

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СОЦІАЛЬНО ВРАЗЛИВИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ ЗАСОБАМИ ВІРШОТЕРАПІЇ

Ночовна Наталія Вячеславівна

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри філології та соціально-гуманітарних дисциплін
Полтавського інституту економіки і права Університету «Україна»
ORCID ID: 0000-0002-1478-8981

Коваль Андрій Анатолійович

старший викладач кафедри соціальної роботи та спеціальної освіти
Полтавського інституту економіки і права Університету «Україна»
ORCID ID: 0000-0002-8572-7000

Шевчук Вікторія Валентинівна

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та педагогіки
Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
ORCID ID: 0009-0000-4418-0371

У статті розглядається психологічна підтримка резильєнтності соціально вразливих груп населення засобами віршотерапії.

Авторами розкрито особливості психологічної підтримки резильєнтності осіб із числа соціально вразливих груп населення засобами віршотерапії. Здійснено теоретичний аналіз ключових понять дослідження, як-от резильєнтність, віршотерапія; соціально вразливі групи населення; при цьому зацентовано на віршотерапії як методі гармонізації психоемоційного стану, підтримання психофізіологічного гомеостазу та психосоціального відновлення особистості засобами поетичних творів. У статті наголошено на позитивному впливі віршотерапії на психоемоційний і фізіологічний стан людини; особливу увагу приділено особливостям дії поетичного слова для забезпечення психофізіологічного гомеостазу в протидію психотравмувальним факторам.

Авторами дібрано комплекс віршотерапевтичних заходів, що вміщує адаптовану вправу «Лінгвотерапевтична парасолька» та авторську добірку терапевтичних матеріалів і презентований у роботі з представниками соціально вразливих груп населення. У процесі реалізації окресленого комплексу, представлення віршотерапевтичних елементів неодмінно передуює виконанню вправи «Лінгвотерапевтична парасолька» та привносить організаційно-мотивувальний і релаксаційний зміст. Перебіг виконання вправи «Лінгвотерапевтична парасолька» передбачає озвучення особистих рефлексій щодо психотравмувальних факторів, їх впливу на психофізіологічний гомеостаз, а також презентування конкретних джерел для психологічних ресурсів особистості. І врешті, учасникам пропонується узагальнений у поетичній формі підсумок за їхніми рефлексіями, що дає змогу кожному віднайти в цьому віршованому творі слово – власний ресурс.

Ключові слова: резильєнтність, віршотерапія, соціально вразливі групи населення, поетичне слово.

Nochovna N., Koval A., Shevchuk V. PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF THE SOCIALLY VULNERABLE POPULATION GROUPS RESILIENCE THROUGH POETRY THERAPY

The article discusses psychological support for the resilience of socially vulnerable groups of the population through poetry therapy.

The authors reveal the peculiarities of psychological support for resilience among socially vulnerable groups of the population through poetry therapy. A theoretical analysis of key research concepts such as resilience, poetry therapy, and socially vulnerable groups is carried out, with an emphasis on poetry therapy as a method of harmonising the psycho-emotional state maintaining psychophysiological homeostasis and psychosocial recovery of the individual through poetic works. The article emphasises the positive influence of poetry therapy on the psycho-emotional and physiological state of a person; special attention is paid to the peculiarities of the action of poetic words to ensure psychophysiological homeostasis in counteracting psychotraumatic factors.

The authors have selected a set of poetry therapy measures including an adapted exercise called «Linguistic Therapy Umbrella» and an author's selection of therapeutic materials which are presented in the work with representatives of socially vulnerable groups of the population. In the course of implementing the outlined complex, the presentation of poetry therapy elements necessarily precedes the performance of the 'Linguistic Therapy Umbrella' exercise and

brings organisational, motivational and relaxation content. The course of the "Linguistic Therapy Umbrella" exercise involves voicing personal reflections on psychotraumatic factors, their impact on psychophysiological homeostasis and presenting specific sources of psychological resources for the individual.

Finally, participants are offered a summary of their reflections in poetic form, allowing each person to find their own personal resource in this verse.

