

УДК 159.947:82-94
DOI: [https://doi.org/10.17721/BPSY.2025.1\(21\).19](https://doi.org/10.17721/BPSY.2025.1(21).19)

Оксана ЧЕРНИШ¹, канд. філол. наук, доц.
ORCID ID: 0000-0002-2010-200X
e-mail: chernyshoxana@gmail.com

Марина ОКСЮТОВИЧ¹, канд. філос. наук, доц.
ORCID ID: 0000-0001-8574-4268
e-mail: kpsz_omo@ztu.edu.ua

Наталія ХАРИТОНОВА¹, ст. викл.
ORCID ID: 0000-0002-2142-6591
e-mail: xaritonova@ukr.net

Олег МАТЕЮК¹, д-р психол. наук, проф.
ORCID ID: 0000-0002-4930-3091
e-mail: kpsz_moa@ztu.edu.ua

¹Державний університет "Житомирська Політехніка", Житомир, Україна

ТЕРАПЕВТИЧНА ЛІТЕРАТУРА ЯК ІНСТРУМЕНТ ЗЦІЛЕННЯ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ

У статті розглянуто терапевтичну літературу як дієвий інструмент психологічного зцілення в умовах сучасного світу, що характеризується високим рівнем стресу, психологічних викликів та зростанням кількості психоемоційних розладів. Проаналізовано різноманітні види та форми терапевтичної літератури, зокрема казкотерапію, бібліотерапію, поетичну терапію, когнітивно-орієнтовану літературу, терапевтичні метафори, мотиваційну та освітню літературу. Визначено їхні переваги та обмеження в контексті психологічного впливу на особистість, зокрема їхню ефективність у подоланні стресових станів, тривожних розладів, депресії, посттравматичного стресового розладу та інших емоційних дисбалансів. Додатково, дослідження розкриває потенціал терапевтичної літератури в емоційній підтримці, самопізнанні, розвитку емпатії та когнітивних навичок, формуванні психологічної резилієнтності та підвищенні рівня усвідомленості людини щодо власного емоційного стану. Підкреслено важливість кваліфікованого підходу до використання терапевтичних текстів, що вимагає від фахівців поєднання літературознавчих та психологічних знань, а також навичок роботи з текстом, розуміння принципів терапевтичного впливу й умінь адаптувати тексти відповідно до потреб читача. Розглянуто роль фахівця, його компетенції, необхідність психологічної чутливості, професійної етики та відповідальності при застосуванні терапевтичної літератури. Стаття висвітлює виклики, що постають перед фахівцями, такі як індивідуалізація підходу до клієнтів, визначення меж застосування літератури як терапевтичного засобу, урахування культурних, соціальних і вікових особливостей аудиторії. Наголошено на необхідності постійного професійного розвитку, обміну досвідом між спеціалістами та вдосконалення методик роботи з текстами для підвищення ефективності терапевтичного процесу. Визначено перспективи подальших досліджень у галузі терапевтичної літератури, зокрема дослідження ефективності різних видів літератури для конкретних психологічних проблем, розробку програм підготовки фахівців, вивчення впливу культурних факторів та використання цифрових технологій. Особливу увагу приділено можливостям адаптації терапевтичних текстів для людей із порушеннями сприйняття інформації, а також розглянуто роль інтерактивних літературних форматів у сучасній психологічній практиці.

Ключові слова: терапевтична література, психологічне зцілення, бібліотерапія, казкотерапія, поетична терапія, когнітивно-орієнтована література.

Вступ

У сучасному світі, де темп життя постійно зростає, а рівень стресу досягає критичних позначок, питання ментального здоров'я набуває особливої актуальності. Одним із доступних та ефективних інструментів підтримки психологічного благополуччя є терапевтична література. Потенціал використання цього методу полягає у здатності не лише надавати емоційну підтримку, але й сприяти самопізнанню, розвитку емпатії та формуванню когнітивних навичок.

Актуальність дослідження зумовлена зростанням інтересу до методів самодопомоги та психологічної підтримки, які можна використовувати в повсякденному житті. Терапевтична література, завдяки своїй доступності та різноманітності жанрів, може стати ефективним інструментом для широкого кола людей, незалежно від віку чи соціального статусу.

Мета дослідження полягає в систематизації та аналізі видів і форм терапевтичної літератури, а також визначення її переваг та обмежень як інструменту психологічного зцілення.

