

УДК 159.9: 811.111

DOI <https://doi.org/10.32782/3041-1351/2024-1-5>

Комарницька Людмила Миколаївна

кандидат філологічних наук,
доцент кафедри професійної та спеціальної освіти,
Навчально-реабілітаційний заклад вищої освіти
«Кам'янець-Подільський державний інститут»
kob-1974@ukr.net
ORCID ID:0000-0002-6742-8314

ПОЕЗІЯ ЯК ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИЙ ЗАСІБ: ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ

Анотація. Поезія завдяки своїй здатності виражати складні емоції та переживання є потужним інструментом психотерапії. Її використання в терапевтичній практиці базується на глибокому впливі слова на емоційний стан людини. Це мистецтво дає змогу пацієнтам досліджувати внутрішній світ, висловлювати емоції, які важко передати в повсякденному спілкуванні, та знайти нові шляхи для осмислення життєвих викликів. Поезія як засіб психотерапії доводить свою ефективність у роботі з людьми, які пережили травматичні події, страждають на депресію, тривожні розлади або мають труднощі із самовираженням. Її універсальність дає можливість застосовувати методику в роботі як з дітьми, так і з дорослими.

Метою дослідження є наукове обґрунтування терапевтичного потенціалу поезії через аналіз її впливу на психоемоційний стан людини, дослідження історичних і культурних передумов використання поезії в лікувальних практиках, а також визначення її ролі в сучасних підходах до психотерапії.

Це передбачає систематизацію теоретичних знань, вивчення механізмів дії поезії на психіку та формулювання рекомендацій щодо її використання в межах терапевтичних і освітніх методик.

Наукова новизна роботи полягає у комплексному аналізі теоретичних підходів до використання поезії як інструменту психотерапії з урахуванням її впливу на емоційний і когнітивний стан особистості.

Дослідження також охоплює історичні та культурні аспекти становлення поезіотерапії, що дає змогу глибше зрозуміти витоки цього напрямку та його еволюцію в різних культурах. Завдяки роботі розширено уявлення про роль поезії у формуванні емпатії, самосвідомості й особистісного зростання в рамках психотерапевтичного процесу.

Висновки. Поезія не лише покращує емоційне благополуччя, але й відкриває нові можливості для глибокого самопізнання, сприяючи духовному зростанню та гармонізації внутрішнього стану особистості. Це потужний терапевтичний інструмент, який варто інтегрувати в сучасну психотерапевтичну практику.

Ключові слова: поезіотерапія, психотерапія, емоційна регуляція, емпатія, рефлексія.

Komaritska Liudmyla Mykolaivna

PhD in Philology,
Associate Professor at the Department of Professional and Special Education
Educational and Rehabilitation Institution of Higher Education
“Kamianets-Podilskyi State Institute”

POETRY AS A PSYCHOTHERAPEUTIC TOOL: THEORETICAL JUSTIFICATION

Poetry, with its ability to convey complex emotions and experiences, serves as a powerful psychotherapeutic tool. Its application in therapeutic practice is rooted in the profound impact of words on an individual's emotional state. This art form enables patients to explore their inner worlds, express emotions that are difficult to articulate in everyday communication, and discover new ways to comprehend life's challenges. Poetry as a therapeutic tool has proven effective in working with individuals who have experienced traumatic events, suffer from depression, anxiety disorders, or face difficulties with self-expression. Its versatility makes it applicable in therapy for both children and adults.

The aim of the study is to scientifically substantiate the therapeutic potential of poetry by analyzing its impact on an individual's psycho-emotional state, exploring historical and cultural prerequisites for its use in healing practices, and determining its role in contemporary approaches to psychotherapy. This involves the systematization of theoretical knowledge, examination of the mechanisms through which poetry influences the psyche, and the formulation of recommendations for its use within therapeutic and educational methodologies.

The scientific novelty of the research lies in the comprehensive analysis of theoretical approaches to using poetry as a psychotherapeutic instrument, considering its influence on an individual's emotional and cognitive states.