Key words: *resilience, poetry therapy, socially vulnerable groups of the population, poetic word.*

Вступ. Складні соціально-економічні реалії, які протягом останніх років є вимушеним щоденням для українців, агресивний соціополітичний тиск на нашу державу – усе це тримає населення в стані хронічного стресу та підвищеної тривожності, що, своєю чергою, може негативно впливати на психічне та соматичне здоров'я людей. Особливо гостро нинішні події впливають на представників соціально вразливих груп населення – осіб з інвалідністю, пенсіонерів, внутрішньо переміщених осіб. Щодення цих людей поряд із загальнонаціональними випробуваннями супроводжується додатковими обмеженнями і труднощами, пов'язаними з їх соціальним статусом, станом здоров'я чи вимушеним переміщенням.

В умовах дії негативних психотравмувальних факторів ключовим чинником збереження психічного здоров'я нації, зокрема соціально вразливих груп населення, є резильєнтність як здатність ефективно долати труднощі та відновлюватися після травматичних подій. Відтак, уважаємо на часною та необхідною психологічну підтримку резильєнтності соціально вразливих груп населення. Доступним та дієвим ресурсом у цьому контексті є віршотерапія, залучення потенціалу поетичного слова для підтримки психофізіологічного гомеостазу людини.

Окремі питання резильєнтності, підтримки вразливих груп населення, терапевтичного потенціалу поетичного слова в різних контекстах розглядалися низкою зарубіжних і українських учених. Так, науково-практичні дослідження М. Бриль [1] присвячені розвитку психологічної резильєнтності особистості як складника здоров'я засобами арттерапії; на соціально-психологічному супроводі людей, які зазнали наслідків травм війни, зосереджував дослідницьку увагу Г. Ломакін [6]; різні форми роботи з уразливими групами в умовах воєнного стану розглядала О. Караман [5].

Водночас питання психологічної підтримки резильєнтності соціально вразливих груп населення засобами віршотерапії не знайшли своїх відповідей в окремому дослідженні, що свідчить про актуальність нашої статті та доцільність порушеної нами проблеми.

Мета статті полягає в розкритті особливостей психологічної підтримки резильєнтності осіб із числа соціально вразливих груп населення засобами віршотерапії.

Матеріали та методи. Аналіз і синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел, присвячених питанням резильєнтності, віршотерапії, психологічної підтримки осіб із числа соціально вразливих груп населення; презентація адаптованої вправи «Лінгвотерапевтична парасолька» та авторської добірки віршотерапевтичних матеріалів.

Результати. У контексті виконання завдань статті вивчення особливостей психологічної підтримки резильєнтності осіб із числа соціально вразливих груп населення засобами віршотерапії вважаємо за доцільне почати з теоретичного аналізу підходів до ключових понять дослідження.

Так, О. Костюченко, М. Бриль пов'язують резильєнтність зі здатністю людини до подолання складних життєвих подій, а також відновлення після кризових станів або стресу в умовах насиченого незвичайними подіями комунікативно-інформаційного простору [1, с. 45].

У словнику Американської психологічної асоціації зазначено, що в трактуванні резильєнтності перевагу віддають її визначенню як «процесу та результату успішної адаптації особистості до складного життєвого досвіду, особливо через розумову, емоційну та поведінкову гнучкість і пристосування до зовнішніх та внутрішніх викликів [2].

Із позицій клінічної психології важливе розуміння резильєнтності як здатності успішно адаптуватися до викликів, які можуть загрожувати функціонуванню, виживанню чи розвитку системи [3].

Про необхідність психологічної підтримки резильєнтності соціально вразливих груп свідчить уже саме значення поняття «соціальна вразливість».

Тут важливо насамперед згадати трактування окресленого поняття, запропоноване О. Риндзак, як властивості людини, групи чи спільноти, що характеризує міру здатності справлятися зі складними життєвими обставинами в балансі чутливості та стійкості [4].

О. Караман відзначає, що соціально вразливими є категорії населення, які не ймовірно, а дійсно обмежені в ресурсах, необхідних для самостійного задоволення і реалізації прав у соціумі, чи то у звичайних умовах, чи то в складних життєвих обставинах [5, с. 5].

У контексті нашого дослідження важливою є думка Г. Ломакіна, який психологічну підтримку та психосоціальний супровід в умовах сьогодення вважає основним ресурсом у збереженні цілісності особистості та відновленні її психічного здоров'я [6].