Сутність терапевтичної літератури. Терапевтична література – це текстові матеріали у вигляді художніх

творів, науково-популярних книг, а також спеціальних методичних посібників або посібників для самодопомоги, спеціально відібрані з метою лікування або полегшення психологічних станів. Сутність терапевтичної літератури полягає в досягненні людиною емоційної розради, вирішення особистих проблем або знаходження стратегій для подолання стресу, тривоги чи депресії через читання (Rubin, 1978). Терапевтична література має здатність трансформувати емоційний стан, надаючи свіжі перспективи на ситуацію та допомагаючи людині краще розуміти саму себе.

Види та форми терапевтичної літератури: художня література, поезія, спеціалізовані психологічні книги, казкотерапія. Типологія терапевтичної літератури охоплює різноманітні жанри та форми текстів, які використовуються у психологічній практиці, навчанні, особистісному розвитку та арт-терапії. Основні типи терапевтичної літератури можна класифікувати за такими критеріями (Міллер, 1975; Стоколос, 2019; Raphael, 2019):

- **казкотерапія**, що використовує спеціально створені або адаптовані казки для дітей та дорослих (Sunderland, 2019). Це своєрідний метод психологічного

впливу, що використовує казки, міфи, легенди чи створені терапевтом історії для вирішення емоційних, поведінкових або когнітивних проблем. Це один із напрямів арт-терапії, орієнтований на роботу як із дітьми, так і з дорослими. Такі терапевтичні тексти спрямовані на розвиток уяви, опрацювання страхів, навчання вирішенню конфліктів тощо, допомагають зрозуміти свої емоції та переживання, подолати внутрішні конфлікти, розвинути навички взаємодії з іншими, знайти рішення у складних життєвих ситуаціях. Саме терапевтичні казки допомагають опрацювати страх перед невідомим чи втратами. Казки використовують метафори та символи, які резонують із підсвідомістю читача, допомагаючи людині усвідомити свої проблеми та знайти вихід. За теорією Карла Густава Юнга, архетипи, представлені в казках (герой, мудрець, злий чарівник), активізують універсальні психічні структури та сприяють самопізнанню. Казки навчають через сюжетні приклади, моделюючи поведінку, яка допомагає справлятися з життєвими труднощами. Казки надають емоційну розрядку, адже слухання чи створення казок сприяє вираженню емоцій, зняттю напруги та полегшенню емоційного стану. Доцільно згадати, що вирізняють безпосередньо терапевтичну казку (у сюжеті закладено рішення, яке допомагає клієнту зрозуміти проблему й знайти вихід); дидактичну казку, що використовується для навчання певних навичок або моделей поведінки; корекційну казку, спрямовану на корекцію поведінки, наприклад, допомогу в подоланні страхів, агресії або конфліктності; а також медитативну казку для зняття стресу та розслаблення. Перевагами казкотерапії є безпечність і доступність, універсальність (дієва для будь-якого віку), робота з підсвідомістю через символіку, розвиток творчих здібностей. Однак варто пам'ятати, що не всі казки універсально підходять для різних ситуацій, тому терапевт повинен грамотно підбирати історії, тобто застосовувати індивідуалізацію підходу. Казки мають бути адаптовані до культурного контексту клієнта, тоді вони будуть зрозумілими та сутнісними, а відтак зможуть реалізувати своє терапевтичне ціль. Слід пам'ятати, що ефективність використання казкотерапії залежить від компетентності терапевта, а відтак фахівцеві необхідна професійна підготовка;

- *бібліотерапія*, що передбачає прочитання художньої, мотиваційної чи наукової літератури задля поліпшення емоційного стану, подолання криз, пошук відповідного сенсу тощо (Pehrsson & McMillen, 2007). Прикладом такої терапевтичної літератури є книги про особистісний розвиток або біографії людей, що подолали складні життєві обставини. Їхні історії надихають, мотивують та слугують своєрідним дороговказом для читачів, що переживають свої внутрішні емоційні та психологічні травми;

- *поетична терапія*, спрямована на використання поезії для опрацювання глибоких емоцій, самовираження та натхнення та покликана стимулювати творчість, розвиток рефлексії тощо (Міллер, 1975). У цьому контексті доречно зазначити терапевтичні вірші для самозаспокоєння або вираження втрати. Це своєрідний метод арт-терапії, який використовує поезію для покращення емоційного, психологічного та фізичного стану людини. Цей підхід включає як читання, так і створення поетичних текстів, спрямованих на самовираження, рефлексію та зцілення. Поетична терапія ефективна у емоційному розвантаженні, розвитку самопізнання, подоланні стресу та травми, розвитку креативності та покращенню комунікації. Поетичну терапію вирізняє