The study also addresses the historical and cultural aspects of the development of poetry therapy, providing a deeper understanding of its origins and evolution across various cultures. This work expands the understanding of poetry's role in fostering empathy, self-awareness, and personal growth within the psychotherapeutic process.

Conclusions. Poetry not only enhances emotional well-being but also offers new opportunities for profound self-discovery, contributing to spiritual growth and the harmonization of an individual's inner state. It is a powerful therapeutic tool that deserves integration into modern psychotherapeutic practices.

Key words: poetry therapy, psychotherapy, emotional regulation, empathy, reflection.

Актуальність дослідження. У сучасному світі, який характеризується зростанням рівня стресу, емоційного вигоряння та психологічних розладів, пошук ефективних, доступних і креативних методів психотерапії стає все більш важливим. Поезія, як вид мистецтва, що поєднує силу слова і глибокий емоційний вплив, має значний потенціал для психотерапевтичного використання.

Попри давні традиції застосування поезії у лікуванні душевних і психологічних страждань, цей підхід досі залишається недостатньо дослідженим з наукового погляду. Аналіз впливу поезії на психоемоційний стан людини, розуміння її механізмів і потенціалу для практичної терапії є важливими завданнями як для теорії, так і для практики психотерапії.

Вивчення історичних і культурних аспектів використання поезії в лікувальних практиках дає змогу оцінити її універсальність і значення в різних контекстах. З огляду на сучасні виклики, як-от травматичний досвід війни, пандемій, соціальних конфліктів, методики, які сприяють рефлексії, емоційному відновленню й особистісному зростанню, стають особливо цінними.

Таким чином, дослідження терапевтичного потенціалу поезії є актуальним і своєчасним, оскільки воно не лише розширює можливості сучасної психотерапії, а й сприяє інтеграції мистецтва в практику емоційної підтримки та реабілітації.

Поезіотерапія – це відносно нова й недостатньо досліджена галузь психотерапії. Актуальність дослідження цієї теми зумовлена зростаючою роллю творчості та мистецтва в підтримці людей в умовах посилення екзистенційних криз, збільшення кількості нервово-психічних розладів, а також недостатньою кількістю україномовних і загалом міжнародних публікацій із цього питання. Джерела поезіотерапії, тобто використання поезії для зцілення й особистісного зростання, сягають часів первісної людини, яка застосовувала її у різних обрядах.

Сучасний фахівець, який використовує поезіотерапію, повинен бути глибоко зануреним у поезію: знати її, розуміти, як вона створюється та впливає емоційно. У дослідженні зроблено спробу систематизувати наявні в сучасному інформаційному просторі теоретичні відомості про витоки використання поезії як терапевтичного засобу, а також проаналізувати історичне й соціальне значення поезії, її функції та терапевтичні можливості.

Виклад основного матеріалу дослідження. Застосування поезії як терапевтичного засобу (поезіотерапія) є відносно новою та недостатньо розробленою сферою терапевтичної практики. Терапія поезією (англ. *Poetry Therapy*) схожа з методами вільних асоціацій, психодрами та гіпнозу. Цей метод допомоги, заснований поетом і психотерапевтом А. Лернером, є одним із психотерапевтичних інструментів і новим напрямом у практиці використання експресивних мистецтв [9].

Для ефективного використання поезії з різними цілями психологам, психотерапевтам, арттерапевтам

та іншим фахівцям важливо не тільки розуміти історичні передумови її впливу та загальне соціальне значення, а й орієнтуватися в різних її напрямках. Кожен із них може потребувати окремих підходів і виконувати специфічні функції. Поезіотерапевт має бути глибоко занурений у світ поезії: знати її, розуміти, як вона створюється і як впливає на особистість автора та читача.

Поезія має різні ціннісні аспекти: самовираження в процесі написання віршів; читання віршів у тиші; виконання поезії перед аудиторією; супровід поезією ритмічних рухів (евритмія) тощо.