Переконані, дієвим і водночас доступним інструментом у забезпеченні цих процесів є віршотерапія, або терапія поетичним словом.

Ще Арістотелем у його «Поетиці» описана цілюща сила поетичних творів, при цьому термін «катарсис» – моральне очищення, піднесення душі через мистецтво в процесі співпереживання [7].

М. Бакаракі з колегами-дослідниками стверджували, що з метою терапії для подолання тривожності та мінімізації впливів негативу реальних життєвих конфліктів і покращення емоційного благополуччя варто залучати силу художнього слова, зокрема у формі казки [8].

Дослідження і практика засвідчують, що під час читання або слухання віршів відмічається заспокійливий ефект на центральну нервову систему через активацію певних зон мозку, що відповідають за естетичне сприйняття та емоційну регуляцію, фіксується зниження рівня гормонів стресу, нормалізація серцевого ритму й дихання [9; 10].

Визначаючи віршотерапію як метод гармонізації психоемоційного стану, підтримання психофізіологічного гомеостазу та метод психосоціального відновлення особистості засобами поетичних творів під час залучення особистості до активного слухання та (або) співтворення (творчого самовираження), вважаємо за доцільне включати віршотерапевтичні матеріали в процесі реалізації заходів психологічної підтримки осіб із числа соціально вразливих груп населення [11].

Солідарні в думці з А. Бортовим про те, що значна частини громадян потребує психологічної підтримки для подолання наслідків війни [12].

Тож вищевикреслене дало нам право реалізувати серед представників соціально вразливих груп населення, які залучені до заходів найближчого територіального центру з надання соціальних послуг, комплекс віршотерапевтичних заходів, що передбачає сукупність вправ для психологічної підтримки резильєнтності та авторську добірку віршотерапевтичних матеріалів.

Група: 38 осіб, віком 46–72 роки, з них 17 пар – подружжя (ВПО) і 4 жінки понад 60 років – пенсіонери, особи з інвалідністю.

Найперше організаційно-мотивувальний етап неодмінно передбачав озвучування поетичного твору позитивного, мотивувального змісту, як-от (...радіймо і ми, посміхаючись сонцю, гонімо сум-настрій плаксивих дощів, поки ще природа в осінній суконці, то хай буде й в нас радість сонця з-під брів! © Наталія Ночовна).

Далі реалізовувалася адаптована нами вправа «Лінгвотерапевтична парасолька», для втілення якої учасникам пропонувалося намалювати нариси уявної парасольки. Вербальна частина вправи передбачала коментування особистих бачень і рефлексій, а саме: зверху парасольки записується й називається, що саме впливає особистість негативно, що може порушити психофізіологічний гомеостаз, перераховуються всі ті негативні фактори, які травмують саме цього учасника; під парасолькою зазначається, яка відповідь нашого організму на стресові фактори, як змінюється психоемоційний стан, який впливає на фізіологічний; і на завершення, заповнюється полотно парасольки, де вказується, що є ресурсами для конкретного учасника, які не пропускають негатив, а тому не допускають негативної психофізіологічної відповіді, що є психологічною точкою опори при дії негативу ззовні.

За наступної зустрічі групі презентується поетичний твір, підготовлений на основі слів, що озвучувалися на попередній зустрічі учасниками як їх особисті ресурси в захисті від негативних впливів. Тож кожен учасник під час цієї віршотерапевтичної зустрічі може почути в поетичному творі «слово-пазл саме своєї ресурсності» серед інших позитивних, мотивувальних слів, що ще посилює віршотерапевтичний ефект.

Висновки. Отже, розкрито особливості психологічної підтримки резильєнтності осіб із числа соціально вразливих груп населення засобами віршотерапії. Визначенню особливостей психологічної підтримки резильєнтності осіб із числа соціально вразливих груп населення засобами віршотерапії та реалізації комплексу відповідних заходів передувало здійснення теоретичного аналізу ключових понять дослідження, як-от резильєнтність, віршотерапія; соціально вразливі групи населення; при цьому зацентровано на віршотерапії як методі гармонізації психоемоційного стану, підтримання психофізіологічного гомеостазу та психосоціального відновлення особистості засобами поетичних творів. При цьому наголошено на позитивному впливі віршотерапії на психоемоційний і фізіологічний стан людини; особливу увагу приділено особливостям дії поетичного слова для забезпечення психофізіологічного гомеостазу в протидію психотравмувальним факторам.

