



УДК 159.9:370

[https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-6\(36\)-373-386](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-6(36)-373-386)

Дуткевич Тетяна Вікторівна кандидат психологічних наук, професор, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, вул. Огієнка, 61, м. Кам'янець-Подільський, 32300, тел.: (096) 731-07-74, <https://orcid.org/0000-0003-3792-7195>

ОБРАЗ РІДНОЇ ПРИРОДИ ЯК ЗАСІБ ПОСИЛЕННЯ НАЦІОНАЛЬНО-КУЛЬТУРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ В ОСІБ З ПОСТТРАВМАТИЧНИМ СТРЕСОВИМ РОЗЛАДОМ

Анотація. У результаті теоретичного дослідження схарактеризовано основні психологічні чинники подолання посттравматичного стресового розладу (саногенне мислення, копінг-поведінка, національно-культурна ідентичність, резилієнс особистості). Показано, що національно-культурна ідентичність особистості є одним з важливих чинників подолання посттравматичного стресового розладу, а тому її необхідно посилювати у процесі психологічної допомоги. Посилення національно-культурної ідентичності в осіб з посттравматичним стресовим розладом передбачає актуалізацію образу рідної природи в єдності когнітивних (знання про особливості світу флори і фауни, географію, історію) та емоційно-сміслових складових. Використання образу рідної природи дозволяє викликати у реципієнта органічну єдність естетичних (милування неповторною красою української природи, її відображенням у витворах мистецтва) та патріотичних почуттів (гордість за країну, переживання її унікальності, яку необхідно зберегти), що слугує джерелом самозміни особистості, посилення її здатності до резилієнсу, зміцнення і гармонізації внутрішнього ресурсу для виходу з посттравматичних станів. Робота з образом рідної природи звертає реципієнтів до засвоєння українського народного архетипу, що, у свою чергу, дає їм відчуття соціальної причетності та послаблює відчуження й дезадаптованість, дозволяючи долати посттравматичний стресовий розлад. Актуалізація образу рідної природи відбувається на матеріалі української літератури, живопису, роботи з природним матеріалом у формі індивідуальних і групових занять культурно-пізнавального змісту. Представлено приклади використання поетичних творів Олександра Олеся, живописних робіт Катерини Білокур, занять з флористики з метою актуалізації образу рідної природи у роботі з подолання посттравматичного стресового розладу.

Ключові слова: образ, посттравматичний стресовий розлад, національно-культурна ідентичність, архетип, копінг-поведінка, резилієнс.



Dutkevych Tetiana Viktorivna PhD in Psychology, Professor, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, Ohienko St., 62, Kamianets-Podilskyi, 32300, tel.: (096) 731-07-74, <https://orcid.org/0000-0003-3792-7195>

IMAGE OF NATIVE NATURE AS A MEANS OF STRENGTHENING NATIONAL-CULTURAL IDENTITY IN PEOPLE WITH POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER

Abstract. As a result of the theoretical study the main psychological factors of the post-traumatic stress disorder overcoming (sanogenic thinking, coping behavior, national and cultural identity, person's resilience) are characterized. It is shown that the person's national and cultural identity is one of the important factors in post-traumatic stress disorder overcoming, and therefore it should be strengthened while psychological assistance. The national and cultural identity strengthening at the recipients with post-traumatic stress disorder involves the native nature image actualization. The last one consists of the unity of cognitive (knowledge about the flora and fauna peculiarities, geography, history) and emotional and meaningful components. The use of the native nature image allows to evoke at the recipients an organic unity of aesthetic (admiration of the Ukrainian nature unique beauty, its reflection in the art) and patriotic feelings (pride for the country, experiencing its uniqueness, which must be preserved). These feelings serve as a source of person's self-change, and resilience ability strengthening, and harmonization of the internal resource for getting out of post-traumatic states. Working out the native nature image directs the recipients to assimilate the Ukrainian folk archetype, which, in turn, gives them a sense of social inclusion and weakens alienation and maladaptation, allowing them to overcome stress disorders. The native nature image actualization takes place on the basis of Ukrainian literature, painting, work with natural material in the form of individual and group classes with cultural and cognitive content. The article presents the examples of the use of Oleksandr Oles's poetic works, Kateryna Bilokur's paintings, floristry classes with the aim of native nature image actualizing.

Keywords: image, post-traumatic stress disorder, national and cultural identity, archetype, coping behavior, resilience.

