



УДК 821.161.2.09(477)

[https://doi.org/10.52058/2786-6165-2025-10\(40\)-846-865](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2025-10(40)-846-865)

Саврасова-В'юн Тетяна Олександрівна кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри української літератури, компаративістики і грінченкознавства Факультету української філології, культури і мистецтва Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м.Київ, <https://orcid.org/0000-0001-5737-6189>

ХУДОЖНЄ ОСМИСЛЕННЯ ТРАВМИ ВІЙНИ В ЕСЕЇ О. ЗАБУЖКО «НАЙДОВША ПОДОРОЖ»: ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИЙ АСПЕКТ

Анотація. У статті презентовано художнє осмислення травми війни в есеї Оксани Забужко «Найдовша подорож» крізь призму психотерапевтичного підходу. У центрі уваги – проблема травми війни як складного багатовимірного феномена, що відображає значні порушення психоемоційного, фізичного, соціального балансу особистості, групи, спричинені безпосереднім чи опосередкованим впливом воєнних подій.

Окреслено теоретичні підходи до трактування травми: психологічний, філософський, соціокультурний, літературознавчий. Схарактеризовано наслідки війни як травмуючої події на психологічному, фізичному, соціальному, трансгенераційному рівнях. Презентовано різноманітні підходи, методи щодо подолання травми війни, зокрема: інтегративний, нарративний, травмофокусований, гуманітарний підходи, кататимно-імагінативна психотерапія, когнітивно-поведінкова терапія, психодрама, арттерапія, кризове консультування. Наголошено, що література постає дієвим інструментом зцілення, адже спрямована на фіксування і переосмислення травматичного досвіду, перетворюючи його на ресурс внутрішнього зміцнення. Есе О. Забужко аналізується як простір інтеграції індивідуальних і колективних травм, де художнє слово виступає механізмом терапії. Психотерапевтичний аналіз есею дозволяє виявити низку механізмів, через які відбувається опрацювання травми війни: нарративне структурування досвіду, метафоризація, катарсис, усвідомлення, валідація переживань, відчуття спільності та регуляція. Ці процеси реалізуються через метафоричні образи, діалогічність тексту, поєднання особистих переживань автора з історико-культурними алюзіями, що формує у читача ефект співпереживання й рефлексії. Підкреслено на доцільності застосування психотерапевтичного аналізу для дослідження літературних творів,



що відображають травматичний досвід, та на його здатності виявляти шляхи відновлення індивіда й суспільства через художнє слово.

Ключові слова: травма, травма війни, есе, література, психотерапевтичний аналіз, метафора.

Savrasova-Viun Tetiana Oleksandrivna PhD in psychology, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Ukrainian Literature, Comparative Studies and Greenchenko Studies of the Faculty of Ukrainian Philology, Culture and Art, Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Kyiv, <https://orcid.org/0000-0001-5737-6189>

ARTISTIC INTERPRETATION OF WAR TRAUMA IN O. ZABUZHKO'S ESSAY "THE LONGEST JOURNEY": PSYCHOTHERAPEUTIC ASPECT

Abstract. The article presents an artistic interpretation of war trauma in Oksana Zabuzhko's essay 'The Longest Journey' through the prism of a psychotherapeutic approach. The focus is on the problem of war trauma as a complex multidimensional phenomenon that reflects significant disturbances in the psycho-emotional, physical, and social balance of individuals and groups caused by the direct or indirect impact of war events. Theoretical approaches to the interpretation of trauma are outlined: psychological, philosophical, sociocultural, and literary. The consequences of war as a traumatic event are characterised at the psychological, physical, social, and transgenerational levels. Various approaches and methods for overcoming war trauma are presented, including integrative, narrative, trauma-focused, humanitarian approaches, catatonic-imaginative psychotherapy, cognitive-behavioural therapy, psychodrama, art therapy, and crisis counselling. It is emphasised that literature is an effective tool for healing, as it aims to record and reinterpret traumatic experiences, transforming them into a resource for inner strength. O. Zabuzhko's essay is analysed as a space for the integration of individual and collective traumas, where artistic language acts as a mechanism for therapy.

Psychotherapeutic analysis of the essay reveals a number of mechanisms through which war trauma is processed: narrative structuring of experience, metaphorisation, catharsis, awareness, validation of experiences, a sense of community, and regulation. These processes are realised through metaphorical images, the dialogical nature of the text, and the combination of the author's personal experiences with historical and cultural allusions, which creates an effect of empathy and reflection in the reader. The author emphasises the advisability of using psychotherapeutic analysis to study literary works that reflect traumatic



experiences and its ability to reveal ways of restoring individuals and society through artistic expression.

Keywords: trauma, war trauma, essay, literature, psychotherapeutic analysis, metaphor.

Постановка проблеми. Сучасна війна висуває на перший план не лише військові та політичні стратегії, але й гостру потребу в психологічному відновленні як окремих людей, так і всього суспільства. Травматичний досвід, набутий в умовах війни, вимагає нових форм осмислення, що виходять за рамки традиційної психології. Література стає одним із таких каналів, функціонуючи не лише як джерело інформації чи художніх образів, а й як потужний психотерапевтичний інструмент.

У художньому слові закладено механізми, здатні трансформувати досвід страждання у сферу сенсів, відкриваючи простір для діалогу з минулим і власним «Я», формуючи нові наративи ідентичності. Такий підхід допомагає розглядати літературний текст як засіб внутрішнього зцілення та відновлення.

Есе О. Забужко «Найдовша подорож» є яскравим прикладом такого осмислення. У ньому художнє відображення війни виступає своєрідною психотерапевтичною практикою, яка фіксує досвід травми та пропонує шляхи її інтеграції в особистісний і колективний досвід, що дозволяє перетворити руйнівне переживання на джерело внутрішньої сили і мудрості. Запропонований твір допомагає читачеві осмислити травму, знайти в ній приховані уроки, відчувати колективну підтримку, відновити втрачену цілісність, створюючи безпечний простір для емоційного реагування, катарсису, переосмислення травматичних подій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні наукові розвідки концентрують увагу на багатоаспектній природі травми. Вчені [1], [2], [3], [4], [5], [6], [7], аналізують зазначений феномен із перетину філософських, психологічних, соціокультурних, літературознавчих напрямків. Головною тезою є визначення травми як руйнуваної або трансформаційної внутрішньої структури, що не має здатності до автоматичного самовідновлення після припинення травмуючого чинника [1].

Дослідники [1], [8], [9], [10], [11], [6], [12], [13] приділяють особливу увагу систематизації травматичних проявів. Вони виокремлюють широкий спектр форм травми, охоплюючи екзистенціальну, індивідуальну, колективну, культурну, історичну, трансгенераційну, психологічну, психічну, національну, інформаційну, соціальну травми. Глибоке розуміння цієї класифікації формує основу для розробки цільових терапевтичних стратегій й ефективної психологічної підтримки.