Особливу увагу привертає поетична творчість як спонтанна аутотерапія, а також терапія поезією як «екзотичний» (за висловом Г. Ю. Айзенка) вид психотерапії [5, с. 37].

Метою дослідження є систематизація наявних у сучасному інформаційному просторі теоретичних відомостей про витоки використання поезії як терапевтичного засобу, аналіз її історичного та соціального значення, функцій і терапевтичних можливостей.

Використання поезії в терапевтичних цілях має давнє коріння. Ще в первісні часи люди застосовували ритмічні та поетичні форми в лікувальних ритуалах. Сучасна поезіотерапія, як метод, розвиває ці традиції, підтримуючи емоційне відновлення та сприяючи особистісному розвитку.

Витоки поезіотерапії сягають первісних часів, коли люди використовували поетичні слова в ритуалах та обрядах. Шамани та чаклуни виголошували ритмічні вірші з метою забезпечення благополуччя для племені чи окремої особи. Це підтверджено історичними джерелами. Уже в IV тисячолітті до н. е. в Давньому Єгипті записані слова на папірусі розчиняли у воді, а потім вживали цей розчин, щоб слова фізично потрапили в організм пацієнта та набули своєї цілющої сили.

Відомо, що близько 1030 року до н. е. пастух із Віфлеєма на ім'я Давид заспокоював царя Саула музикою та співом. Охоплений тривогою, Саул запросив Давида, чий пісні допомагали йому заспокоїтися. Давид був прийнятий на державну службу як співак і здобув прихильність Саула після перемоги над філістимлянином Голіафом. Після цієї події Давид став народним героєм і другом старшого сина Саула – Йонатана. Він отримав посаду воєначальника, але через підозри Саула в намірі захопити престол змушений був тікати в прикордонні райони Юдеї. Після загибелі Саула в бою з філістимлянами Давид став царем Юдеї, об'єднав ізраїльські племена та захопив хананейське місто Євус, яке зробив столицею свого царства, назвавши його Ір Давид (місто Давида).

Згідно з переказами, Давид є автором багатьох псалмів – видатних творів юдейської релігійної лірики, що стали основою молитов як у юдаїзмі, так і в християнстві. Псалми – це пісенспіви, що зібрані в біблійній книзі «Псалтир» і мають різноманітну тематику: хвалу Богові, молитви, скарги, прокляття, шлюбні пісні, історичні оповіді та філософські притчі [3, с. 74].

Першим психотерапевтом, який використовував поезію, був римський лікар Соранус у I столітті н. е. Він призначав пацієнтам із маніакальними станами трагедії, а тим, хто перебував у депресії, – комедії. Не випадково Аполлон вважався богом мистецтва, поезії, музики та медицини, адже ці сфери завжди були тісно пов'язані між собою [3, с. 83].

Протягом століть трубадури, священники та цілителі часто здійснювали потужний лікувальний вплив на людей. Однак зв'язок між поезією та медициною довгий час залишався неясним.

Цікаво, що в Пенсильванії, у першій лікарні США, заснованій Бенджаміном Франкліном у 1751 році, для лікування психічно хворих пацієнтів використовували такі методи, як читання, написання та публікація їхніх творів.

Доктор Бенджамін Раш, який почав свою лікарську практику у Філадельфії в 1769 році, був видатним американським просвітителем, філософом, громадським діячем, фізіологом і психіатром. Раш активно працював над упровадженням гігієнічних практик, боротьбою з алкоголізмом і курінням, розробкою дієтологічних рекомендацій, а також шукав способи лікування туберкульозу, водянки, подагри та жовтої лихоманки. Особливу увагу він приділяв вивченню психічних розладів.