Постановка проблеми. Виклики сучасності зумовлюють переживання більшістю громадян України гострих і досить тривалих стресових ситуацій. Зростає перелік категорій населення, які пережили гострий стрес і потребують психологічної допомоги у подоланні посттравматичних стресових розладів (надалі – ПТСР).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Успішні способи подолання стресу науковці (А.Є.Левенець [1], А.Львовичкіна [2], С.М.Томчук [3])



об'єднують у чотири групи: 1) активна взаємодія зі стресором або вплив на саму проблему; 2) зміна погляду на проблему, зміна ставлення до неї або інша інтерпретація проблеми; 3) приймання проблеми і зменшення фізичного ефекту від продовжуваного нею стресу; 4) комплексні способи, що поєднують в собі перелічені вище групи (допомога іншим, віра в Бога, зміна способу життя, наближаючи його до здорового і врівноваженого). Наголошується на необхідності стабілізації психоемоційного фону в осіб з ПТСР.

Активність особистості з подолання стресу, що отримала назву «копінг-поведінка», досліджено у працях М.М.Василенко [4], А.В.Вдовиченко [5], В.В.Грандта [6], З.С. Карпенко, Є.В.Карпенко [7], А.В.Кіась [8] та ін. Більшість дослідників дотримується єдиної класифікації типів копінг-поведінки: 1) копінг, націлений на оцінку; 2) копінг, націлений на проблему; 3) копінг, націлений на емоції.

Способи і прийоми відновлення особистістю самовладання й саморегуляції у напружених емоційних ситуаціях отримали назву копінг-стратегій. Виділяють вісім основних копінг-стратегій:

- аналітичний підхід до вирішення проблеми, планування змін ситуації, спроможних подолати проблему;
- конфронтаційний підхід з активними дещо ризикованими і не досить виваженими діями щодо зміни ситуації;
- прийняття відповідальності на себе, визнання своєї ролі у виникненні проблеми і спроби її вирішення;
- посилення самоконтролю як чинника регулювання своїх емоцій і дій, що повинні стати більш виваженими і доречними;
- позитивний погляд на проблему, зусилля з пошуку переваг існуючого стану справ;
- пошук соціальної підтримки (звернення до допомоги оточуючих);
- когнітивний підхід, що передбачає докладання зусиль для дистанціювання від ситуації, зменшення її значущості, переключення свідомості на інші об'єкти;
- ескапізм, втеча (уникнення) від проблеми, її заперечення, відмова вирішувати.

Важливим психологічним засобом у подоланні ПТСР слугує актуалізація саногенного мислення, орієнтованого на оптимістичне самосприйняття й формування навичок саморегуляції (Н.С.Ярош [9]). Під саногенним мисленням розуміється здатність дистанціюватися від особистісних переживань, відволікатись від негативних емоцій і вміння концентруватися на об'єкті розмірковувань, що дозволяє людині долати дію психотравмівних чинників. З теорією саногенного мислення перегукуються ідеї Віктора Франкла, який тривалий час досліджував людину в екстремальних



умовах, сам пережив жах нацистського концтабору. Про реципієнта психологічної допомоги дослідник зауважив: «Доти, доки він спрямовує увагу на почуття неповноцінності у собі і “бореться” з ним, він продовжує страждати від нього; проте, щойно він зосередить увагу на будь-чому, окрім себе, наприклад на завданні, почуття неповноцінності почне атрофуватися» [10, с. 332].

Національно-культурна ідентичність особистості є складовою більш загального поняття ідентичності, що розкривається як «внутрішній, суб'єктивний стан особистості, в якому виражається її самоусвідомлення, як своєрідна стійкість, самоототожнення, переживання постійного Я, його збереження» (І.Д.Бех [11, с. 45]), як усвідомлення і переживання індивідом своєї приналежності до таких спільнот людей, як мала група, народ, держава, нація, людство загалом (С.Шевчук [12, с.59]). Ідентичність виступає психологічним ядром особистості, оскільки охоплює провідні, визначальні для неї складові – аспекти її самосвідомості, ціннісно-смыслову та регулятивну сферу (Т.М.Яблонська [13]).

Національно-культурна ідентичність не лише віддзеркалює єдність соціального й природного оточення з внутрішнім світом особистості, але й містить тлумачення нею свого місця й ролі в цьому оточенні та слугує орієнтиром у саморегуляції поведінки.

У низці досліджень (Р.П. Попелюшко [14], О.Л.Пруцакова [15], О.О.Колонькова [16], В.О.Скребець [17] та ін.) відзначено потужний терапевтичний вплив світу природи на психоемоційний стан людини, що дозволяє припустити доцільність використання образу рідної природи у психологічній допомозі реципієнтам з ПТСР. Однак, у дослідженнях шляхів, способів, форм і методів подолання стресу питанням надання психологічної допомоги з використанням образу рідної природи уваги майже не приділяється, що й слугувало підставою для проведення нашого дослідження.

Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні доцільності посилення національно-культурної ідентичності шляхом актуалізації образу рідної природи в осіб з ПТСР.

Виклад основного матеріалу. Переживання соціальної відчуженості та ізольованості в осіб з ПТСР дозволяє долати робота, спрямована на посилення національно-культурної ідентичності як усвідомлення особистістю своєї причетності до громади. Одним з важливих засобів у цій роботі є образ рідної природи, конструювання та збагачення якого відбувається з використанням творів художньої літератури, образотворчого мистецтва відповідного змісту, флористики, рекреаційного туризму тощо. Важко переоцінити в цьому зв'язку значення творів української літератури, яка слугує частиною особистої культури кожного українця. Актуалізація образу рідної природи під час опрацювання поетичних творів дозволяє задіяти могутній психотерапевтичний потенціал



мовного впливу на особистість. Український народ здавна вводив пісні, замовлення в магичні обряди, вірив в їхню здатність впливати на інших людей та на сили природи [18, с.143]. Слово є найпершим засобом в арсеналі народної психотерапії: «Коня керують вуздечкою, а людину словами». Козаки, як свідчать легенди, володіли здатністю навіювати, напускати ману. В цьому полягало характерництво, чи по-сучасному екстрасенсорика, козаків [19, с.45-49]. У психіатрії, педагогіці, психології слово розглядається як засіб лікувального, виховного, саморегулюючого впливу. Психолого-педагогічні дослідження переконливо доводять залежність поведінки людини від єдності форми і змісту мовлення. Звертаючись до себе за допомогою внутрішнього діалогу, людина опановує себе, здійснює саморегуляцію та самоконтроль, планує поведінку та передбачає її наслідки.

Зауважимо, що рідна природа в українській літературі є однією з головних тем. Національний геній Т.Г.Шевченко, виразник української духовності глибоко переживав своє єднання з рідною природою, заповідав поховати його

«Серед степу широкого,
На Україні милій,
Щоб лани широкополі,
І Дніпро, і кручі
Було видно, було чути,
Як реве ревучий» [20, с. 284].

Багатий матеріал до використання образу рідної природи міститься у поезії Олександра Олеся. Сонце, ниви, луки, землю поет вважає джерелом свого поетичного хисту:

«Раділо сонце, ниви,луки...
І я не виніс щастя-муки,
І задзвеніли в серці звуки,
І розітнувсь мій перший спів» [21, с. 13].

Образи природи у поезіях несуть складне емоційно-сміслові навантаження, переконують у тому, що любов до рідної природи і до Батьківщини неподільні. Не випадково О.Олесь розробив тему славетної історії Київської Русі (у збірці «Княжі часи»), а також звертався до казок як до поширеного фольклорного жанру.

Як стверджують поезії О.Олеся, мова є важливим джерелом духовної стійкості українця:

«Народ не вмер, народ живе,
Хвилює по Руїні,
І мова плеще і пливе
Річками по Україні» [21, с. 218].



Посилити цю тезу поета допомагає звертання до праць О.О.Потебні, де мова виступає проявом творчістю народу, яка єднає всіх його представників, прилучає кожного до джерел його духовності, до глибин його історії.

Винятково важливим значенням серед усього лексичного запасу здавна наділялося ім'я людини. Це не просто слово, а ключ до самосвідомості й духовних основ особистості. О.Олесь переконаний, що народ повинен знати своє ім'я, бо воно уособлює його своєрідність. Забуття власного імені призводить до занепаду народу. Поет пророкує:

«І ледве ти ім'я своє згадаєш, –
В подібний гімн обернеться твій спів» [21, с.185].

Пошук свого імені – це водночас і пошук свого коріння, зв'язку з попередніми поколіннями, усвідомлення свого життя як продовження історії народу. Глибинний фундамент своєрідності кожного народу, його національної свідомості психоаналітик К.Юнг назвав «колективним несвідомим», змістовою основою якого є архетип. Останній виявляється у сновидіннях, народних міфах і казках. Цю ідею знаходимо і у О.Олеся:

«Дивною казкою був мені світ, –
Так, наче він мені снився.
Безліч пройшов з того часу вже літ, –
Світ же, як сон, і лишився» [21, с. 356].