Проблематику наслідків травматичних подій, зокрема війни, детально досліджували науковці [14], [9], [15], [16], [11], які акцентують увагу на руйнівному впливі цих подій на всі сфери життєдіяльності людини і суспільства. Війна та інші травматичні події спричиняють порушення психоемоційного, фізичного і соціального балансу особистості або групи, формують інтенсивні емоційні реакції та довготривалі зміни, включно з трансгенераційною передачею їхніх наслідків.

На підставі ґрунтовного аналізу теоретичних праць дослідників [17], [18], [19], [20], [21], [22], [23] встановлено, що проблему подолання травми війни необхідно вирішувати за допомогою комплексу підходів. Із-поміж ключових стратегій зцілення травми війни вчені виділяють інтегративний, наративний, травмофокусований, гуманітарний підходи, кататимно-імагінативна психотерапію, когнітивно-поведінкова терапію, психодраму, арттерапію, а також важливу роль літературознавчого осмислення.

Ключові механізми зцілення травми війни, закладені в художніх текстах, детально відтворено у працях науковців [17], [24], [23], [25], [21], [22], [23], які вважають, що окреслені механізми забезпечують емоційне проживання травми, підтримку внутрішніх ресурсів і відновлення цілісності особистості.

Особливості здійснення психотерапевтичного аналізу задля виявлення механізмів зцілення травми війни висвітлено в працях дослідників [26], [27], які застосовують метафоричний підхід як інструмент для відтворення символічного несвідомого сенсу й об'єктивації внутрішніх механізмів адаптації.

Водночас огляд наукових джерел свідчить, що психотерапевтичний ефект художніх творів у контексті подолання травми війни залишається недостатньо вивченим. Питання використання літератури як інструменту терапевтичної підтримки, здатного сприяти емоційному, когнітивному відновленню, потребує детального наукового опрацювання. Існування невирішених проблемних аспектів підкреслює необхідність подальшого дослідження потенціалу художнього слова у процесах зцілення.

Мета статті – проаналізувати художнє осмислення механізмів зцілення травми війни в есеї О. Забужко «Найдовша подорож» з психотерапевтичної перспективи.

Методи дослідження. Досягаючи мету статті застосовано сукупність теоретичний і емпіричних методів. Із-поміж теоретичних методів виділено: критичний аналіз наукових джерел із галузей літературознавства і психології; узагальнення, систематизація та порівняння різних підходів до трактування літературного твору; герменевтичний метод, що дозволив розкривати смислові шари есею О. Забужко «Найдовша подорож»;



описовий метод для виявлення різних характеристик тексту. За допомогою емпіричних методів, зокрема психотерапевтичного аналізу в межах метафоричного підходу до літературного твору окреслено механізми зцілення травми війни; завдяки аналізу впливу тексту на читача виявлено шляхи зцілення травматичного досвіду через художнє слово.

Виклад основного матеріалу.

Травма в широкому розумінні, згідно з «Енциклопедією травми» Р. Чарльза, окреслено як несподіваний і небезпечний для життя досвід, який надовго може закарбуватися у свідомості болісними спогадами [7].

Класична медицина розглядає травму як фізичне ушкодження організму, спричинене зовнішніми чинниками [5], тоді як гуманітарні науки трактують травму значно ширше. З позиції філософії І. Козловський убачає в травмі досвід екзистенційної межі, який породжує глибинний внутрішній розлад, але водночас може стати ресурсом для духовного й особистісного зростання [4]. Травму в межах психології, за В. Грандом, розглянуто як результат сильного стресового досвіду, що перевищує можливості людини впоратися з ним, зберігаючи емоційну і психологічну рівновагу [2]. О. Суший у контексті соціокультурної перспективи травму розглядає як багатовимірний феномен масової свідомості, «місце» перетину минулого, теперішнього й майбутнього, що формує групову ідентичність, соціальні цінності, опановується спільнотою і визначає сенс її буття як нації, держави [6]. У літературознавчому дискурсі травма виходить за межі теми й перетворюється на особливу форму оповіді: К. Карут наголошує, що травматичний досвід не завжди усвідомлюється одразу, натомість повертається пізніше у вигляді повторюваних образів, спогадів чи мовчання, змінюючи лінійність і цілісність наративу [3]. Згідно з міждисциплінарним підходом, у працях П. Горностая, травма – це не лише руйнування, але й специфічний досвід, що може стати кризою і ресурсом для подальшого розвитку особистості чи групи. [1].

Сучасні дослідження проблеми травми свідчать, що вона охоплює широку міждисциплінарну площину, поєднуючи підходи психології, соціології, історії, культурології, літературознавства, що дозволяє розглядати її як багатовимірний феномен. У працях П. Горностая, Е. Еріксона, В. Зливкова, А. Ніла, П. Сівчука, О. Суший, Ф. Рупперта, П. Штомпки висвітлюються численні аспекти травматичного досвіду, які охоплюють різні рівні, форми прояву: історична і культурна травма [1]; індивідуальна і колективна травма [8], [6]; психологічна і психічна травма [1], [9]; національна травма [10]; інформаційна і соціальна травма [1]; соціокультурна травма [13]; екзистенціальна травма, травма втрати, травма відносин [12]; трансгенераційна травма [11].



Як зазначають В. Вінтоняк, О. Рибчук, О. Недвига, травма виникає внаслідок потенційно травмуючих подій, що охоплюють як умисні, так і випадкові форми насильства, загрози: образи, фізичне чи сексуальне насильство, аварії, природні й техногенні катастрофи, викрадення, тяжкі захворювання, каліцтво, війни, терористичні акти, катування або позбавлення волі. Незважаючи на різноманітність, усі вони об'єднуються поняттям «травма» або «психотравма», хоча кожна подія має власні причини і наслідки. Травматичний досвід відрізняється за інтенсивністю, частотою, тривалістю загрози, особистою значущістю, що може змінюватися з часом. На думку дослідників, травма – комплексний процес, що проявляється на фізичному, психологічному, соціальному рівнях. Симптоми і наслідки залежать від індивідуальної вразливості, стійкості, адаптивних або дезадаптивних реакцій, характеру збережених спогадів. Окрім того, травма має часовий, соціальний, духовний виміри: страждання можуть варіювати від тілесного болю до екзистенційного дискомфорту, підривати моральні цінності, ідентичність, уявлення про сенс життя [14].

Розглядаючи війну як травмуючу подію, яка, крім збройного протистояння між державами з метою контролю ресурсів і досягнення політичних цілей, ще охоплює всі аспекти суспільного життя, супроводжується руйнуванням інфраструктури, підривом відчуття безпеки, порушенням повсякденного ритму, постає значущим чинником формування тривоги, розгубленості й невизначеності [9], [16].

Із позиції П. Сівчука, війна має серйозні наслідки для кожної людини та суспільства, спричиняючи травму як складний процес, що охоплює інтенсивні емоційні реакції, довготривалі зміни в різних сферах життя особистості. На психологічному рівні травма проявляється страхом, тривогою, провинною, емоційною відстороненістю, нав'язливими думками, порушенням сну, апетиту, підвищеною дратівливістю, зниженням адаптаційних можливостей. У соціальному аспекті травма руйнує звичне життя, знижує соціальний захист, формує невпевненість, на рівні культурного травма проявляється у зміні соціокультурної ситуації, переосмислення історії. Частина цих наслідків передається наступним поколінням як трансгенераційна травма через сімейні наративи, поведінкові моделі молоді [11].

