитивних аспектах, що вказує на здатність до адаптації та позитивного розвитку.

Висновки та пропозиції. В дослідженні ми вперше ввели і обґрунтували новий термін - "літературний копінг". Розвиток літературного копінгу є необхідним, а адаптації цього підходу до особливих умов військового конфлікту актуальними. У статті ми розглядали концепцію літературного копінгу як ефективного психолінгвістичного механізму адаптації та підтримки емоційного благополуччя осіб, які пережили травматичні події, зокрема військові конфлікти в Україні. Важливим аспектом нашого дослідження виступають психолінгвістичні маркери, які відіграють ключову роль у впливі літературного копінгу на читачів.

Ми припустили, що аналіз психолінгвістичних маркерів допоможе краще зрозуміти, як елементи літературного копінгу впливають на сприйняття, емоційну реакцію та саморозвиток читачів. Було виявлено, що психолінгвістичні маркери в літературних творах відіграють важливу роль у виникненні емоційних реакцій читачів. Ці маркери сприяють емпатії та рефлексії, що в свою чергу сприяє психологічній підтримці та розвитку внутрішньої резилієнтності.

Літературний копінг орієнтований на емоції і може бути особливо корисним для читачів на стадіях вибору дій для досягнення мети і планування подальшої діяльності, де персонажі літературних творів слугують моделями поведінки і стратегій розв'язання конфліктів. Цей підхід створює можливість для читачів проектувати свої інтерпретації та емоції на персонажів, знаходячи в них шаблони для подолання власних труднощів і досягнення цілей.

Ми передбачаємо, що завдяки аналізу психолінгвістичних маркерів, ми можемо визначити, які літературні твори мають особливий потенціал для розвитку емоційного інтелекту, саморозвитку та подолання емоційних проблем у читачів. Цей аналіз може стати важливим кроком у підборі літератури для конкретних потреб. Додатковим аспектом розвитку літературного копінгу в

цьому контексті є його використання у реабілітації ветеранів після закінчення військових дій. Враховуючи особливості їхнього досвіду та стану, літературні твори можуть сприяти розкриттю позитивних ресурсів, забезпечити внутрішній ріст та сприяти їхній успішній інтеграції в цивільне життя.

В подальших розвідках ми вбачаємо дослідження, спрямовані на теоретичний і практичний аналіз психолінгвістичних маркерів. Передбачається, що виявлення та класифікація певних маркерів у літературних творах допоможе стимулюють читачів до рефлексії, усвідомлення власних емоцій та знаходження механізмів подолання стресових ситуацій.

Застосування літературного копінгу до нормальних людей може пролити світло на стратегії подолання різних життєвих проблем, а також створити розуміння того, як копінг працює через літературних героїв.

 РЕЦЕНЗОВАНА СТАТТЯ

Згідно стандартів COPE Code of Conduct

REFERENCES:

- [1] Моляко, В. О., & Музика, О. Л. (Ред.). (2007). ЗДІБНОСТІ, ТВОРЧІСТЬ, ОБДАРОВАНІСТЬ: ТЕОРІЯ, МЕТОДИКА, РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ. Житомир: Видавництво ПП Рута.
- [2] Зликов, В. Л., Лукомська, С. О., & Федан, О. В. (2016). ПСИХОДІАГНОСТИКА ОСОБИСТОСТІ У КРИЗОВИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ. Київ: Педагогічна думка.
- [3] Карамушка, Л. М. (2022). КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ПЕРСОНАЛУ ОСВІТНІХ ТА НАУКОВИХ ОРГАНІЗАЦІЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ: РІВЕНЬ ВИРАЖЕНОСТІ ТА ЗВ'ЯЗОК З ПСИХІЧНИМ ЗДОРОВ'ЯМ. Вчені записки Університету «КРОК», (3(67)), 124-133.
- [4] Карамушка, Л. М., Креденцер, О. В., Терещенко, К. В., та ін. (2018). ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПІДГОТОВКИ ОСВІТНЬОГО ПЕРСОНАЛУ ДО РОЗВИТКУ ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ НАПРУЖЕНОСТІ: МОНОГРАФІЯ. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/712691/> ISBN 978-966-97846-6-7.
- [5] Сергій Сергійович (Saigon), Назаренко, В. М., & Сізікова, Г. (2021). **ГРЯЗЬ [КНАКІ]. Київ: Видавництво Білка.
- [6] Brewster, L. (2018). BIBLIOTHERAPY: A CRITICAL HISTORY. In L. Brewster & S. McNicol (Eds.), *Bibliotherapy* (pp. 3-22). Facet Publishing.
- [7] Briggs, A., Cooper, C., & Quick, J. C. (2017). LAZARUS AND FOLKMAN'S PSYCHOLOGICAL STRESS AND COPING THEORY. In *The Handbook of Stress and Health: A Guide to Research and Practice* (pp. 1-12). John Wiley & Sons.
- [8] Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). ASSESSING COPING STRATEGIES: A THEORETICALLY BASED APPROACH. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- [9] Catalano, A. (2008). MAKING A PLACE FOR BIBLIOTHERAPY ON THE SHELVES OF A CURRICULUM MATERIALS CENTER: THE CASE FOR HELPING PRE-SERVICE TEACHERS USE DEVELOPMENTAL BIBLIOTHERAPY IN THE CLASSROOM. *Education Libraries: Children Resources*, 31(1), 17-22.
- [10] Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *STRESS, APPRAISAL, AND COPING*. New York: Springer Publishing Company.
- [11] Monroy-Fraustro, D., Maldonado-Castellanos, I., Aboites-Molina, M., Rodríguez, S., Sueiras, P., Altamirano-Bustamante, N. F., de Hoyos-Bermea, A., & Altamirano-Bustamante, M. M. (2021). BIBLIOTHERAPY AS A NON-PHARMACEUTICAL INTERVENTION TO ENHANCE MENTAL HEALTH IN RESPONSE TO THE COVID-19 PANDEMIC: A MIXED-METHODS SYSTEMATIC REVIEW AND BIOETHICAL META-ANALYSIS. *Frontiers in Public Health*, 9, 629872. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.629872>
- [12] Murphy, L. (1974). COPING VULNERABILITY AND RESILIENCE IN CHILDHOOD. In L. Murphy (Ed.), *Coping and adaptation* (pp. 15-35). Basic Books.
- [13] Oh, J., Chopik, W. J., Konrath, S. H., & Grimm, K. J. (2020). LONGITUDINAL CHANGES IN EMPATHY ACROSS THE LIFESPAN IN SIX SAMPLES OF HUMAN DEVELOPMENT. *Social Psychological and Personality Science*, 11(5), 614-623. <https://doi.org/10.1177/1948550619883871>.