Забезпечення психічного здоров'я передбачає повноцінне задоволення особистістю її національно-культурних потреб, які є соціогенними і закладаються з перших днів життя людини, коли вона з'являється у світі серед інших собі подібних. Ці потреби є джерелом соціальної адаптованості та афілійованості особистості у певному національно-культурному середовищі. Засвоєна з перших днів життя національно-культурна приналежність стає найбільш стабільною частиною досвіду особистості, що змушує емігрантів і у третьому поколінні зберігати свої етнічні корені, як ми це бачимо на прикладі української діаспори у різних куточках світу.

Неспроможність особистості з будь-яких причин реалізувати свою національно-культурну ідентичність викликає у неї розбалансованість внутрішніх переживань (на відміну із гармонійністю), двоїстість думок, позицій (на відміну із інтегрованістю), знервованість й невпевненість (на відміну із урівноваженістю). Перебування у стані хронічного стресу, підвищеної нервово-психічної напруги призводить до руйнування психічного здоров'я, а згодом і до хвороб особистості з властивими для них проявами емоційної нестабільності, тривожності, неспокою, невпевненості у собі, різкої незадоволеності своїм життям, відсутності життєвих перспектив, боротьби емоційно-чуттєвих і раціонально-етичних компонентів психіки.

Докорінна зміна національно-культурної ідентичності особистості є



практично неможливою, а спроби до її зміни є болючими і помітно впливають на стан психічного здоров'я, погіршуючи соціально-психологічну адаптованість, самообілізацію, саморегуляцію, призводячи до апатії і депресій, до нервових розладів, ускладнюючи подолання проблем і криз.

Наприклад, у випадку еміграції, або проживання дорослої людини в умовах окупації іншою державою виникають злами особистісного простору, різке зростання його суперечливості й конфліктності, депривація значного кола особистісних потреб, що зумовлені національно-культурною ідентичністю. Це виявляється у тому, що особистість не може притримуватись усталеного способу життя, повинна постійно стримуватись, пристосовуватись до нових вимог (спілкуватись іншою мовою, святкувати інші свята, по-іншому харчуватись і одягатись тощо). Вона вмить виявляється соціально дезадаптованою, оскільки увесь світ навколо є для неї новим, а знайти своє місце у ньому з віком чимдалі важче внаслідок зниження пластичності психіки.

Розбалансування особистісного простору, що викликане порушеннями національно-культурної ідентичності, супроводжується важкими переживаннями, внутрішніми конфліктами. Відповідно психологічна допомога має спрямовуватись на подолання внутрішньої суперечливості, на відновлення рівноваги і гармонійності.

Використання образу рідної природи у роботі з подолання в українців ПТСР спирається на їх національний архетип як спресований історичний досвід багатьох попередніх поколінь. Прилучення особистості у процесі психологічної допомоги до свого національного архетипу, де рідна природа посідає центральне місце, дозволяє наповнити життя новим сенсом, подолати «мотиваційний вакуум» та оволодіти саногенним мисленням. Ось чому дуже важливо не лише поглибити у реципієнта розуміння своєї національної приналежності, а й актуалізувати архетип – неусвідомлюване світобачення, притаманне народові, яке переживається в почутті "Ми".

Архетип – підсвідома складова національної психології, а тому сприймається лише завдяки вербалізації, у тому числі й поетичної. Він входить у глибини народної пам'яті й становить ментальний фрейм, за яким людина розуміє себе та дійсність. Архетип забезпечує не лише єдність сучасників, але й зв'язок поколінь, передачу духовно-культурних символів та образів етнічного буття, через які людина відчувається причетною до спільноти свого роду. Цим досягається внутрішня рівновага, охорона душі від руйнівних чинників. В роботі з архетипом реципієнта стануть у нагоді поетичні рядки О.Олеся:

«Лежить він на рідному полі віки,
Шумлять над ним трави і квітнуть квітки.



Він бачить, як правнук за плугом іде,
Як повно буяє життя молоде» [21, с.412].

Л.Кульчицький передав український архетип у образі «ласкавої плодючої землі» [22, с.11]. Про це ж свідчать рослинно-тваринні орнаменти скіфських скарбів та сучасних вишиванок, символізм природних явищ на виробах трипільської та черняхівської культур, продовження яких ми бачимо в поетичних візерунках О.Олеся:

«Що говорив мені в лісі струмок,
Що мені поле шуміло –
Мозок не міг зрозуміть їх думок,
Серце ж моє зрозуміло» [21, с.356].

Показово, що автор розуміє природу не мозком, а серцем – емоційно, інтуїтивно, що дозволяє впливати на підсвідомі шари психіки реципієнта. Кордоцентричність, як сприйняття й розуміння навколишнього через серце, вважають властивістю національного характеру українців (О.В.Киричук). Проявами кордоцентричності є сентименталізм, чутливість, любов до природи, яскрава обрядовість [22, с.16].