Робота Бенджаміна Раша «Медичні дослідження і спостереження за хворобами мозку», у якій він розглядав соматичну природу психічних захворювань, перевидавалася п'ять разів і стала першим у США серйозним дослідженням із психіатрії. Раш наполегливо боровся за гуманне ставлення до психічно хворих, вважаючи, що їх слід лікувати, а не тримати в темницях і піддавати насильству. Проте він вірив, що для лікування божевільня лікар має досягти абсолютного контролю над особистістю пацієнта. Його вважали одним із найкращих лікарів свого часу [7, с. 96].

Важливим аспектом історії розвитку поезіотерапії є те, що Бенджамін Раш вважав музику та літературу ефективними допоміжними засобами. Написання поезії (*poemwriting*) використовувалося як спосіб залучення пацієнтів до активної діяльності, а їхні твори публікувалися в лікарняній газеті.

У 1928 році Елі Грейфер, фармацевт, юрист, поет і один із засновників «поетичної терапії», вирішив довести, що вірші мають лікувальну силу. Поезія була його пристрастю, і він присвячував їй увесь свій час та енергію. Грейфер заснував центр мистецтв Village Arts Center, клуб спілкування Messagists Club і галерею Remedy Rhyme Gallery у Нью-Йорку. Щоб перевірити свої теорії, він став першим добровольцем у цій сфері.

У 1950-х роках він організував групу з поезіотерапії в державній лікарні Крідмор (США). У 1959 році Грейфер застосовував поезію в груповій терапії в лікарні Камберленда разом із двома психіатрами – Джеком Д. Ліді та Семом Спектором. Грейфер помер у 1966 році, зробивши значний внесок у розвиток того, що сьогодні відоме як поезіотерапія. На його честь було створено Асоціацію поезіотерапії (*Association for Poetry Therapy*) [1, с. 37].

Однак на цьому дослідження впливу поезії на психічний стан людини не закінчилися. Анна Вайт розробила експериментальний проєкт, який дав змогу застосовувати терапевтичний вплив поезії в лікарнях, реабілітаційних центрах і школах для дітей з особливостями розвитку.

У 1962 році поет Джой Шімен впровадив власний метод «Thera-поетика» (з грецької *θερα* – «лікувати, зцілювати») в одній із лікарень Каліфорнії. Було доведено, що завдяки поезіотерапії відбувається зцілення правої півкулі мозку [1, с. 42].

У 1969 році Гіл Шлосс, автор книги «Психопоезія», проводив індивідуальні та групові психотерапевтичні заняття в Інституті соціотерапії в Нью-Йорку. Разом із доктором Джеком Ліді він заснував Асоціацію поезіотерапії [6, с. 19].

У 1971 році Артур Лернер, доктор філософії, поет і психотерапевт, був призначений поезіотерапевтом у приватній психіатричній лабораторії в Каліфорнії.

Того ж року Рут Ліза Шехтер, поетеса й автор книги «Поетична терапія: терапевтичний засіб і зцілююча сила», стала першим офіційним поезіотерапевтом у Нью-Йорку. Вона працювала з наркозалежними, жертвами насильства й інцесту.

У 1973 році Морріс Р. Моррісон, доктор філософії, поет і педагог (автор книги «Поезія як терапія», 1986), створив і опублікував перший систематизований набір стандартів для сертифікації у цій сфері.

Поет, перекладач і літературний критик Аарон Крамер став одним із перших, хто використовував поезію для допомоги людям із порушеннями слуху (його книга «Поезія – цілитель», 1973).

У 1974 році бібліотекар Елоїза Річардсон переконала губернатора штату Меріленд провести День поезіотерапії.

Переходячи від короткої історії розвитку поезіотерапії як методу, спробуємо проаналізувати соціальне призначення та функції поезії.

Насамперед доцільно звернутися до роздумів Томаса Еліота – американо-англійського поета, драматурга та літературного критика, представника модернізму в поезії. Визначаючи призначення поезії, Еліот наголошує, що можна досліджувати її різновиди та її соціальне призначення, залишаючи поза увагою загальну соціальну роль поезії як літературного жанру. Водночас він прагнув відокремити загальне призначення поезії від її часткових функцій, щоб чіткіше розуміти, про що йдеться [2, с. 39].