Спираючись на результати наукових досліджень [14], [1], [9], [2], [11], [6], травму війни слід розуміти як складний багатовимірний феномен, що відображає значні порушення психоемоційного, фізичного, соціального балансу особистості чи групи, спричинені безпосереднім чи опосередкованим впливом воєнних подій. Основними її ознаками, за А. Кабанцевою, є раптове виникнення спогадів про травму, підвищена чутливість до



подразників, уникання людей, ситуацій, які нагадують травму, нав'язливі думки, спотворене уявлення про себе й оточення, емоційне виснаження, дратівливість і відчай [15].

Складні й багаторівневі наслідки воєнної травми створюють нагальну необхідність у комплексній підтримці постраждалих, що охоплює застосування різноманітних психологічних методик, реабілітаційних програм, терапевтичних практик, гуманітарних заходів, спрямованих на відновлення внутрішніх ресурсів людини, відчуття безпеки.

У цьому контексті в межах комплексного інтегративного підходу до зцілення травми війни Н. Голярдик, О. Гевко, Р. Климків пропонують поєднувати практики самозцілення – концентрацію на навколишньому світі, фізичну активність, нові враження, хобі, спілкування з близькими, водні процедури, вправи на вдячність, візуалізацію цілей – із правильною організацією робочого часу, перервами, фокусом на позитивних взаємодіях, плануванням діяльності та усвідомленням власної ролі. Цей підхід спрямований на відновлення емоційної, фізичної, розумової, духовної енергії, підтримку психологічного самопочуття і формування стійкості до стресу [18].

З. Кісарчук, Я. Омельченко, Г. Лазос пропонують інтегративний підхід до подолання травми війни, що поєднує різні психотерапевтичні напрями й спрямований на відновлення психологічних ресурсів людини. З-поміж основних методів використовуються кататимно-імагінативна психотерапія, кризове консультування, когнітивно-поведінкова терапія, психодрама, нарративний і травмофокусований підходи. Дослідники виокремлюють чотири базові моделі подолання травматичного досвіду: когнітивну, емоційну, поведінкову, соціально-психологічну. Для реалізації цих моделей застосовуються релаксаційні вправи, аутогенне тренування, техніки емоційного відреагування, дихальні практики, реконструкція базових ресурсів і методи позитивного навіювання [19].

Із позиції Н. Кальки, Г. Одинцової, дієвим інструментом зцілення травми війни є арттерапія. Дослідники вважають, що творчі практики (малювання, музика, ліплення, драматерапія, робота з метафоричними образами) допомагають людині виразити, опрацювати емоції, які складно вербалізувати. Арттерапевтичні методи сприяють відновленню відчуття контролю над власним життям, зниженню рівня тривоги, формуванню нових способів подолання стресу, відкривають простір для безпечного самовираження, підтримки внутрішніх ресурсів, переосмислення травматичного досвіду та інтеграції його у власну життєву історію [20].

Поряд із психотерапевтичними методами, що забезпечують психологічну підтримку, зростає увага до гуманітарних підходів у роботі з



травмою. Література виступає інструментом, що дозволяє осмислити та вербалізувати складні переживання, прожити їх разом із героями твору.

Так, О. Харитоненко вважає, що літературний твір виходить за межі мистецтва слова, виступаючи майданчиком соціального діалогу, де переплітаються голоси авторів, читачів і видавців. Він впливає на колективну свідомість, формує цінності, норми й сенси, а водночас несе психологічну функцію: література володіє терапевтичним потенціалом, здатним викликати катарсис і внутрішнє очищення. Через взаємодію з текстом читач отримує шанс відрефлексувати емоції, звільнитися від внутрішніх напружень, відновити внутрішню рівновагу [22].

Н. Герилів вважає, що літературний твір постає не лише як артефакт культурної історії, а й як засіб психологічної, соціальної рефлексії. Він має зцілювальний ефект, адже дає змогу відновлювати зв'язок із минулим, переосмислювати набуті травми, створювати простір для їх опрацювання. Художній текст пробуджує пам'ять, активізує цікавість до власного та колективного минулого, сприяє формуванню ставлення до подій і фактів, а в перспективі – конструюванню колективної пам'яті, ідентичності. Подолання травми, на думку дослідника, пов'язане з готовністю зустрітися з правдою минулого, навіть якщо вона неприємна, і відмовою від втечі від будь-якої інформації, що може порушити усталені уявлення про світ [17].

За М. Марковичем, важливим ефектом літератури є катарсис – глибоке емоційне очищення через емпатію до персонажів і сюжетів, що відображають внутрішні драми. Художній текст дає змогу «вивільнити» травматичні спогади, усвідомити їхні причини і наслідки. При цьому сам твір містить сліди травматичного досвіду через стиль, композицію, паузи, фрагментарність. Література сприяє виведенню колективної травми з підсвідомого на рівень усвідомлення, допомагаючи осмислити її індивідуально та створювати спільну історичну пам'ять [25].

І. Чорний, Г. Малінська розглядають сучасну українську воєнну літературу як психотерапевтичний простір осмислення травматичного досвіду. Автори виокремлюють суспільний аспект (переосмислення історичних травм, примирення з радянським минулим) та індивідуальний (особисті емоційні переживання, усвідомлення себе в умовах війни).

Дослідники трансформують біль у художні образи, що дозволяє дистанціюватися від травми, проговорити її. Літературний текст стає формою безпечного діалогу, емоційного розвантаження, його терапевтична місія полягає в допомозі суспільству усвідомити досвід, перетворити його на ресурс відновлення української ідентичності [23].

У продовження цієї думки О. Пухонська наголошує, що сучасна література воєнного часу стає не лише формою художнього висловлювання,



а й способом фіксації та переосмислення травматичного досвіду, відкриває можливості для культурного й національного самоствердження, самовираження, формуючи пам'ять і сенси, що працюють на майбутнє. Крізь призму індивідуальних історій, окрім виокремлення нових вимірів воєнної травми, простежується пошук нової ідентичності, консолідація суспільства, відчуття єдності та сили нації [21].

Отже, на основі аналізу праць зазначених дослідників [17], [24], [23], [25], [21], [22] та інших, які досліджували роль літератури у переживанні та подоланні травматичного досвіду, вбачаємо доцільним виділити основні механізми цілення травми війни, що проявляються через художнє слово як інструмент особистісної і колективної терапії: наративне структурування досвіду – впорядкування травматичного досвіду у сюжет із емоціями, причинно-наслідковими зв'язками [28]; катарсис – емоційне проживання через ототожнення з героями, безпечне переживання почуттів [29]; метафоризація – передавання невимовного через образи, символи [30]; усвідомлення – надання сенсу травмі через ширший контекст, інтеграція в колективний досвід [31]; відчуття спільності – формування колективної пам'яті і соціальної згуртованості [32]; валідація досвіду – підтвердження нормальності реакцій [33]; регуляція – безпечне занурення в травматичний матеріал, запобігання ретравматизації [34].