Твори О.Олеся надають багатий матеріал для використання у процесі психологічної допомоги символів і образів українського архетипу. Сама Україна для поета є втіленням людської краси й чистоти. Це дівчина, весна, царівна, яка уособлює національну згуртованість, викликає почуття «Ми-народ»:

«Як прекрасна царівна у казці старій,
Заворожена відьмою злою» [21, с.219].

У поезіях автор часто використовує образи вітру, поля, струмків, лісів, квітів, а особливе місце посідає прадавній символ українців – сонце. Воно є джерелом сили, світла, людської радості, щастя й життя. Хто бачить сонце, навіть у найпохмуріші часи, той любить свій народ і є його духовним ватажком:

«Хто угледів в час безщастя
Сонце крізь тумани,
Той для Люду рідним батьком
І пророком стане» [21, с.237].

Символами національної гордості та гідності слугують образи орла, крил, лебедя:

«На крила, на крила! До сонця, брати!
Покиньмо сумне кладовище» [21, с.260].
«І співав він пісню, пісню лебедину...
Кликав він проснутись, розгорнути крила» [21, с.284].

Для посилення поетичного враження використовується антиномію життя-смерть. Сфера життя – це буяння природи, спів і політ пташок,



дзюркотіння ручаїв, квіти, степові простори, шум гаїв. Смерть асоціюється із мовчанням, цвинтарем, кладовищем, труною, могилою.

Опрацьовуючи творчість О.Олеся, психолог має можливість розкрити для реципієнта динаміку драматичних переживань поета під час життєвих криз та навчати досвіду їх подолання. Саме в еміграції О.Олесь особливо гостро переживав любов до Батьківщини. Європа з усіма її принадами не приносить поету радості. Він тужить за Вітчизною, яка асоціюється з природою:

«А сонце, сонце, як і щастя,
Там, там, лише в краю коханім» [21, с.323].

Розлука з Україною глибоко вражає поета, викликає невтомну жагу спілкування з рідним краєм:

«О принесіть як не надію,
То крихту рідної Землі...
Хоч кухоль з рідною водою!» [21, с.400].

Розкриття автором складних внутрішніх переживань чутливої поетичної душі на чужині спонукають реципієнта з ПТСР до їх порівняння зі своїми станами, до усвідомлення того, що рідне оточення дає силу долати життєві кризи. Читаючи (слухаючи, обговорюючи) поезію, реципієнт має можливість спостерігати, як гостро на чужині переживається дисонанс між національно-культурною ідентичністю й нерідним оточенням. Поетичні рядки ніби попереджають про руйнівні наслідки втрати зв'язку особистості із Батьківщиною:

«Коли б я знав, що розлучусь з тобою,
О краю мій, о землянько свята...
Ні! Не пішов би я з ганьбою
Шукать ганьби на чужині...
На хрест?! Однаково мені» [21, с. 407].

Образи рідної природи знайшли висвітлення у творчості багатьох представників української літератури (Євгена Гребінки, Лесі Українки, Панаса Мирного, Павла Тичини та інших), які тонко зображали й любили рідну природу, інтуїтивно відчували її як споконвічну основу любові до Батьківщини. На окремі з віршів про українську природу написано пісні («Чорнобривців насяла мати...», «Білий сніг на зеленому листі», «Пісня про рушник»), що дає можливість використовувати музику і спів у роботі з подолання ПТСР, як у формі слухання, так і виконання.

Задіяти візуальний канал актуалізації образу рідної природи дозволяє опрацювання творів українського пейзажного живопису (Архип Куїнджі, Микола Пимоненко, Микола Бурачек). Багатством образів рідної природи (особливо квітів) вражають роботи народної художниці Катерини Білокур. Під час психологічної допомоги важливо долучити реципієнта не лише до



естетичного сприйняття живописних робіт мисткині, але й звернути увагу на матеріали й знаряддя її мистецької праці – саморобні пензлики з хутра тварин та гілочок, зірваних з дерева; фарби, терпляче виготовлені з лісових трав і плодів. Як приклад успішного резилієнсу, заслуговує на висвітлення біографія мисткині, яка все життя зустрічала нерозуміння з боку односельців, долала супротив своїх рідних щодо занять живописом, однак виявила відданість улюбленій справі. Не отримавши художньої освіти, створила свій власний стиль живопису.

Майстерність та гранична деталізованість живописних робіт К.Білокур переконливо свідчать про гостру спостережливість, вишуканість естетичного сприйняття авторки, її закоханість у кожну квітку і стеблинку. Тут пробуджуються і підносяться догори глибинні шари української архетипу, таємниця народного духу, яка дає сили «без надії сподіватись», становить стрижень національного характеру.