Оцінюючи завдання поезії в історичному контексті, Еліот писав: «Поезія може мати усвідомлену, чітко нею визначену суспільну місію. Це завдання на ранніх етапах її розвитку нерідко проявляється з абсолютною ясністю. Наприклад, відомі ранні руни та пісні, багато з яких переслідували виключно практичні цілі заклинань: допомагали відвернути пристрій, вилікувати хворобу чи вигнати злих духів» [2, с. 43].

У релігійних обрядах поезія почала використовуватися дуже рано й залишається невід'ємною частиною цих обрядів до сьогодні (наприклад, спів псалмів). Ранні епічні поеми та саги, на думку Елі-

ота, мали на меті зафіксувати уявлення про історію того часу, хоча згодом їх сприймали здебільшого як засіб розваги.

Віршована форма організації мови допомагала запам'ятовувати інформацію і використовувалася аж до появи писемності. У більш розвинених суспільствах, зокрема в Стародавній Греції, загально-визнане соціальне призначення поезії також було очевидним. Наприклад, грецька драма виникла з релігійних обрядів і залишалася формалізованою публічною церемонією, пов'язаною з традиційними святами.

У контексті різних форм поезії можна виділити її основні функції:

1. Естетична (художня, або власне поетична). У поезії художній образ часто має більшу вагу, ніж інформація. Наприклад, зміст вірша може бути незрозумілим, але його форма викликає емоційні переживання завдяки впливу художніх образів. Такі вірші створювали символісти (Поль Верлен і Стефан Малларме), футуристи (Ф. Марінетті) та інші.

2. Експресивна (емотивна). Виявляється у вираженні емоцій, ставленні до проблеми чи явища через пряме відображення почуттів.

3. Комунікативна (референтивна). Поезія як засіб передачі повідомлення, орієнтованого на контекст. Це – неприховане спілкування душ. Якщо в процесі читання чи слухання віршів художнє слово викликає у нас довіру, то наша душа мимоволі відкривається.

4. Метамова функція. Поетична мова є метамовою, тобто сенс передається через образи та форми, як через певний код. Завдяки цій функції стає зрозуміло, чи сприймається зміст твору, адже слова зазвичай мають кілька значень.

5. Апелятивна (директивна) функція. Поет намагається впливати на адресата тим чи іншим чином, викликаючи його реакцію.

6. Фатична (контактно-встановлювальна) функція. За допомогою поетичного твору можна встановлювати контакт із читачем.

Окрім загально-визнаних естетичної та інших основних функцій, поезія характеризується і специфічними функціями. У кожній живій, процвітаючій цивілізації, особливо в архаїчних культурах, поезія виконує вітальну, соціальну та літургійну функції. Будь-яка давня поезія одночасно була культом, святковою розвагою, колективною грою, виявом мистецтва, випробуванням (відгадуванням загадок), мудрим повчанням, переконанням, прозрінням і прокуванням.

Йохан Гейзинга, видатний нідерландський філософ та історик культури, визначає специфічні функції поезії [8, с. 55]. Зокрема:

1. Пророка функція (функція передбачення). «Поет – *Vates*, натхненний, одержимий, шалений. Він – посвячений, *Sja'ir*, як його називали стародавні араби». У північних легендах, наприклад в «Едді», поет – мудрий і всезнаючий. Поетичний дар провидця можна отримати, скуштувавши медовий напій із крові Квасіра, наймудрішого з істот. «Від поета-

пророка поступово відокремлюються постаті жреця, пророка, містагога, віршотворця, а також філософа, законодавця, оратора, демагога, софіста й ритор» [8, с. 57].

У давнину поезія сприймалася як мистецтво прощання. Вона не тільки давала змогу заглянути в майбутнє, а й впливати на нього.