універсальність, простота у використанні, глибокий емоційний вплив, а також можливість індивідуальної роботи. Однак варто зосередитися на тому, що для деяких людей цей метод може бути менш ефективним через недостатню близькість до літератури. Крім того, цілком необхідна підготовка відповідного фахівця, який має комплексні знання з поезії, психології та терапевтичних методів. Вартим уваги є те, що деякі клієнти можуть відчувати труднощі в створенні власних текстів, тому потрібен делікатний підхід;

- *когнітивно-орієнтована література*, що надає техніки когнітивно-поведінкової терапії, спрямовані на зміну мислення, розуміння та поведінки (Raphael, 2019). Література цього типу допомагає читачам критично оцінювати інформацію, формувати власні висновки та ставлення до описаних ситуацій. Терапевтичні твори часто пропонують багатогранний погляд на явища, заохочуючи аналізувати, порівнювати та робити висновки. Читання таких текстів розвиває когнітивні навички, зокрема увагу, пам'ять, логіку, аналіз і синтез інформації. Література допомагає формувати позитивні установки й веде до зростання, орієнтуючи читача на розв'язання проблем і досягнення цілей. Вони спонукають до пізнання нового, самовдосконалення та рефлексії (Клочек, 2020, с. 25–33; 2020, с. 320). Відповідно такі терапевтичні тексти допомагають у боротьбі зі стресом, тривожністю та депресією. Зокрема цілком дієвими є посібники з низкою практичних вправ для зняття стресу. До когнітивно-орієнтованої літератури належить науково-популярна література, призначена для доступного пояснення складних наукових концепцій, що спонукає до аналізу та глибокого розуміння світу; навчальні посібники, енциклопедії, підручники, які стимулюють когнітивний розвиток через систематизацію знань; філософська література, що спрямована на осмислення буття, моральних принципів, сенсу життя, а також розвиває абстрактне мислення та рефлексію; психологічна література, що вчить розуміти себе та інших, акцентує увагу на емоційному інтелекті та взаєминах; романи, новели чи поезія, які піднімають філософські, морально-етичні чи соціальні питання; мотиваційна література, яка надихає до саморозвитку та досягнення цілей; дитяча когнітивно-орієнтована література, а саме казки, оповідання та енциклопедії, які спрямовані на розвиток мислення та формування базових уявлень про світ; а також інтерактивна література, зокрема книги із завданнями, головоломками чи тестами, які вимагають активної участі читача (кросворди, книжки-ігри, робочі зошити для саморозвитку). Отож, когнітивно-орієнтована література виконує низку важливих функцій, зокрема освітню, мотиваційну, а також функцію соціалізації, підтримки психологічного здоров'я, культурний розвиток тощо. Відтак когнітивно-орієнтована література є потужним інструментом розвитку мислення та самопізнання, що може використовуватися в освіті, психології та саморозвитку. Такі терапевтичні тексти сприяють формуванню інтелектуального та емоційного інтелекту, а також допомагає адаптуватися до викликів сучасного світу;

- *терапевтичні метафори*, що представлені короткими історіями або притчами, які використовуються для пояснення складних понять чи емоційних станів (Ліпатов, 2021; Міллер, 1975). Відтак відбувається формування нових моделей поведінки, усвідомлення проблеми через асоціації. Яскравим прикладом є притчі для опрацювання конфліктів чи втрати сенсу життя. Це напрочуд дієвий тип терапевтичних текстів, що вирізняються коротеньким обсягом, але багатогранним і повчальним змістом.

Метафори є багатозначними, що дозволяє кожній людині інтерпретувати їх відповідно до свого досвіду та потреб. Вони працюють легко та без примусу, допомагаючи клієнту обійти захисні механізми психіки й поглянути на проблему без прямого тиску. Використовуючи метафори, терапевт активізує несвідомі процеси, які допомагають знаходити рішення. Завдяки образності та емоційності метафори легко запам'ятовуються, їхній вплив залишається тривалим. Однак варто пам'ятати, що метафори повинні відповідати культурним, мовним і особистісним особливостям клієнта, щоб бути зрозумілими та ефективними. Є декілька видів терапевтичних метафор, зокрема класичні метафори, що використовують відомі образи чи символи; індивідуальні метафори, які створюються терапевтом під конкретну ситуацію клієнта, відповідно відображаючи його унікальний досвід; природничі метафори, що використовують явища природи; казкові або міфологічні метафори, побудовані на казках чи легендах, допомагають клієнту бачити себе героєм, який здатен долати виклики; метафори процесу, що відображають зміну чи рух. Використання терапевтичних метафор сприяє підвищенню емоційної обізнаності, розширенню можливостей для інсайту, зменшенню психологічного опору, підтримці мотивації, а також тривалому впливу;