Образ рідної природи виразно постає під час занять флористикою – одного з різновидів арт-терапії, що передбачає створення флористичних робіт (аплікацій, букетів, композицій, панно, колажів тощо) з природних матеріалів рослинного походження (квітів, листя, трав, ягід, плодів, горіхів і так далі) [23]. Виготовлення робіт з природного матеріалу приносить задоволення та емоційний підйом, розвиває естетичні смаки та вольові якості (посидючість, терпіння, наполегливість, працелюбність).

Групові заняття з флористики є багатим джерелом пізнання світу природи, зокрема, рослинного. У процесі обробки природного матеріалу складаються сприятливі умови для обговорення численних легенд, переказів, історичних подій, а також поповнення знань про рослини, їх будову, походження, фізіологію, корисні й цілющі властивості тощо.

Цікавим прийомом флористики є вирощування будь-якої рослини та догляд за нею з використанням елементів спостереження і експериментування.

Доречним буде обговорення теми символів української вишивки, наприклад, на основі матеріалу статті Нікіщенко Ю.І. Символіка рослинних орнаментів української вишивки на одязі початку ХХ ст. Наукові записки НаУКМА. Історія і теорія культури. Том 19. 2001. С. 30-35, де розкриваються способи зображення символів України (калини, волошки, соняшника, пшеничного колосся та ін.).

Роздивляючись українські вишивки, реципієнти вчать розшифровувати зображення на них різних рослин ("сосонки", "хвойки", "берізки", вазонки, листя дуба, цвіт калини, "хміль", "хмелик", "виноград", "троянда" та ін.), розкривати їх символічне значення, що прийшло до сучасників з глибини століть.



Отже, форми і методи актуалізації образу рідної природи є досить різноманітними, вони володіють здатністю посилювати національно-культурну ідентичність особистості, що, у свою чергу, дозволяє долати ПТСР.

Висновки. Здійснене теоретичне дослідження уможливило наступні висновки.

1. Посилення національно-культурної ідентичності особистості є одним з психологічних чинників подолання ПТСР, що слугує джерелом самозміни особистості, посилення її здатності до резилієнсу, зміцнення і гармонізації внутрішнього ресурсу для виходу з посттравматичних станів.

2. Психологічна допомога, спрямована на посилення національно-культурної ідентичності в осіб з ПТСР, передбачає актуалізацію образу рідної природи в єдності когнітивних та емоційно-сміслових складових.

3. Використання образу рідної природи дозволяє викликати у реципієнта органічну єдність естетичних (милування неповторною красою української природи, її відображенням у витворах мистецтва) та патріотичних почуттів (гордість за країну, переживання її унікальності, яку необхідно зберегти).

4. Робота з образом рідної природи звертає реципієнтів до засвоєння українського народного архетипу, що, у свою чергу, дає їм відчуття соціальної причетності та послаблює відчуження й дезадаптованість, дозволяючи долати ПТСР.

5. Актуалізація образу рідної природи відбувається на матеріалі української літератури, музики, живопису, роботи з природним матеріалом у формі індивідуальних і групових занять культурно-пізнавального змісту.

Перспективи дослідження полягають у розробленні та апробації програми психологічних занять, спрямованих на посилення національно-культурної ідентичності осіб з ПТСР шляхом актуалізації у них образу рідної природи.

Література:

1. Левенець А. Є. Особливості стратегій стрес-долаючої поведінки працівників кримінально-виконавчої служби. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологічні науки. 2014. № 1. С. 261–274.

2. Львовичкіна А. Здатність діяти у стресових ситуаціях як професійна компетентність соціального працівника. Вісник Київського націонал. універ. імені Тараса Шевченка. Соціальна робота. 2(2)/2017. С.10-13.

3. Томчук С.М. Особливості профілактики та корекції посттравматичних стресових станів в учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Наука і освіта, № 11, 2014. С. 161-165.

4. Василенко М.М. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг стратегій. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. пр. Інституту психології ім. ГС Костюка АПН України, 11 (ч 7), 2009. С. 95-107.

5. Вдовиченко А.В. Особливості копінг-поведінки у життєвих та професійних ситуаціях. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Психологічні науки, №114), 2013. С. 17-20.



6. Грандт В.В. Копінг-ресурси як чинник професійного здоров'я представників екстрених служб: вектори психологічної ефективності збереження професійної надійності. Проблеми сучасної психології, № 1, 2012. С. 97-102.