У світлі того, що сучасна художня література виступає не лише мистецьким явищем, а й засобом подолання наслідків травми війни, актуально дослідити механізми зцілення травматичного досвіду – як внутрішні ресурси та стратегії відновлення після стресових обставин [35] – на прикладі творчості О. Забужко, зокрема есею «Найдовша подорож» [36]. На нашу думку, цей твір втілює органічне переплетення індивідуального і колективного досвіду, створюючи художній простір, здатний терапевтично впливати на читача через осмислення національної травми, воєнних переживань, культурної ідентичності та спадкоємності.

Есе «Найдовша подорож» було створено в умовах повномасштабного вторгнення 2022 року. Це не лише реакція на сучасну війну, а й спроба осмислити глибші історичні корені конфлікту, зокрема крізь призму 300-річної історії взаємин між Україною та Росією. Автор прагне донести до аудиторії, що війна є наслідком не лише сучасних політичних рішень, а й глибоких історичних процесів. Особистий досвід О. Забужко, зокрема перебування за кордоном під час війни, надає твору інтимного виміру. Автор поєднує особисті спостереження з історичними рефлексіями, що дозволяє читачеві відчувати глибину її переживань, ставлення до подій. Застосовуючи потужні стилістичні фігури, такі як метафори та символи, автор створює мовну модель травматичного досвіду війни, де ключовими є



категорії психічного стану, тілесного болю, чуттєвого сприйняття. Це дозволяє не лише розуміти війну, а й глибоко відчувати її біль, травму, смерть, історичну вагу, перетворюючи публіцистику на форму національного психоаналізу. У творі О. Забужко використовує особливий авторський голос, який поєднує особисті спогади з рефлексіями на історичні події. Це створює ефект присутності, де читач відчуває себе частиною розповіді. Спогади, рефлексії, діалоги в тексті виконують роль не лише засобів передавання інформації, а й інструментів для осмислення і переосмислення пережитого досвіду. Як зазначають Л. Солодка, С. Ленська, есе спрямоване на розкриття природи українського спротиву, глибин національної ідентичності й історичної пам'яті. Через багатошарову композицію – від інтимних переживань автора до культурно-історичних алюзій – текст конструє психоемоційний простір співпереживання, який набуває психологічного і меморативного значення, відображає війну як частину тривалої колективної травми українців. Поєднання особистих відчуттів, історичної пам'яті та художньої форми формує арену для колективної рефлексії, де слово перетворюється на інструмент зцілення й осмислення [37].

Задля аналізу механізмів зцілення травми війни в есеї О. Забужко «Найдовша подорож» [36] застосовано психотерапевтичний аналіз у межах метафоричного підходу, що слугує інструментом для відтворення символічного несвідомого сенсу, об'єктивації внутрішніх механізмів адаптації, відкриває простір для глибинного усвідомлення змінних властивостей психіки [26], [27]. У процесі психотерапевтичного аналізу предметом дослідження виступають механізми зцілення травми війни, відображені в ключових компонентах твору: сюжетних лініях, що розкривають теми втрати, опору та відновлення; психологічних типажах персонажів і їхніх взаєминах; подіях, що символізують пошук, боротьбу, трансформацію; образах емоційних і поведінкових труднощів, шляхів їх подолання через відкритість, відповідальність і активізацію внутрішніх ресурсів [26], [27].

За результатами психотерапевтичного аналізу в сюжеті твору О. Забужко «Найдовша подорож» [36] відтворено метафору дороги як наскрізного образу, що поєднує індивідуальну пам'ять і колективний історичний досвід.

Автор розгортає тему через реальну та символічну мандрівку, в якій минуле і сучасне постають у діалозі. Твір містить роздуми про пережите українським народом в ХХ столітті (голод, репресії, війна), що перегукується з досвідом сучасної російсько-української війни, створюючи ефект повторюваності травми. Крім автобіографічних елементів, філософських роздумів, есе відображає культурно-історичні алюзії, що



формують своєрідний мозаїчний сюжет, який вибудовується навколо образів, символів, асоціативних зв'язків. Подорож постає головною сюжетною лінією, що втілює повернення до старих ран, нагадування про відповідальність перед минулим і потребу у внутрішній силі для подолання труднощів сучасності, символізує пошук сенсу життя. У сюжеті твору закладено механізм зцілення травми війни «наративне структурування досвіду», що допомагає осмислити, впорядкувати хаотичні травматичні спогади, перетворюючи їх на зв'язну розповідь, дозволяючи читачеві інтегрувати власний досвід у ширший контекст: «Схоже (думала я, пакуючи валізку), в міжчасі я цю історію непомітно зробила... «своєю фішкою», і тепер мені вже трохи жаль було з не розлучатися...» [36, С. 32]. Героїня, рефлексуючи власні переживання, помічає, що хаотичні події, пов'язані з пандемією та подорожжю, поступово вписалися у цілісну особисту історію, яку вона сприймає як «свою фішку». Момент усвідомлення свідчить про перехід від випадкового, болісного досвіду до структурованого наративу, допомагаючи дистанціюватися від травматичних подій, інтегрувати їх у власну ідентичність. Автор підкреслює, що літературне осмислення здатне виконувати функцію психотерапевтичного інструмента, який перетворює хаос і фрагментарність спогадів на цілісну історію, відкриваючи простір для внутрішнього відновлення. Крім окресленого механізму зцілення травми війни, сюжет твору містить механізм усвідомлення, що відтворює процес контекстуалізації травматичного досвіду та надання йому сенсу шляхом перенесення індивідуального болю у ширший колективний вимір: «Бо це також війна «восьмилітня», «тридцятилітня», «столітня», якщо розбивати її на окремі етапи, в дійсності ж неперервна, масова і всепроникна, яку російська держава, байдуже під яким іменем виступаючи, послідовно провадить проти цивілізованого світу...» [36, С. 62]. Особистісна травма інтегрується у наратив національної історії, допомагаючи читачеві відчувати її як частину багатовікової боротьби. Механізм реалізується через активне розвінчання нав'язаних імперських міфів і водночас через утвердження власної, давньої, неперервної історії опору. Зцілення постає як ідентифікація з колективним суб'єктом – українським народом, який визнає себе єдиним джерелом влади й суверенітету. У такий спосіб індивідуальні втрати набувають нового сенсу, стаючи складовою спільної пам'яті, активізуючи до подальшого опору.