2. Ігрова функція. Це зафіксована в слові форма повторюваної гри. Гейзинга ілюструє цю функцію прикладами:

- *Інга-фука* – вятковий спів народу Середнього Буру (Рана). Чоловіки й жінки, сидючи одне навпроти одного, співають пісні, які відтворюють чи імпровізують під супровід барабана. Пісні побудовані на чергуванні строфи й антистрофи, питання й відповіді, випадку й відплати. Це нагадує дитячу гру.

- *Імпровізація на острові Ветан* (група Бабар, Південно-Східні острови). Тут головний ефект досягається грою мелодій, а не мовними значеннями чи звучанням слів.

- *Малайський пантун* – чотиривірш із перехресною римою. Перші два рядки створюють образ або констатують факт, а останні завершують його натяком. Пантун нагадує інтелектуальну гру, схожу на японську форму хайку. За Гейзингою, хайку також могло бути грою з римами: один починав, а інший продовжував.

3. Сакральна функція. У багатьох народів давнини поезія виконувала роль священнодіяства. Наприклад, серед кельтського духовенства (друїдів) існували віщі поети. Царі й вожді боялися магічної сили поезії. У фольклорі поширені оповіді про царів, які не проявляли належної поваги до поетів, за що ставали об'єктами сатиричних пісень, які накликали на них прокляття й вигнання.

На думку Йохана Гейзинга, усі функції поезії тісно переплітаються між собою. «Усе, що є поезією, виростає з гри: зі священної гри поклоніння богам, із святкової гри залицяння, з бойової гри поєдинку з похвалюбою, образами й насмішкою, з гри дотепності та винахідливості» [8, с. 86].

Поетична форма завжди є первинною. Найдавніші священні, урочисті, обрядові тексти створювалися в поетичній формі. Звернення до високих матерій потребувало відповідної форми викладу. Крім того, перед оповідачами минулого стояло завдання зберігати в пам'яті величезні обсяги епічного матеріалу та точно його відтворювати в умовах безписемного суспільства. Аналогічні за обсягом прозаїчні тексти запам'ятати майже неможливо. У зв'язку із цим варто наголосити, що природним є факт, що поезія завжди передусе літературній прозі. Усі священні й урочисті тексти – гімни, притчі, трактати – створюються метрично або строфічно.

Досить поширеною є думка, що поезія є проекцією внутрішнього світу того, хто її створює, і багато хто намагається аналізувати її саме із цієї позиції. Проте Карл Юнг критично ставився до такого підходу. На його думку, через поетичний матеріал та його обробку можна знайти сліди особистих стосунків поета з батьками, але це мало сприяє розумінню

самої поезії: «Якщо художній твір пояснюється так само, як невроз, значить, або він є неврозом, або невроз є твором мистецтва. Цей тезис, звісно, гра слів, але він відображає здоровий глузд, який протестує проти зведення мистецтва до рівня патології. На одного поета можуть впливати стосунки з батьком, на іншого – прив'язаність до матері, у творах третього може простежуватися сексуальна пригніченість. Але все це однаково характерне не лише для невротиків, а й для будь-якої звичайної людини. У цьому немає нічого важливого для оцінки мистецтва. Небажання дотримуватись делікатності часто перетворюється на професійну рису психологів, а схильність до сміливих висновків веде до відвертої грубості. Легкий натяк на скандал додає біографії цікавості, але його надмір викликає нездорову цікавість, де поганий смак маскується під науку» [4, с. 119].

Надзвичайно цікавою є феноменологія сприйняття поетичних творів звичайним читачем. У більшості випадків увага читача зосереджена не на майстерності римування чи витіюватості думок, а на тому, чи близькі йому слова поета, чи збігаються його переживання з авторськими.

Читачі ніби «приміряють» думки, почуття та переживання поета на власний життєвий досвід. Взаємодія з поезією та її результати залежать не лише від характеристик самого твору – його якості, змісту, жанру й інших особливостей, але й від індивідуальних рис читача: рівня культури, емоційної чутливості, вразливості, а також від ситуативних факторів, як-от настрій, самопочуття або попередні події. Той самий вірш може викликати зовсім різні емоції залежно від обставин, у яких його читають.