7. Карпенко З.С., Карпенко Є.В. Ціннісно-ієрархічна модель духовного здоров'я особистості в захисному і копінговому модусах. Наука і освіта, 11, 2011. С. 61-65.

8. Кіясь А.В. Взаємозв'язки копінг-стратегій вчителів з індивідуально-психологічними властивостями. Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки, №38, 2012. С. 178-185.

9. Ярош Н. С. Практика саногенної рефлексії як умова ефективної стресдолаючої поведінки особистості. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2016. № 61. С. 39-44.

10. Франкл В. Человек в поисках смысла / Общ. ред. Л.Я.Гозмана, Д.А.Леонтьева. М., 1990.

11. Бех І. Д. Ідентифікація у вихованні та розвитку особистості. Педагогіка і психологія. 2013. № 4 (81). С. 42-49.

12. Шевчук С. Національно-культурна ідентичність у глобалізованому світі. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Культурологія». Випуск 18, 2017. С.58-60.

13. Яблонська Т.М. Розвиток ідентичності дитини в системі сімейних взаємин : [монографія]. Суми: Вид-во СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2013. 444 с.

14. Попелюшко Р.П. Особливості психологічної реабілітації учасників бойових дій засобами природничої рекреації. Актуальні проблеми психології. Том XI. Випуск 13. 2015. С. 198-207.

15. Пруцакова О. Л. Світоглядні орієнтири формування культури екологічної поведінки школярів. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України, Т. VII Екологічна психологія. Вип. 27. 2011. С. 324-331.

16. Колонькова О.О. Культура екологічної поведінки школярів: сутнісна характеристика. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Т. VII Екологічна психологія. Вип. 27. 2011. С. 129-136.

17. Скребець В. О. Екологічна психологія: онкопсихологічний практикум : навч. посіб. Київ: Слово, 2011. 336 с.

18. Лозко Г.С. Українське народознавство. Київ: Зодіак – ЕКО, 1995. 368 с.

19. Товстуха Є.С. Українська народна медицина. Київ: Рось, 1994. 350 с.

20. Шевченко Т.Г. Кобзар. Київ, 1986. 622 с.

21. Олесь О.І. Вибране. Київ, 1958. 520 с.

22. Киричук О.В. Ментальність: сутність, функції, генеза. Ментальність. Духовність. Саморозвиток особистості: Тези за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції. 1 ч. Київ-Луцьк, 1994. С.7-20.

23. Дячук П.В., Перфільєва М.В., Перфільєва Л.П. Флористика: навчальний посібник. Умань, 2013. 182 с.

References:

1. Levenets A. Ye. (2014). Osoblyvosti stratehii stres-dolaiuchoi povedinky pratsivnykiv kryminalno-vykonavchoi sluzhby [The peculiarities of the stress-overcoming behavior strategies at criminal enforcement service staff]. Zbirnyk naukovykh prats Natsionalnoi akademii Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy. Seriiia : Psykholohichni nauky. № 1, 261-274 [in Ukrainian].