Вивчаючи психологічні типи персонажів, їхні взаємини в творі, виявлено, що вибудовуються вони навколо осмислення травми і пошуку шляхів до інтеграції. Головна героїня (оповідач) постає як рефлексивний тип, схильний до глибинного самоаналізу, переосмислення особистісного досвіду крізь призму колективної історії. Внутрішній монолог героїні



демонструє здатність трансформувати індивідуальну кризу в наратив сенсу. Образ «іншого» (читач, співрозмовник, покоління українців, які пережили події війни чи колоніальної залежності) функціонує як колективний адресат, до якого звертається автор, створюючи простір діалогу, співпереживання. Персоніфіковані образи минулого (імперія, історія, пам'ять, міфи) виконують роль психологічних «опонентів», які актуалізують конфлікт, підкреслюючи потребу у відновленні суб'єктності. Український народ у творі постає як колективний герой, який утверджує власну ідентичність через опір і поступове усвідомлення власної сили. Взаємини між персонажами вибудовуються як багатовимірний діалог між особистим і колективним досвідом. Лірична героїня через власні рефлексії вступає у внутрішній діалог із образом «іншого». Персоніфіковані образи минулого виступають контрапунктом цього діалогу, провокуючи героїню на переосмислення і спротив. Український народ постає в єдності з героїнею, надаючи її особистим переживанням ширшого сенсу, укорінюючи їх у національному досвіді. Крізь призму персонажів, їх взаємин виявлено механізм зцілення травми війни «валідація досвіду», що підтверджує нормальність емоційних реакцій на травматичні обставини, допомагаючи читачеві зменшити відчуття сорому чи ізоляції. Автор пише: «...я подумки обмацувала свій душевний стан, як лікар хворий орган, – і змушена була визнати, що ніякого радісного збудження не почуваю й близько. Ба більше – що, як не дивно, відчула б полегкість, якби цю поїзтку в останній хвилині довелося скасувати» [36, С. 30]. В уривку головна героїня рефлексує над власним емоційним станом і відкрито визнає відсутність очікуваної радості, що зазвичай супроводжує довгоочікувану подію. Автор підкреслює, що такі реакції є природними й нормальними у стресових чи в умовах травматичних подій. Для читача це створює ефект підтвердження власних емоційних переживань, дозволяючи зменшити почуття сорому, або провини за «негативні» почуття, показуючи, що навіть відсутність радості або легкості у думках про скасування важливої події є адекватною реакцією на психоемоційний стан, допомагаючи інтегрувати індивідуальний досвід у більш усвідомлену і безпечну перспективу. Твір також містить механізм зцілення травми війни – регуляцію, що відображає свідому спробу контролювати емоції, створює безпечний простір для поступового опрацювання болісних тем: «Так я намагалася впоратись зі своїм дивно загальмованим станом – раціоналізувати, прикрикнути на нього» [36, С. 34]. Героїня свідомо аналізує власний внутрішній стан, застосовує активні способи впливу на емоції – раціоналізацію, емоційний самоконтроль, допомагаючи поступово опрацьовувати стресові переживання без ризику ретравматизації.



Характеризуючи події твору, що символізують пошук, боротьбу і трансформацію, можна зазначити: вони відображають усвідомлення беззахисності, активізацію внутрішніх і колективних ресурсів, спроби організуватися, діяти всупереч складним обставинам. Ці події віддзеркалюють протистояння загрозам, активну самоорганізацію суспільства, емоційне проживання труднощів і поступову перебудову особистої та колективної свідомості, що веде до інтеграції травматичного досвіду, формування відчуття єдності і сили. У процесі аналізу твору крізь призму подій виокремлено різні механізми зцілення травми війни. Так, механізм відчуття спільності проявляється в сценах, що демонструють колективну консолідацію, єдність народу: «Коли назустріч їм навіть сонне прикордонне містечко, несподівано оживши, посуне звідусюд напередими сотнями й сотнями рішучих людських постатей» [36, С. 84]. Цей образ підкреслює здатність суспільства до спонтанної самоорганізації, взаємодопомоги, формуючи колективну пам'ять, відчуття єдності, що допомагає читачеві відчувати себе частиною спільного досвіду.

Здійснюючи аналіз твору в контексті труднощів емоційного, мотиваційного, когнітивного, поведінкового вимірів, із якими стикаються персонажі у час війни, можна побачити, що ці перешкоди постають як наслідок травматичного досвіду і водночас як виклик, що потребує пошуку механізмів подолання. Однією з найбільш помітних труднощів є емоційні проблеми, що виражаються у відчуттях безсилля, фаталізму, невимовності болю. Ці емоції знаходять вихід через механізм зцілення травми війни – метафоризацію, що допомагає надати форму внутрішнім станам і зробити їх доступними для проживання: «Сьогодні я б окреслила його як стан солдатського фаталізму, такої собі усвідомленої інструментальності...» [36, С. 34]. Метафора «солдатського фаталізму» структурує хаотичний досвід, перетворюючи невиразну тривогу на зрозумілий концепт. Завдяки цьому емоційний тягар стає більш окресленим, а отже – менш паралізуючим. На мотиваційному рівні труднощі пов'язані з втратою відчуття сенсу й ізоляцією індивідуального досвіду. Подолати їх допомагає механізм усвідомлення, що передбачає надання особистій травмі ширшого культурно-історичного контексту. Автор наголошує, що війна України вписується в довгу тяглість боротьби за свободу, і це дозволяє індивідуальному суб'єкту відчути власну силу як частину колективного опору: «Україна жила й розвивалася в режимі постійного резистансу. Постійної, без перебільшення, боротьби... за право цієї спільноти жити й бути українцями. ...в цілому пройдений за всього яких 5-6 поколінь шлях... це історія, якої НВО з Нетфліксом вистачило б на сотні й сотні серіалів: там були б розповіді про війни й підпілля, героїзм і зраду, поразки й перемоги...»



[36, С. 166]. Когнітивні труднощі, окреслені в творі, пов'язані з викривленим сприйняттям загрози та ілюзіями, які культивувала частина суспільства. Механізмом зцілення травми в цьому випадку виступає усвідомлення, спрямоване на деконструкції ілюзій, що розкриває справжню природу ворога та неспроможність «колективного заходу» адекватно її оцінити: «...ця, сказати б, «нова орвелізація Росії» аж до самого 24 лютого не сприймалася «колективним Заходом» за реальну загрозу... величезна кількість із тих, хто мав би служити західній культурі «сторожовими псами» – інтелектуалів... банально «втратили нюх»» [36, С. 62]. Цитата допомагає розпізнати реальну природу загрози, відокремити її від хибних уявлень або спотвореної інформації. Вислів «нова орвелізація Росії» символізує маніпуляції, пропаганду та системну брехню, що маскує реальність конфлікту, а фраза про «сторожових псів» інтелектуалів, які «втратили нюх», підкреслює неспроможність окремих західних інституцій реагувати на загрозу. Усвідомлення цього факту дозволяє читачеві відчутти неприйнятність пасивності, ілюзій, підкреслюючи неспроможність зовнішніх структур захистити від справжньої загрози, стимулюючи підготовку до опору, інтегрування травматичного досвіду у власну систему сенсів. Труднощі персонажів твору, які проявляються в поведінкових реакціях, пов'язані з реагуванням на маніпуляції, дезінформацію та страх: «...вже звідкись вплив і кружляв ефірами замість «Південного Сходу» новий, загрозливий термін «Новоросія»...» [36, С. 94]. В уривку закладено механізм зцілення травми – «валідація досвіду», який спрямовано на зниження відчуття ненормальності власних реакцій, адже тривога і страх були адекватними відповідями на інформаційні атаки, і їх усвідомлення допомагає зменшити почуття сорому, власної слабкості. Визнання власних реакцій як природних створює основу для здорової поведінкової адаптації та подальшого опору.