Дібрано й представлено в роботі з представниками соціально вразливих груп населення комплекс віршотерапевтичних заходів, що передбачає адаптовану вправу «Лінгвотерапевтична парасолька» та авторську добірку терапевтичних матеріалів. У процесі реалізації окресленого комплексу представлення віршотерапевтичних елементів неодмінно передувало виконанню вправи «Лінгвотерапевтична парасолька», що забезпечувало організаційно-мотивувальний і релаксаційний ефект. Перебіг виконання вправи «Лінгвотерапевтична парасолька» передбачає озвучування особистих рефлексій щодо психотравмувальних факторів, їх впливу на психофізіологічний гомеостаз, а також презентування конкретних джерел для психологічних ресурсів особистості. Далі учасникам пропонується узагальнений у поетичній формі підсумок за їхніми рефлексіями, що дає змогу кожному віднайти в цьому віршованому творі слово – власний ресурс.

Так, віршотерапія розглядається як перспективний та м'який інструмент психологічної корекції та підтримки, який може бути особливо ефективним для вразливих груп, оскільки не передбачає високого рівня фізичної і може бути адаптований для представників соціально вразливих груп, зокрема для осіб з інвалідністю.

Перспективи подальших досліджень убачаємо в емпіричному дослідженні резильєнтності осіб із числа соціально вразливих груп після реалізації презентованого комплексу віршотерапевтичних заходів, а також впровадження окресленого комплексу для іншого контингенту.

Література:

1. Костюченко О., Бриль М., Розвиток психологічної резильєнтності особистості як складника здоров'я арттерапевтичними засобами. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Том 33 (72). № 2. С. 43–50.
2. American Psychological Association. Resilience. *APA Dictionary of Psychology*. 2023. URL: <https://dictionary.apa.org/resilience> [in English].
3. Masten A. S., Lucke C. M., Nelson K. M., Stallworthy I. C. Resilience in Development and Psychopathology: Multisystem Perspectives. *Annual review of clinical psychology*. 2021. Vol. 17. P. 521–549. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-120307>
4. Риндзак О. Соціальна вразливість населення та її понятійно-термінологічне забезпечення. *Економіка та суспільство*. 2021. № 33. <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2021-33-79>
5. Караман О. Л., Юрків Я. І. Вразливі категорії населення як об'єкт соціальної роботи в громаді. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2019. № 6 (329). Ч. 1 С. 5–15. URL: <https://bit.ly/3cMCx4k>
6. Ломакін Г. Система соціально-психологічного супроводу людей, що зазнали наслідків травм війни. *PMGP* [інтернет]. 30, Червень 2024. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/508>
7. Babarro Vélez I., Lacalle Prieto J. Literature as a therapeutic instrument in the health-disease process in childhood. *Enfermería Global*. 2018. № 17(50). P. 585–616. <https://doi.org/10.6018/eglobal.17.2.299201>
8. Myrto Patagia Bakaraki, Theofanis Dourbois & Alexandra Kosiva. Therapeutic and developmental benefits of fairy tales in early childhood: A mini-review. *Brazilian Journal of Science*. 2024. № 3(8). P. 19–23. <https://doi.org/10.14295/bjs.v3i8.600>
9. Wassiliwizky E., Koelsch S., Wagner V., Jacobsen T. The emotional power of poetry: neural circuitry, psychophysiology and compositional principles. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. 2017. Vol. 12, Issue 8. P. 1229–1240. <https://doi.org/10.1093/scan/nsx069>
10. Cysarz D., Bonin D. von Lackner H., Heusser P., Moser, M. Oscillations of heart rate and respiration synchronize during poetry recitation. *Published Online: American Journal of Physiology-Heart and Circulatory Physiology*. 2004. Vol. 287, Issue 2. <https://doi.org/10.1152/ajpheart.01131.2003>
11. Ночовна Н., Кухарчук О., Шкурупій О. Віршотерапія у контексті естетотерапевтичної підготовки майбутніх вихователів ЗДО. *Витоки педагогічної майстерності*. 2024. Вип. 33. С. 179–183. <https://doi.org/10.33989/2075>
12. Бортів А. Психологічні основи підтримки ментального здоров'я особистості. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 1. С. 3–8. <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-1.1>