- **мотиваційна література**, спрямована на підтримку у важких життєвих ситуаціях, підвищення впевненості у собі, мотивації до змін (Костюк, 2019; Baron-Cohen & Wheelwright, 2020). Мотиваційна література часто орієнтована на вирішення конкретних проблем, досягнення успіху, розвитку особистісного потенціалу та зміцнення віри у власні сили. Такі терапевтичні тексти допомагають зміцнити віру у власні сили, надати мотивацію до дій, розширити світогляд, надати підтримку в кризових ситуаціях, навчити через приклади та практичні кейси. Однак варто тримати баланс, оскільки мотиваційна література може бути перенасичена загальними порадами, характеризувати поверховістю та створювати ілюзію дії, мати короткочасний ефект, залежати від харизми автора, а також ставити нереалістичні очікування. Однак безумовно у поєднанні з психологічними практиками, мотиваційна література може стати потужним інструментом підтримки людей під час подолання життєвих криз, у період реабілітації після травм або захворювань, для боротьби із депресією чи тривожністю тощо;

- **освітня література**, яка використовується у навчальних програмах для розвитку морально-духовних якостей, формування моральних принципів, професійного самовизначення тощо (Жулинський, 2018; Sunderland, 2017). Безперечно, освітня література має не лише дидактичну функцію, але й терапевтичний ефект, сприяючи розвитку особистості, зниженню стресу, підвищенню самоповаги та поліпшенню емоційного стану. Вона може використовуватися як інструмент для покращення когнітивного здоров'я та емоційного благополуччя через навчання, пізнання й самовдосконалення. Навчальні матеріали допомагають читачеві зрозуміти та впорядкувати інформацію про складний світ, зменшують почуття невизначеності та тривожності. Здобуття знань через освітню літературу підвищує самооцінку, зміцнює почуття компетентності та віри у власні здібності. Освітня література стимулює інтерес до навчання, нових відкриттів і реалізації потенціалу, що позитивно впливає на психічний стан. Читання освітньої літератури покращує увагу, пам'ять, мислення та здатність до аналізу, що сприяє зміцненню когнітивного здоров'я. Освітня література, особливо соціально-культурного спрямування, допомагає читачам краще розуміти інших, що сприяє

формуванню емоційного інтелекту та покращенню міжособистісних взаємин. Безумовно, сам процес навчання через освітню літературу є терапевтичним, оскільки створює відчуття прогресу, залученості та особистісного зростання.

Зазначені типи (жанри) літератури допомагають як дітям, так і дорослим долати складнощі, розвиватися емоційно та знаходити нові ресурси для гармонійного життя. Використання терапевтичної літератури дозволяє легко сформувати звичку, а відтак безперешкодно нормалізувати та збалансувати свій власний психо-емоційний стан, подбати про своє ментальне здоров'я, проаналізувати потенційні ризики, що можуть призвести до кризового сприйняття та ситуації кризи.

Переваги та обмеження кожного виду літератури. Як вже зазначалося вище, терапевтична література – це літературні твори, які використовуються для психологічної підтримки, емоційного зцілення та розвитку особистості. Відтак вона охоплює різні жанри, зокрема художню літературу, мотиваційні книги, науково-популярні тексти, казки, поезію та освітню літературу, спрямовані на саморозвиток і подолання життєвих труднощів.

Безперечними перевагами терапевтичної літератури є емоційна підтримка, оскільки терапевтична література допомагає читачам висловити емоції, подолати стрес, депресію чи тривогу (Sunderland, 2017; Wang, & Gorenstein, 2013). Терапевтична література допомагає у саморозумінні, адже прочитання відповідних літературних текстів допомагає усвідомити відповідні внутрішні конфлікти через асоціації. Крім того, терапевтична література сприяє розвитку уяви, покращує здатність до самовираження та творчого мислення. Її можна використовувати в різних вікових групах і культурних середовищах. Через знайомство з різними життєвими історіями читач глибше розуміє почуття, мотиви та дії інших людей, що сприяє розвитку соціальних навичок. Терапевтична література знижує стрес, оскільки забезпечує своєрідний відпочинок для розуму, відволікаючи від повсякденних проблем і надаючи відчуття спокою (Shrodes, 2018; Raphael, 2019). Читання стимулює мозкову активність, розвиваючи мислення, пам'ять та здатність до аналізу. Відкриття нових ідей через літературні тексти сприяє формуванню критичного та творчого мислення. А відтак читання терапевтичної літератури покращує когнітивні функції людини.