В аспекті вивчення твору з огляду на способи подолання перешкод виявлено, що реалізуються вони через заклик автора до рефлексії, самоаналізу, емоційного проживання через ідентифікацію з іншими, активної соціальної участі, звернення до колективної пам'яті, історії, вербалізації переживань і формування горизонтальних соціальних зв'язків. У цьому контексті в творі виокремлено механізм зцілення травми війни – «метафоризація», який проявляється за допомогою використання образів для опису складних переживань і допомагає осмислити та подолати травму. Автор зазначає: «Те, що ми існуємо, попри півторастолітні системні намагання «імперії зла» зробити нас із собою «одним народом»... – це не подарунок долі й не чиясь можновладця ласка: це результат нашої перемоги над нашими вбивцями» [36, С. 167]. Метафора боротьби за ідентичність і пам'ять дозволяє глибше осмислити сенс конфлікту, його вплив на



особистість, надаючи хаотичним подіям форму і роблячи їх доступними для емоційного проживання. Текст твору також містить механізм валідації досвіду, який допомагає підтвердити адекватність емоційних реакцій, зменшуючи почуття сорому, ізоляції: «Розуміється, ми боїмося, природною фізіологічною реакцією на пряму загрозу життю...» [36, С. 173]. Автор валідує переживання персонажів, дозволяючи прийняти власні емоції як природну відповідь на травматичні обставини, що створює основу для здорової психологічної адаптації.

Цінним є виявлення в творі, у площині ресурсів, що забезпечують подолання травми і перешкод, вплив механізму зцілення травми війни – «відчуття спільності» – у цитаті: «Але перевага наша на Майдані була не тільки в численності – ми виграли не самою лиш масою, в тім-то й річ: коли з громади стає «великий чоловік», це означає велич не тільки кількісний, і такий «чоловік», відмасштабований до колективного суб'єкта історії й описаний у Статті 5 Конституції України, просто не вміщується в приціл снайперської гвинтівки...» [36, С. 84]. Автор перетворює юридичний текст Конституції на символ колективної сили, що спонукає до опору та самоорганізації. Дія механізму демонструє, що здатність народу об'єднуватися та діяти спільно стає основним ресурсом для виживання і боротьби, показуючи високий рівень адаптації.

Отже, результати психотерапевтичного аналізу твору О. Забужко «Найдовша подорож» свідчать, що есе слугує простором для інтеграції травматичного досвіду війни через поєднання механізмів зцілення – метафоризації, усвідомлення, валідації досвіду, відчуття спільності, катарсису тощо. Через рефлексію героїні, символічні образи, колективну активність і взаємну підтримку читач отримує можливість осмислити власні переживання, зменшити почуття сорому і безпорадності, інтегрувати індивідуальні та колективні травми у ширший історико-культурний контекст, що сприяє емоційному відновленню, адаптації, формуванню внутрішніх ресурсів для подолання життєвих труднощів.

Висновки. Проведене дослідження дозволило окреслити літературний твір як психотерапевтичний інструмент, здатний не лише транслявати інформацію, а й здійснювати терапевтичний вплив на психіку читача, сприяючи опрацюванню та зціленню травматичного досвіду війни. Травма війни постає як багатовимірне явище, що охоплює психоемоційні, фізичні та соціальні порушення у життєдіяльності особистості або колективу, зумовлені прямим або опосередкованим контактом із воєнними подіями. На прикладі есею О. Забужко «Найдовша подорож» виявлено ключові механізми подолання травми, що реалізуються через художні прийоми, символи, метафори, наративні структури, забезпечуючи співпереживання,



осмислення особистого і колективного досвіду, мобілізацію внутрішніх ресурсів, відновлення психоемоційної рівноваги. Дослідження підтвердило, що література у період воєнних конфліктів функціонує як посередник між особистим і колективним переживанням болю, підтримуючи психічне відновлення, формування адаптивної стійкості. Використання психотерапевтичного аналізу в межах метафоричного підходу дозволило продемонструвати, що художній текст сприяє процесу зцілення, стимулює рефлексію.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні специфіки впливу різних жанрів літератури на психоемоційний стан постраждалих, дослідженні можливостей художніх текстів для зміцнення колективної пам'яті і відновлення почуття спільності.

Література:

1. Горностай П. Психологія колективних травм: монографія. Кропивницький, 2023. 336 с.
2. Грандт В. В. Психологія травмуючих ситуацій : навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти магістра спеціальності «Психологія» освітньо-професійної програми «Психологія». Запоріжжя, 2024. 107 с.
3. Caruth C. Unclaimed Experience: Trauma, Narrative, and History. Baltimore, 1996. 167 pp.
4. Козловський І. Травма як досвід. Виступ на візійній конференції УКУ – НаУКМА (Життє)стійкість після перемоги: безпекові виміри суспільного життя українців: збірник тез повідомлень. Львів, 2022 р. // Збруч, 2022. URL: <https://ucu.edu.ua/news/travma-yak-dosvid/> (дата звернення: 10.10.2025).
5. Лук'янюк В. Словник іншомовних слів. URL: <https://www.jnsm.com.ua/cgi-bin/m/s2.pl?Article=18266&action=show>. (дата звернення: 10.10.2025).
6. Суший О. В. Травма як соціальний діагноз українського суспільства. *Проблеми політичної психології*. 2023. Вип. 14 (28). С. 62–78.
7. Charles R. Encyclopedia of Trauma: An Interdisciplinary Guide. California, 2012. 904 pp.
8. Erikson K. Notes on Trauma and Community. *American Imago*. 1991. № 48(4). P. 455–472.
9. Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. Діти і війна: монографія. Київ-Ніжин, 2023. 221 с.
10. Neal A.G. National trauma and collective memory extraordinary events in the American experience. New York : Routledge New York, 2017. P. 254.
11. Сівчук П. Психологічна травма війни та її соціально-культурні наслідки. *Трансформація бізнесу для сталого майбутнього: дослідження, діджиталізація та інновації*: збірник тез доповідей II Міжнар. наук.-практ. конф., м. Тернопіль, 23-24 листопада 2022 р. Тернопіль, 2022. С. С. 175–177.
12. Ruppert F. Trauma, Bonding & Family Constellations: Understanding and Healing Injuries of the Soul. UK, 2008. P. 394.
13. Sztompka P. The Ambivalence of Social Change Triumph or Trauma. *Polish Sociological Review*. 2000. № 131. P. 275–290.