References:

1. Kostyuchenko, O., Bryl, M. (2022). Rozvytok psykhologichnoi rezylientnosti osobystosti yak skladnyka zdorovia arterapevtychnymy zasobamy [Development of psychological resilience of the individual as a component of health through art therapy]. *Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho. Seriya: Psykholohiia. Scientific Notes of the V.I. Vernadsky TNU. Series: Psychology*, 33(72), № 2, 43–50 [in Ukrainian].
2. American Psychological Association (2023). Resilience. *APA Dictionary of Psychology*. Retrieved from: <https://dictionary.apa.org/resilience> [in English].
3. Masten, A. S., Lucke, C. M., Nelson, K. M., Stallworthy, I. C. (2021). Resilience in Development and Psychopathology: *Multisystem Perspectives*. *Annual review of clinical psychology*, 17, 521–549. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-120307> [in English].
4. Ryndzak, O. (2021). Sotsialna vrazlyvist naseleння ta yii poniatiiino-terminolohichne zabezpechennia [Social vulnerability of the population and its conceptual and terminological support.] *Ekonomika ta suspilstvo – Economy and Society*, 33. <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2021-33-79> [in Ukrainian].
5. Karaman, O. L., Yurkiv, Ya. I. (2019). Vrazlyvi katehorii naseleння yak ob'iekt sotsialnoi roboty v hromadi. [Vulnerable categories of the population as an object of social work in the community]. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka – Bulletin of the Luhansk Taras Shevchenko National University*, 6(329), Part 1, 5–15. Retrieved from: <https://bit.ly/3cMCx4k> [in Ukrainian].
6. Lomakin, G. (2024). Systema sotsialno-psykhologichnoho suprovodu liudei, shcho zaznaly naslidkiv travm viiny [System of socio-psychological support for people who have suffered the consequences of war trauma]. *PMGP*. 30, June. Retrieved from: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/508> [in Ukrainian].
7. Babarro, Vélez I., Lacalle, Prieto J. (2018) Literature as a therapeutic instrument in the health-disease process in childhood. *Enfermería Global*, 17(50), 585–616. <https://doi.org/10.6018/eglobal.17.2.299201> [in English].
8. Myrto Patagia Bakaraki, Theofanis Dourbois & Alexandra Kosiva (2024). Therapeutic and developmental benefits of fairy tales in early childhood: A mini-review. *Brazilian Journal of Science*, 3(8), 19–23. <https://doi.org/10.14295/bjs.v3i8.600> [in English].
9. Wassiliwizky, E., Koelsch, S., Wagner, V., Jacobsen, T. (2017). The emotional power of poetry: neural circuitry, psychophysiology and compositional principles. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 12(8), 1229–1240. <https://doi.org/10.1093/scan/nsx069> [in English].
10. Cysarz, D., Bonin, D. von, Lackner, H., Heusser, P., Moser, M. (2004). Oscillations of heart rate and respiration synchronize during poetry recitation. *American Journal of Physiology-Heart and Circulatory Physiology*, 287(2). <https://doi.org/10.1152/ajpheart.01131.2003> [in English].
11. Nochovna, N., Kukharchuk, O., Shkurupiy, O. (2024). Virshoterapiia u konteksti estetoterapevtychnoi pidhotovky maibutnikh vykhovateliv ZDO [Poetry therapy in the context of aesthetic therapeutic training of future educators of preschool educational institutions]. *Vitoky pedahohichnoi maisternosti Origins of pedagogical skills*, 33, 179–183. <https://doi.org/10.33989/2075> [in Ukrainian].
12. Bortov, A. (2025). Psykhologichni osnovy pidtrymky mentalnoho zdorovia osobystosti [Psychological foundations of supporting the mental health of an individual]. *Mentalne zdorovia – Mental Health*, 1, 3–8. <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-1.1> [in Ukrainian].

Стаття надійшла до редакції 18.10.2025

Статтю прийнято до публікації 05.11.2025

Статтю опубліковано 29.12.2025