Крім того, терапевтичні тексти є підтримкою у кризових ситуаціях, зокрема допомагають знайти внутрішні ресурси для подолання втрат, депресії, тривоги чи посттравматичних переживань (Міллер, 1975). Важливі моменти (зміна роботи, втрата близької людини, переїзд) стають легшими завдяки історіям, які показують, що люди можуть долати труднощі та досягати нового рівня життя. Мотиваційні книги та історії успіху стимулюють до дій, сприяють зміцненню віри у власні сили та формують позитивний настрій (Pehrsson, 2007). Читання впливає на світогляд і цінності читача, залишаючи тривале враження і формуючи позитивні зміни. Література сприяє розширенню знань та формуванню естетичних смаків, допомагає зрозуміти різноманітність людського досвіду (Shrodes, 2018). Літературні твори знайомлять із соціальними нормами, цінностями та моделями поведінки, що полегшує взаємодію в суспільстві. Крім того, не забуваємо, що терапевтична література є ненав'язливим способом самодопомоги, який доступний більшості людей незалежно від віку, місця проживання чи фінансових можливостей. Відтак, безперечно, терапевтична література є потужним інструментом, який сприяє психологічному,

емоційному та соціальному розвитку людини. Вона допомагає опрацьовувати внутрішні конфлікти, знижує стрес, формує позитивні зміни у світогляді та надихає на дії. Завдяки універсальності та доступності терапевтична література залишається одним із найефективніших засобів підтримки особистості на шляху до гармонії. Однак працювати з терапевтичною літературою потрібно з розумом, пам'ятаючи про відповідні обмеження (Raphael, 2019; Shrodes, 2018; Sunderland, 2017):

- Неуніверсальність. Не кожен текст однаково ефективний для всіх. Відтак терапевтичні тексти мають бути ретельно відпрацьовані фахівцем та вдумливо підібрані для клієнта. Важливо пам'ятати про головний принцип – не нашкодити. На додаток до терапевтичного тексту варто також додавати рекомендації до його прочитання, що зробить процес ознайомлення з літературою легким, приємним й ефективним.

- Потреба у кваліфікованих фахівцях. Важливо правильно підібрати матеріал із допомогою терапевта. А відтак фахівець має бути ознайомлений з відповідними підходами та алгоритмами роботи з терапевтичною літературою, а також розуміти специфіку надання психологічного супроводу під час та після прочитання літературного твору.

- Обмежений вплив. Варто бути свідомими та чітко розуміти, що терапевтична література не всесильна та не може вилікувати від значних психологічних травм самотужки. Для глибоких травм потрібні додаткові методи лікування. Комплексне поєднання терапевтичної літератури та інших методів психодіагностики та лікування травм забезпечать якісний результат.

Зазначимо, що фахівець, який використовує терапевтичну літературу у своїй практиці (психолог, педагог, бібліотерапевт, коуч), має володіти широким спектром знань і вмінь, щоб забезпечити ефективність цього методу. Його компетенції повинні охоплювати як літературознавчі, так і психологічні аспекти. Відтак фахівець повинен мати як мінімум базові знання з психології, а саме теорію особистості: знання про емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти людської психіки; психологічні травми: розуміння, як травматичний досвід впливає на людину, і як література може допомогти в його опрацюванні; емпатію та рефлексію: здатність розуміти переживання клієнта та стимулювати його до саморефлексії через літературні образи.

Крім того, мати розуміння літератури, бути обізнаним в основах літературознавства (жанри літератури, їхня специфіка та вплив на емоційний стан; літературні прийоми (символізм, метафора, алегорія) та їхній вплив на читача). Важливо також розуміти культурний контекст, а саме усвідомлювати специфіку літератури різних культур і її значення для читача з різними світоглядними установками. Потрібними є знання класичної та сучасної літератури, адже уміння підбирати твори відповідно до віку, статі, соціального становища та проблематики клієнта є надважливим.