14. Вінтоняк В. Ф., Рибчук О. О., Недвига О. В. Теоретико-методологічний аналіз феномену бойової психічної травми: сучасні підходи. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 4 (68). С. 29–36.
15. Кабанцева А. В. Психотравма війни: особливості, наслідки та супровід. URL: <https://lnk.ua/2V5aJ9lVM> (дата звернення: 10.10.2025).
16. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : метод. рекомендації. Київ, 2022. 52 с.
17. Герилів Н. Художній текст як втілення правди про минуле. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2024. № 2(36). С. 30–35.
18. Голярдик Н. А., Гевко О. І., Климків Р. І. Травми війни: теніки самозцілення дорослих і дітей (аналіз практик роботи з емоційним виснаженням від подій сьогодення). *Габітус*. 2023. Вип. 47. С.105–110.
19. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія / за ред. З. Г. Кісарчука. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с.
20. Калька Н., Одинцева Г. Арттерапія і війна: контексти і досвід практичної роботи : колективна монографія. Львів, 2023. 283 с.
21. Пухонська О. Літературні виміри травми у контексті війни на Донбасі. *Acta Polono-Ruthenica*. 2021. № XXVI/2. С. 63–74.
22. Харитоненко О. І. Засоби масової комунікації: література і суспільство : навчально-методичний комплекс. Київ : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2012. 72 с.
23. Чорний І. В., Малінська Г. Д. Травма війни в сучасній українській літературі. *Актуальні проблеми філології та перекладознавства*. 2023, Issue 28. С. 43–46.
24. Маковський А., Маковська В. Надання психологічної допомоги військово-службовцям засобами бібліотерапії. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*. 2023. Вип. 2 (58). С. 14–18.
25. Маркович М. Моделі нарративного уявлення про травму. *Літературний процес: методологія, імена, тенденції*. 2021. № 18. С. 48–56.
26. Mills J., Crowley R. Therapeutic metaphors for children and the child within. New York : Routledge New York, 2014. P. 215
27. Peseschkian N. Cultural Dimension in the Training in Medical Psychotherapy. Positive Psychotherapy: A Transcultural and Interdisciplinary Approach to Psychotherapy. *Psychother Psychosom*. 1990. № 53 (1-4). P. 39–45.
28. Gofman M., Kivity Y., Bar-Kalifa E., Vidan Z., Ohayon I. H., Tuval-Mashiach R., Peri T. Narrative Reconstruction as an Intervention for Posttraumatic Stress Disorder: A Pilot Delayed Intervention Quasi-Randomized Controlled Trial. *Journal of Traumatic Stress*. 2021. № 34(1). P. 92–103.
29. Baluch F. D. A Comparative Study of Aristotle's Theory of Catharsis And Empathy Based on The Function of Mirror Neurons: Catharsis And Mirror Neurons. *Journal of Arts and Humanities*. 2002. № 11, 1, P. 1–11.
30. Qiu A. H., Tay D., Watson B. Metaphorical language and psychopathological symptoms: a case study of trauma victims' metaphor use. *BMC Psychol*. 2024. № 12(57). P. 1–15.
31. Park C. L. Meaning making following trauma. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. № 844891. P. 1–4.
32. Saul J. Collective Trauma, Collective Healing Promoting Community Resilience in the Aftermath of Disaster. N. Y. : Routledge, 2022. P. 220.



33. Cohen J. A., Mannerino A. P., Deblinger E. Treating Trauma and Traumatic Grief in Children and Adolescents. New York, NY : Judith Guilford Press, 2006. 256 pp.

34. Foa, E. B., Hembree, E. A., & Rothbaum, B. O. (2007). *Prolonged exposure therapy for PTSD: Emotional processing of traumatic experiences: Therapist guide*. Oxford, 2007. Pp. 1–146.

35. Lasarus R., Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York, 1984. P. 456.

36. Забужко О. Найдовша подорож. Київ : Комора, 2024. 206 с.

37. Солодка Л., Ленська С. «Виявилися кращими, ніж уявляли»: до проблеми типологічного зіставлення творів О. Забужко «Найдовша подорож» та К. Брумме «У затінку війни». *Наукова весна*. Матеріали XIII Міжнародної науково-технічної конференції аспірантів та молодих вчених, Дніпро, 2023. С. 260–264.

References:

1. Hornostai, P. (2023). *Psykhologhiia kolektyvnykh travm [Psychology of Collective Trauma]*. Kropyvnytskyi [in Ukrainian].

2. Hrandt, V. V. (2024). *Psykhologhiia travmuiuchykh sytuatsii [Psychology of Traumatic Situations]*. Zaporizhzhia [in Ukrainian].

3. Caruth, C. (1996). *Unclaimed Experience: Trauma, Narrative, and History*. Baltimore.

4. Kozlovskiy, I. (2022). *(Zhyttie)stikist pislia peremohy: bezpekovi vymiry suspilnoho zhyttia ukraintsiv [Sustainability after Victory: Security Dimensions of Ukrainian Public Life]*. Paper presented at the UKU – NaUKMA Meeting (Retrieved from <https://ucu.edu.ua/news/travma-yak-dosvid/>). Ukraine, Lviv [in Ukrainian].

5. Lukianiuk, V. *Slovyk inshomovnykh sliv [Dictionary of Foreign Words]*. Retrieved from <https://www.jnsm.com.ua/cgi-bin/m/s2.pl?Article=18266&action=show>. [in Ukrainian].

6. Sushyi, O. V. (2023). Trauma yak sotsialnyi diahnoz ukrainskoho suspilstva [Trauma as a social diagnosis of Ukrainian society]. *Problemy politychnoi psykholohii – Problems of Political Psychology*. 14(28), 62-78. Doi: 10.33120/popp-Vol14-Year2023-148

7. Charles, R. (2012). *Encyclopedia of Trauma: An Interdisciplinary Guide*. California.

8. Erikson, K. (1991). Notes on Trauma and Community. *American Imago*, 48(4), 455-472.

9. Zlyvkov, V., Lukomska, S., Yevdokymova, N. & Lipinska, S. (2023). *Dity i viina [Children and War]*. Kyiv – Nizhyn [in Ukrainian].

10. Neal, A. G. (2017). *National trauma and collective memory extraordinary events in the American experience*. New York : Routledge New York.

11. Sivchuk, P. (2022). *Psykhologichna travma viiny ta yii sotsialno-kulturni naslidky [Psychological trauma of war and its socio-cultural consequences]*. In II Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii „Transformatsiia biznesu dlia staloho maibutnoho: doslidzhennia, didzhitalizatsiia ta innovatsii“ – the II International Scientific and Practical Conference ‘Business Transformation for a Sustainable Future: Research, Digitalisation and Innovation’ Proceedings (pp. 175–177). Ukraine, Ternopil [in Ukrainian].