Поезія відкриває людині нові грані досвіду, які раніше могли залишатися поза її увагою. Емоції, що виникають під час читання, резонують із власними спогадами, переживаннями й досвідом, даючи змогу переосмислити себе, розширити межі світогляду й емоційного сприйняття.

Завдяки поезії людина розвиває здатність до глибшого розуміння себе, навколишнього світу, чутливості, співпереживання й емоційної емпатії. Вона може стати вагомим інструментом у процесі самопізнання, допомогти у відображенні внутрішнього світу, підтримати лікування пацієнта, а також сприяти формуванню ставлення до основних аспектів життя: хвороби і смерті, любові і ненависті, радості і смутку, щастя й інших екзистенційних питань.

Застосування поезії в терапевтичних (профілактичних, діагностичних, ресоціалізаційних тощо) цілях може здійснюватися в кількох напрямках:

I. Поезія як засіб аутотерапії.

Поезія має сильний вплив на особистість людини, тому її можна використовувати як засіб натхнення, мотивації, самореалізації, рефлексії, розвитку уяви та досягнення емоційної зрілості. Вона пропонує моделі різноманітних життєвих ситуацій і способи переживання емоцій іншими людьми, допомагаючи людині розширити свій внутрішній світ.

Поезія може збуджувати, активізувати, пробуджувати бойовий дух, заспокоювати, знімати напругу, створювати відчуття безпеки. Її можна використовувати як профілактичний, терапевтичний, корекційний і діагностичний інструмент. Вона також сприяє соціалізації та ресоціалізації людей із проблемами адаптації в суспільстві.

Особливо часто до поезії звертаються: ув'язнені; люди, які тривалий час перебувають у замкнених структурах (армія, флот); учасники тривалих експедицій; ті, хто пережив драматичні події чи кризи; люди, позбавлені батьківщини (переселенці, біженці тощо).

Вони не лише звертаються до поезії як до літературного жанру, шукаючи в ній відображення власних переживань, а й стають авторами творів, використовуючи поезію як засіб сублимації, трансформації сильного емоційного напруження та катарсису. Поезія також сприяє самопізнанню та самореалізації.

II. Поезія як засіб групової та індивідуальної психотерапії.

- Поезія як супровід ритмічного руху.

Поезія у поєднанні з ритмічним рухом або евристикою може застосовуватися як у роботі з дітьми, так і з дорослими. Вона виступає механізмом індивідуального чи групового впливу, спрямованого на:

- регуляцію та корекцію надмірного емоційного або рухово-психічного збудження;
- зниження напруги;
- нормалізацію ритму дихання та частоти серцевих скорочень;
- стабілізацію крайніх емоційних станів;
- індукцію трансових станів і розслаблення.

Поезія як супровід ігрових технік, психодрами, театральної терапії.

Поезія може використовуватися для посилення емоційного впливу гри, розширення спектра рольових дій тощо.

- Поезія як ілюстрування візуальних образів.

Поезія може слугувати самостійним діагностичним і терапевтичним засобом у терапії мистецтвом (арт-терапії), а також використовуватися для розвитку чутливості до кольорів, звуків, естетики, ритму й емоцій. Це дає змогу підсилити емоційне сприйняття художнього твору або вплив процесу малювання.