Фахівець повинен мати чітко сформовані навички роботи з текстом в аспекті (Tennant et al., 2007):

- підбору текстів, що передбачає уміння обирати відповідну літературу для терапії залежно від проблеми клієнта (тривога, депресія, криза самоідентичності);
- аналіз тексту, а саме здатність розкривати основні теми, символи та емоційні акценти тексту;
- інтерпретація тексту разом із клієнтом, зокрема уміти допомогти в осмисленні літературного твору, зосереджуючи увагу на особистісно значущих аспектах.

Крім того, фахівець повинен володіти техніками терапевтичного впливу (Raphael, 2017; Tennant et al., 2007), зокрема:

- методикою бібліотерапії (знання етапів бібліотерапії: ідентифікація, катарсис, прозоріння);
- індивідуальним підходом (уміння адаптувати методику до потреб конкретної особи);
- творчими методами (використання творчого письма, коли клієнт створює власні історії або аналізує вже готові тексти);

- розвивальними вправами (розробка інтерактивних завдань на основі літературних творів (наприклад, створення альтернативних фіналів чи аналіз вчинків героїв).

Важливо мати й відповідні комунікативні навички, зокрема навички ефективного спілкування (уміння встановлювати контакт із клієнтом, слухати його та створювати атмосферу довіри), м'якого коригування (делікатно спрямовувати клієнта до бажаних висновків, не нав'язуючи власного бачення), зворотнього зв'язку (надання конструктивного відгуку на реакції клієнта під час роботи з текстом).

Не варто забувати про етичні аспекти, а саме конфіденційність (захист особистих даних і переживань клієнта), повага до особистості (недопущення нав'язування власних ідей чи цінностей), дотримання професійної межі (уникнення перекладання відповідальності за рішення клієнта на текст або фахівця) (Жулинський, 2018; Pehrsson, & McMillen, 2007).

Фахівці повинні мати відповідну технічну підготовку, володіти цифровими інструментами (уміння працювати з електронними книгами, онлайн-бібліотеками та платформами для читання), уміло використовувати аудіокниги та інтерактивні тексти (підбирати матеріали для людей із вадами зору або тих, хто віддає перевагу слуховому сприйняттю).

Відтак перед фахівцем постає низка викликів (Міллер, 1975; Стоколос, 2019), зокрема:

- індивідуалізація підходу (не всі люди реагують на терапевтичну літературу однаково. Важливо враховувати індивідуальні особливості клієнта);
- межі застосування (розуміння, що терапевтична література є допоміжним методом і не замінює глибокої психотерапії чи медикаментозного лікування);
- культурні відмінності (не всі літературні твори мають універсальний вплив через різницю у культурному контексті чи життєвому досвіді).

Оскільки терапевтична література є динамічною галуззю, що постійно розвивається, фахівці з бібліотерапії повинні підтримувати високий рівень професійної компетентності. Це передбачає систематичне ознайомлення з новітніми дослідженнями в галузі бібліотерапії та суміжних дисциплін, таких як літературознавство, психологія та арт-терапія. Додаткова професійна освіта, включаючи курси підвищення кваліфікації та сертифікаційні програми, є рекомендованою для поглиблення знань та вдосконалення практичних навичок. Важливим аспектом професійного розвитку є рефлексія власного досвіду взаємодії з терапевтичними текстами, що сприяє глибшому розумінню реакцій клієнтів та підвищенню ефективності терапевтичного процесу.

Результати цього дослідження підкреслюють багатограний потенціал терапевтичної літератури як інструменту психологічного зцілення. Різноманітність форм, від казкотерапії до когнітивно-орієнтованої літератури, надає широкий спектр можливостей для задоволення індивідуальних потреб та проблем читачів.

Дискусія і висновки

Аналіз переваг та обмежень кожного виду літератури виявив, що, хоча терапевтична література має значний потенціал для емоційної підтримки, самопізнання та розвитку когнітивних навичок, вона не є універсальним рішенням. Ефективність цього методу залежить від ретельного вибору текстів та кваліфікації фахівця, який його застосовує. Обговорення ролі фахівця висвітлює необхідність поєднання літературознавчих та психологічних знань, а також навичок роботи з текстом та терапевтичного впливу. Важливість етичних аспектів та технічної підготовки підкреслює складність та відповідальність використання терапевтичної літератури в практиці. Виклики, такі як індивідуалізація підходу, межі застосування та культурні відмінності, вимагають від фахівців постійного навчання та рефлексії. Необхідність безперервного професійного розвитку підкреслює динамічний характер цієї галузі та важливість адаптації до потреб клієнтів.

Отже, терапевтична література є цінним інструментом для психологічної підтримки та розвитку особистості. Її ефективність залежить від ретельного вибору текстів, кваліфікації фахівця та індивідуальних потреб читача.