2. Lovochkina A. (2017). Zdatnist diiaty u stresovykh sytuatsiiakh yak profesiina kompetentnist sotsialnoho pratsivnyka [The ability to act in stressful situations as a social worker professional competence]. *Visnyk Kyivskoho natsional. univer. imeni Tarasa Shevchenka. Sotsialna robota.* 2(2), 10-13 [in Ukrainian].
3. Tomchuk S.M. (2014). Osoblyvosti profilaktyky ta korektsii posttravmatychnykh stresovykh staniv v uchniv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv [The peculiarities of post-traumatic stress states prevention and correction at secondary schools students]. *Nauka i osvita, № 11*, 161-165 [in Ukrainian].
4. Vasylenko M.M. (2009). Suchasni napriamy psykholohichnykh doslidzhen kopinh stratehii [Modern psychological research directions of coping strategies]. *Problemy zahalnoi ta pedahohichnoi psykholohii: zb. nauk. pr. Instytutu psykholohiiim. HS Kostiuka APN Ukrainy, 11 (ch 7)*, 95-107 [in Ukrainian].
5. Vdovychenko A.V. (2013). Osoblyvosti kopinh-povedinky u zhyttievykh ta profesiinykh sytuatsiiakh [The peculiarities of coping behavior in life and professional situations]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Ser.: Psykholohichni nauky, №114*, 17-20 [in Ukrainian].
6. Hrandt V.V. (2012). Kopinh-resursy yak chynnyk profesiinoho zdorovia predstavnykiv ekstremnykh sluzhb: vektory psykholohichnoi efektyvnosti zberezhennia profesiinoy nadiinosti [Coping resources as a factor in occupational health at emergency services representatives^ directions of psychological effectiveness of professional reliability saving]. *Problemy suchasnoi psykholohii, № 1*, 97-102 [in Ukrainian].
7. Karpenko Z.S., Karpenko Ye.V. (2011). Tsinnisno-ierarkhichna model dukhovnoho zdorovia osobystosti v zakhysnomu i kopinhovomu modusakh [The value-hierarchical model of the person's mental health in protective and coping modes]. *Nauka i osvita, 11*, 61-65 [in Ukrainian].
8. Kiiias A.V. (2012). Vzaiemozviazky kopinh-stratehii vchyteliv z indyvidualno-psykholohichnymy vlastyvostiamy [Relationships of teachers' coping strategies with their individual psychological traits]. *Naukovyi chasopys NPU imeni MP Drahomanova. Seriiia 12: Psykholohichni nauky, №38*, 178-185 [in Ukrainian].
9. Iarosh N. S. (2016). Praktyka sanohennoi refleksii yak umova efektyvnoi stresdolaiuchoi povedinky osobystosti [The practice of sanogenic reflection as a condition for effective person's stress-overcoming behavior]. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu imeni V. N. Karazina. Seriiia : Psykholohiia. № 61*, 39-44 [in Ukrainian].
10. Frankl V. (1990). *Chelovek v poyskakh smysla [A person in search of meaning]*. L.Ia.Hozman, D.A.Leontiev (Eds.). M. [in Russian].
11. Bekh I. D. (2013). Identyfikatsiia u vykhovanni ta rozvytku osobystosti [Identification in person's education and development]. *Pedahohika i psykholohiia. № 4 (81)*, 42-49 [in Ukrainian].
12. Shevchuk S. (2017). Natsionalno-kulturna identychnist u hlobalizovanomu sviti [National and cultural identity in the globalized world]. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia». Seriiia «Kulturolohiia». Vypusk 18.* 58-60 [in Ukrainian].
13. Iablonska T.M. (2013). *Rozvytok identychnosti dytyny v systemi simeinykh vzaiemyn [A child's identity development in the system of family relationships]*. Sumy: Vyd-vo SumDPU im. A.S.Makarenka [in Ukrainian].
14. Popeliushko R.P. (2015). Osoblyvosti psykholohichnoi reabilitatsii uchasnykiv boiovykh dii zasobamy pryrodnychoi rekreatsii [The peculiarities of psychological rehabilitation at combatants by natural recreation means]. *Aktualni problemy psykholohii. Tom KhI. Vypusk 13*, 198-207 [in Ukrainian].



15. Prutsakova O. L. (2011). Svitohliadni oriientyry formuvannia kultury ekolohichnoi povedinky shkoliariv [Worldview guidelines for the formation of the ecological behavior culture at schoolchildren]. *Aktualni problemy psykholohii : zb. nauk. prats Instytutu psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy, T. VII Ekolohichna psykholohiia. Vyp. 27, 324-331* [in Ukrainian].
16. Kolonkova O.O. (2011). Kultura ekolohichnoi povedinky shkoliariv: sutnisna kharakterystyka [The environmental behavior culture at schoolchildren: an essential characteristic]. *Aktualni problemy psykholohii: zb. nauk. prats Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy, T. VII Ekolohichna psykholohiia. Vyp. 27, 129-136* [in Ukrainian].
17. Skrebets V. O. (2011). *Ekolohichna psykholohiia: onkopsykholohichni praktykum [The environmental psychology: oncopsychological workshop]*. Kyiv: Slovo [in Ukrainian].
18. Lozko H.S. (1995). *Ukrainske narodoznavstvo [Ukrainian ethnology]*. Kyiv: Zodiak – EKO [in Ukrainian].
19. Tovstukha Ye.S. (1994). *Ukrainska narodna medytsyna [Ukrainian folk medicine]*. Kyiv: Ros [in Ukrainian].
20. Shevchenko T.H. (1986). *Kobzar [Kobzar]*. Kyiv [in Ukrainian].
21. Oles O.I. (1958). *Vybrane [Selected works]*. Kyiv [in Ukrainian].
22. Kyrychuk O.V. (1994). Mentalnist: sutnist, funktsii, geneza [A mentality: its essence, functions, genesis]. *Mentalnist. Dukhovnist. Samorozvytok osobystosti: Tezy za materialamy Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii. 1 ch. Kyiv-Lutsk, 7-20* [in Ukrainian].
23. Diachuk P.V., Perfilieva M.V., Perfilieva L.P. (2013). *Florystyka [The floristry]*. Uman [in Ukrainian].