12. Ruppert, F. (2008). *Trauma, Bonding & Family Constellations: Understanding and Healing Injuries of the Soul*. UK.

13. Sztompka, P. (2000). The Ambivalence of Social Change Triumph or Trauma. *Polish Sociological Review*, 131, 275-290.

14. Vintoniak, V. F., Rybchuk, O. O. & Nedvyha, O. V. (2022). Teoretyko-metodolohichniy analiz fenomenu boiovoi psykhičnoy travmy: suchasni pidkhody



[Theoretical and methodological analysis of the phenomenon of combat psychological trauma: contemporary approaches]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy – Bulletin of the National University of Defense of Ukraine*, 4(68), 29-36. Doi:10.33099/2617-6858-2022-68-4-29-36 [in Ukrainian].

15. Kabantseva, A. V. (2025). *Psykhotravma viiny: osoblyvosti, naslidky ta suprovid*. Retrieved from: <https://lnk.ua/2V5aJ9IVM> [in Ukrainian].

16. Karamushka, L. M. (2022). *Psykhichne zdorovia osobystosti pid chas viiny: yak yoho zberehty ta pidtrymaty: Metod. Rekomendatsii* [Mental health during wartime: how to preserve and maintain it: Methodological recommendations]. Kyiv [in Ukrainian].

17. Heryliv, N. (2024). Khudozhnii tekst yak vtilennia pravdy pro mynule [Artistic text as the embodiment of truth about the past]. *Visnyk Kyivskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka – Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv*, 2(36), 30-35. Doi:10.17721/1728-2659.2024.36.05 [in Ukrainian].

18. Holiardyk, N. A., Hevko, O. I. & Klymkiv, R. I. (2023). Travmy viiny: tehniky samoztsilennia doroslykh i ditei (analiz praktyk roboty z emotsiinym vysnazhenniam vid podii sohodennia) [War trauma: self-healing techniques for adults and children (analysis of practices for dealing with emotional exhaustion from current events)]. *Habitus*, 47, 105-110. Doi:10.32782/2663-5208.2023.47.18. [in Ukrainian].

19. Kisarchuk, Z. H., Omelchenko, Ya. M. & Lazos, H. P. (2020). *Tekhnolohii psykhoterapevtychnoi dopomohy postrazhdalym u podolanni proiaviv posttravmatychnoho stresovoho rozladu* [Technologies of psychotherapeutic assistance to victims in overcoming manifestations of post-traumatic stress disorder]. Kyiv [in Ukrainian].

20. Kalka, N. & Odyntsova, H. (2023). *Arterapiia i viina: konteksty i dosvid praktychnoi roboty* [Art therapy and war: contexts and practical experience]. Lviv [in Ukrainian].

21. Pukhonska, O. (2021). Literaturni vymiry travmy u konteksti vyiny na Donbasi [Literary dimensions of trauma in the context of the war in Donbas]. *Acta Polono-Ruthenica XXVI/2*, 63-74. Doi: 10.31648/apr.6960 [in Ukrainian].

22. Kharytonenko, O. I. (2012). *Zasoby masovoi komunikatsii: literatura i suspilstvo : navchalno-metodychnyi kompleks* [Mass media: literature and society: teaching and learning package]. Kyiv [in Ukrainian].

23. Chorny, I. V. & Malinska, H. D. (2023). Travma viiny v suchasni ukrainskii literaturi [The Trauma of War in Contemporary Ukrainian Literature]. *Aktualni problemy filolohii ta perekladoznavstva – Current Issues in Philology and Translation Studies*, 28, 43-46 [in Ukrainian].

24. Makovskii, A. & Makovska, V. (2023). Nadannia psykhologichnoi dopomohy viiskovosluzhbovtsiam zasobamy biblioterapii [Providing psychological assistance to military personnel through bibliotherapy]. *Naukovi pratsi Mizhrehionalnoi akademii upravlinnia personalom. Psykhologhiia Vypusk – Scientific works of the Interregional Academy of Personnel Management. Psychology Issue*, 2(58), 14-18. Doi: 10.32689/maup.psych.2023.2.2 [in Ukr].

25. Markovych, M. (2021). Modeli naratyvnoho uiavlennia pro travmu [Models of narrative representation of trauma]. *Literaturnyi protses: metodolohiia, imena, tendentsii. Zbirnyk naukovykh prats (filolohichni nauky) – Literary Process: Methodology, Names, Trends. Collection of Scientific Works (Philological Sciences)*, 18, 48-56. <https://doi.org/10.28925/2412-2475.2021.18.7> [in Ukrainian].

26. Mills, J. & Crowley, R. (2014). *Therapeutic metaphors for children and the child within*. New York : Routledge New York.



27. Peseschkian, N. Cultural (1990). Dimension in the Training in Medical Psychotherapy. Positive Psychotherapy: A Transcultural and Interdisciplinary Approach to Psychotherapy. *Psychother Psychosom*, 53(1-4), 39-45.

28. Gofman, M., Kivity, Y., Bar-Kalifa, E., Vidan, Z., Ohayon, I. H., Tuval-Mashiach, R. & Peri, T. (2021). Narrative Reconstruction as an Intervention for Posttraumatic Stress Disorder: A Pilot Delayed Intervention Quasi-Randomized Controlled Trial. *Journal of Traumatic Stress*, 34(1), 92-103.

29. Baluch, F. D. (2002). A Comparative Study of Aristotle's Theory of Catharsis And Empathy Based on The Function of Mirror Neurons: Catharsis And Mirror Neurons. *Journal of Arts and Humanities*, 11, 1, 1-11.

30. Qiu, A. H., Tay, D. & Watson, B. (2024). Metaphorical language and psychopathological symptoms: a case study of trauma victims' metaphor use. *BMC Psychol*, 12(57), 1-15.

31. Park, C. L. (2022). Meaning making following trauma. *Frontiers in Psychology*, 13 (844891), 1-4.

32. Saul, J. (2022). Collective Trauma, Collective Healing Promoting Community Resilience in the Aftermath of Disaster. N. Y. : Routledge.

33. Cohen, J. A., Mannerino, A. P., & Deblinger, E. (2006). Treating Trauma and Traumatic Grief in Children and Adolescents. New York, NY : Judith Guilford Press.

34. Foa, E. B., Hembree, E. A., & Rothbaum, B. O. (2007). *Prolonged exposure therapy for PTSD: Emotional processing of traumatic experiences: Therapist guide*. Oxford.

35. Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping. New York.

36. Zabuzhko, O. (2024). *Naidovsha podorozh [The Longest Journey]*. Kyiv: Komora [in Ukrainian].

37. Solodka, L. & Lenska, S. (2023). «Vyiavlyisia krashchymy, nizh uiavlialy»: do problemy typolohichnoho zistavlennia tvoriv O. Zabuzhko «Naidovsha podorozh» ta K. Brumme «U zatinku viiny» [“They turned out to be better than expected”: on the problem of typological comparison of works by O. Zabuzhko “The Longest Journey” and K. Brummer “In the Shadow of War”] In the 13th International Scientific and Technical Conference of Postgraduate Students and Young Scientists ‘Scientific Spring’ (pp. 260-264). Ukraine, Dnipro: Dniprovskaya Politekhnika [in Ukrainian].