Як перспектива подальших досліджень у галузі терапевтичної літератури, вважаємо необхідним зосередити увагу на емпіричному дослідженні ефективності різних видів терапевтичної літератури для вирішення конкретних психологічних проблем, що дозволить розробити науково обґрунтовані рекомендації щодо їх використання. Важливим напрямком є розробка та оцінка програм підготовки фахівців з терапевтичної літератури, що забезпечить якісну підготовку кваліфікованих спеціалістів.

Особливої уваги заслуговує вивчення впливу культурних факторів на ефективність терапевтичної літератури, оскільки культурні відмінності можуть суттєво впливати на сприйняття та інтерпретацію текстів. Крім того, перспективним напрямком є використання цифрових технологій для розширення доступу до терапевтичної літератури, що дозволить зробити її більш доступною для широкого кола користувачів. Ці напрямки досліджень сприятимуть подальшому розвитку та вдосконаленню терапевтичної літератури як ефективного інструменту психологічного зцілення, що відповідає викликам сучасного суспільства.

Внесок авторів: Оксана Черниш, Марина Оксютювич, Наталія Харитонova, Олег Матеюк – концептуалізація; аналіз джерел, підготовка літератури та теоретичних засад дослідження; написання манускрипту; перевірка та редакція манускрипту.

Список використаних джерел

- Жулинський, М. Г. (2018). *Література як духовна терапія*. Либідь.
 Клочек, Г. Д. (2020). Література і духовне здоров'я особистості: український контекст. *Сучасна українська література і культура*, 5, 25–33.
 Клочек, Г. Д. (2020). *Література і духовність: Від Шевченка до сучасності*. Академія.
 Костюк, Л. П. (2019). Катарсис у процесі бібліотерапії: теоретичні засади та емпіричні результати. *Освіта і психологія*, 3, 67–72.

Ліпатов, В. М. (2021). Терапевтичний вплив літератури на психічне здоров'я: міждисциплінарний підхід. *Наукові записки НПУ ім. М. П. Драгоманова*, 25, 37–45.

Міллер, А. Ю. (1975). *Бібліотерапія як складова психотерапевтичного процесу*. Здоров'я.

Стоколос, Л. О. (2019). Бібліотерапія в освітньому процесі. *Науковий вісник НПУ ім. М. П. Драгоманова*, 12, 45–53.

Baron-Cohen, S., & Wheelwright, S. (2020). The Empathy Quotient in Post-Traumatic Populations: Insights from Narrative Analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 41(2), 135–144.

Pehrsson, D., & McMillen, P. S. (2007). Bibliotherapy: Overview and implications for counselors. *Professional Counseling Digest*, 2. https://oasis.library.unlv.edu/lib_articles/27

Raphael, B. (2019). The Role of Bibliotherapy in Psychological Support for Trauma Survivors. *Journal of Traumatic Stress*, 32(4), 225–232.

Rubin, R. J. (1978). *Using bibliotherapy: A guide to theory and practice*. Oryx Press.

Shrodes, C. (2018). *Bibliotherapy in theory and practice*. University of Chicago Press.

Sunderland, M. (2017). *Using story telling as a therapeutic tool with children*. Routledge.

Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., ... & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5, 1–13. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-5-63>

Wang, Y. P., & Gorenstein, C. (2013). Assessment of depression in medical patients: a systematic review of the utility of the Beck Depression Inventory-II. *Clinics*, 68, 1274–1287. [https://doi.org/10.6061/clinics/2013\(09\)15](https://doi.org/10.6061/clinics/2013(09)15)

References

Baron-Cohen, S., & Wheelwright, S. (2020). The Empathy Quotient in Post-Traumatic Populations: Insights from Narrative Analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 41(2), 135–144.

Klochok, G. D. (2020). Literature and spiritual health of the individual: the Ukrainian context. *Contemporary Ukrainian Literature and Culture*, 5, 25–33 [in Ukrainian].

Klochok, G. D. (2020). *Literature and spirituality: From Shevchenko to the present day*. Akademiya [in Ukrainian].

Kostiuk, L. P. (2019). Catharsis in the process of bibliotherapy: theoretical foundations and empirical results. *Education and Psychology*, 3, 67–72 [in Ukrainian].

Lipatov, V. M. (2021). The therapeutic influence of literature on mental health: an interdisciplinary approach. *Scientific Notes of the M. P. Dragomanov National Pedagogical University*, 25, 37–45 [in Ukrainian].