Таким чином, поезія є потужним джерелом формування власних думок, переживань, почуттів, мрій і проєкцій. Вона проникає в глибини людської сутності та може змінювати світогляд і звички. Поезія є інструментом саморефлексії, формування або переосмислення життєвих позицій, ставлення до подій і людей, способів переживання емоцій. Вона виступає засобом самотерапії, терапії, а також діагностики, корекції та ресоціалізації інших людей.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Дослідження підтвердило, що поезія має значний терапевтичний потенціал завдяки здатності впливати на емоційний і когнітивний стан особистості. Вона сприяє розвитку рефлексії, емпатії, зниженню рівня стресу, емоційній стабілізації та

саморозкриття. Поезія діє через активацію уяви, стимуляцію асоціативного мислення, формування глибокого зв'язку зі змістом тексту. Її здатність до створення емоційного резонансу відкриває нові можливості для інтеграції мистецтва у психотерапевтичні практики.

Аналіз історичних і культурних передумов засвідчив, що поезія використовувалася як засіб лікування в різні епохи та в різних культурах, підкреслюючи її універсальність і значення для різних соціальних груп.

Застосування поезії у психотерапії є доцільним у роботі з людьми, які пережили травматичний

досвід, мають труднощі з емоційним вираженням або страждають на тривожні та депресивні стани. Поезія ефективно використовується як із дітьми, так і з дорослими.

Інтеграція поезіотерапії з іншими видами терапії, як-от арт-терапія, музикотерапія та когнітивно-поведінкова терапія, дає можливість створення комплексних програм психоемоційної підтримки. Ці перспективи відкривають широкі можливості для подальших теоретичних і практичних досліджень, спрямованих на розкриття повного потенціалу поезії як психотерапевтичного засобу.

Список літератури:

1. Карпенко Н. А. Психологія творчості : навч. посіб. Львів : ЛьвДУВС, 2016. 156 с.
2. Резнікова Л. В. Поетична терапія як засіб подолання посттравматичного стресу. *Практична психологія та соціальна робота*. Київ, 2019. С. 37–51.
3. Черножук Ю. Г. Психологія творчості : навч. посіб. для студентів педагогічних ВНЗ. Одеса : Державний заклад ПНПУ ім. К. Д. Ушинського, 2010. 182 с.
4. Юнг К. Г. Людина і її символи. Пер. з англ. Т. Турчин. Львів : Априорі, 2018. 320 с.
5. Eysenck H. J. *The Science of Therapy*. London : Routledge & Kegan Paul, 1964. 232 p.
6. Gil Schloss. *Psychopoetry*. New York : Psychopoetry Press, 1976. 112 p.
7. Mazza N.F. *Poetry Therapy: Interface of the Arts and Psychology*. London : Routledge, 2016. 287 p.
8. McCullough, S. *The Healing Power of Poetry: Transforming Trauma into Inspiration*. New York : Harper Collins, 2018. 194 p.
9. What is Poetry Therapy. URL: <https://poetrytherapy.org> (дата звернення: 20.12.2024).

References:

1. Karpenko, N.A. (2016). *Psychology of Creativity: Textbook*. Lviv: Lvivskyi derzhavnyi universytet vnutrishnikh sprav.
2. Reznikova, L.V. (2019). *Poetry Therapy as a Means of Overcoming Post-Traumatic Stress*. *Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota*, Kyiv, 37–51.
3. Chernozhuk, Yu.H. (2010). *Psychology of Creativity: Textbook for Students of Pedagogical Higher Education Institutions*. Odessa: Derzhavnyi zaklad PNP im. K.D. Ushynskoho.
4. Jung, C.G. (2018). *Liudyna i yii symvoly* (T. Turchyn, Trans.) [Man and His Symbols]. Lviv: Apriori.
5. Eysenck, H.J. (1964). *The Science of Therapy*. London: Routledge & Kegan Paul.
6. Schloss, G. (1976). *Psychopoetry*. New York: Psychopoetry Press.
7. Mazza, N. F. (2016). *Poetry Therapy: Interface of the Arts and Psychology*. London: Routledge.
8. McCullough, S. (2018). *The Healing Power of Poetry: Transforming Trauma into Inspiration*. New York: Harper Collins.
9. Poetry Therapy Organization. (n.d.). What is Poetry Therapy. Retrieved December 20, 2024, from <https://poetrytherapy.org>.