Miller, A. Yu. (1975). *Bibliotherapy as a component of the psychotherapeutic process*. Health [in Ukrainian].

Pehrsson, D., & McMillen, P. S. (2007). Bibliotherapy: Overview and implications for counselors. *Professional Counseling Digest*, 2. https://oasis.library.unlv.edu/lib_articles/27

Raphael, B. (2019). The Role of Bibliotherapy in Psychological Support for Trauma Survivors. *Journal of Traumatic Stress*, 32(4), 225–232.

Rubin, R. J. (1978). *Using bibliotherapy: A guide to theory and practice*. Oryx Press.

Stokolos, L. O. (2019). Bibliotherapy in the educational process. *Scientific Bulletin of the M. P. Dragomanov National Pedagogical University*, 12, 45–53 [in Ukrainian].

Shrodes, C. (2018). *Bibliotherapy in theory and practice*. University of Chicago Press.

Sunderland, M. (2017). *Using story telling as a therapeutic tool with children*. Routledge.

Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., ... & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5, 1–13. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-5-63>

Wang, Y. P., & Gorenstein, C. (2013). Assessment of depression in medical patients: a systematic review of the utility of the Beck Depression Inventory-II. *Clinics*, 68, 1274–1287. [https://doi.org/10.6061/clinics/2013\(09\)15](https://doi.org/10.6061/clinics/2013(09)15)

Zhulinsky, M. G. (2018). *Literature as spiritual therapy*. Lybid [in Ukrainian].

Отримано редакцією журналу / Received: 10.01.25

Прорецензовано / Revised: 02.05.25

Схвалено до друку / Accepted: 15.06.25

Oksana CHERNYSH¹, PhD (Philol.), Assoc. Prof.
ORCID ID: 0000-0002-2010-200X
e-mail: chernyshoxana@gmail.com

Maryna OKSIUTOVYCH¹, PhD (Philos.), Assoc. Prof.
ORCID ID: 0000-0001-8574-4268
e-mail: kpsz_omo@ztu.edu.ua

Nataliya KHARYTONOVA¹, Senior Lecturer
ORCID ID: 0000-0002-2142-6591
e-mail: xaritonova@ukr.net

Oleg MATEYUK¹, DSc (Psychol.), Prof.
ORCID ID: 0000-0002-4930-3091
e-mail: kpsz_moa@ztu.edu.ua

¹Zhytomyr Polytechnic State University, Zhytomyr, Ukraine

THERAPEUTIC LITERATURE AS A HEALING TOOL: PSYCHOLOGICAL POTENTIAL

The article examines therapeutic literature as an effective tool for psychological healing in the context of the modern world, characterized by high levels of stress and psychological challenges. Various types and forms of therapeutic literature, including fairy tale therapy, bibliotherapy, poetic therapy, cognitive-oriented literature, therapeutic metaphors, motivational, and educational literature, are analyzed. Their advantages and limitations in the context of psychological impact are identified. Particular attention is paid to the analysis of fairy tale therapy as a method that uses symbolic images to process profound emotional experiences, and bibliotherapy, which promotes self-discovery through reading fiction and motivational literature. Additionally, the study reveals the potential of therapeutic literature in emotional support, self-discovery, the development of empathy, and cognitive skills. The importance of a qualified approach to the use of therapeutic texts, which requires specialists to combine literary and psychological knowledge, as well as skills in working with text and therapeutic influence, is emphasized. The role of the specialist, their competencies, skills, and ethical aspects of working with therapeutic literature, including the need for individualization of approach and consideration of cultural differences, are considered. The article highlights the challenges faced by specialists, including the limitations of application of therapeutic literature and the need to integrate it with other methods of psychological assistance. It emphasizes the importance of continuous learning and reflection to ensure the efficacy of the therapeutic process. Prospects for further research in the field of therapeutic literature are identified, including the study of the effectiveness of various types of literature for specific psychological issues, the development of training programs for specialists, the examination of the impact of cultural factors, and the use of digital technologies to expand access to therapeutic literature.

Key words: *therapeutic literature, psychological healing, bibliotherapy, fairy tale therapy, poetic therapy, cognitive-oriented literature.*

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів. Спонсори не брали участі в розробленні дослідження; у зборі, аналізі чи інтерпретації даних; у написанні рукопису; в рішенні про публікацію результатів.

The authors declare no conflicts of interest. The funders had no role in the design of the study; in the collection, analyses or interpretation of data; in the writing of the manuscript; in the decision to publish the results.