

Наталія Панченко

старший викладач кафедри педагогічних технологій

та мовної підготовки

(Державний університет «Житомирська політехніка»)

Надія Данілевська

здобувач вищої освіти

(Державний університет «Житомирська політехніка»)

ЛІТЕРАТУРНА ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХІЧНОГО СТАНУ ЛЮДЕЙ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Кризові стани супроводжують людей протягом всього життя та є невід'ємною частиною їх існування. Існують такі поняття як «вікові кризи», «критичні періоди», «кризи психічного розвитку», «критичні ситуації», «кризові стани особистості». Проте, з огляду на військову, політичну та економічну ситуацію, проблема існування людини у складних життєвих обставинах постала надзвичайно гостро.

Взагалі, кризою можна назвати такий віраж на життєвому шляху людини, коли під загрозою опиняється життєвий задум, проект майбутньої світобудови. Також, кризу можна визначити як тривалий внутрішній конфлікт із приводу життя в цілому, його сенсу, головних цілей та шляхів їх досягнення [3, с. 13].

Кризи, що їх переживає кожна особистість, бувають нормальними (нормативними, прогресивними) та аномальними (ненормативними, регресивними). Нормальна криза – це існування людини у межах норми, закономірні перехідні етапи в її становленні та розвитку (вікові кризи, нормативні сімейні кризи та ін.). Аномальна криза – загострення суперечностей психіки людини, спричинене складними, несприятливими життєвими обставинами. Ненормативні кризи мають незапланований і автономний характер. Вони виникають у складних життєвих умовах, коли людина переживає події, що раптово змінюють її долю [3, с. 13].

Криза — це боротьба особистості за збереження емоційної рівноваги та адаптації у випадку, коли проблеми сприймаються як неподоланні. Переживання людини, що опинилася у кризовій ситуації, залежно від характеру кризи та інтенсивності стресового чинника визначаються широким спектром емоційних, когнітивних, тілесних та поведінкових розладів – тривоги, страху, паніки, агресії, депресії, деперсоналізації, дереалізації, дисоціації та ін.

Досить часто людина, що знаходиться в кризовому стані, не бачить виходу з проблемної ситуації і може потребувати кваліфікованої допомоги. У кризовій ситуації, коли психічний стан людини порушується, потужним інструментом для поліпшення самопочуття та емоційного благополуччя може стати художнє слово.

Усвідомлення значення позитивного впливу літератури на здоров'я людини існують протягом усієї історії розвитку мистецтва, педагогіки, психології та медицини. І в умовах сьогодення література та мистецтво стають все більш перспективними засобами психотерапії.

Сьогодні літературну терапію, або бібліотерапію визнано одним з розділів психології, де вивчається психологія читача та читання. Фахівцями книжної справи вже давно було відмічено лікувальний вплив книги на людину, що зумовило застосування у медицині методу бібліотерапії, сутність якого полягає у використанні спеціально підбраного читацького матеріалу як терапевтичного засобу з метою розв'язання особистих проблем. Останнім часом до бібліотерапії усе більше звертаються психологи та бібліотечні працівники, які використовують книгу в якості інструменту терапії. При цьому слід зазначити, що бібліотерапія передбачає не лише лікування, а й виховання за допомогою книжок. [2, с. 74]

Бібліотерапія як терапевтичний метод має свої типології ефектів і функцій:

1. Інформаційна функція (читання дає інформацію, підвищує рівень знань при одночасному зниженні страху перед невідомим. Ця функція властива науковій літературі).

2. Освітня функція (читання формує погляди і думки, що підвищують освіту).

3. «Дзеркальна» функція (читач порівнює погляди автора із власними поглядами, на підставі цього порівняння може змінюватися своя власна думка або бачення).

4. Ідентифікаційна функція (читач знаходить приклад або ідентифікує себе з персонажем).

5. Функція очищення (під час читання книги може відбутися психологічне очищення (так званий катарсис). Для досягнення цього ефекту необхідно, щоб твір був спроможний виконувати таке очищення, а читач був готовий відчувати катарсис під час читання).

6. Естетична функція (в процесі читання особистість отримує естетичну насолоду).

7. Релаксаційна функція (забезпечення розслаблення, релаксації під час читання) [1, с. 220].

Сьогодні бібліотерапія використовується для роботи з широким колом психологічних проблем, зокрема при лікуванні різних залежностей, травм, психічних захворювань, емоційної лабільності. Рекомендується для людей, які залишили своє звичне оточення і вимушені пристосовуватися до змінених умов життя (до прикладу, це вимушені переселенці, період санаторного лікування та реабілітації, перебування у в'язниці), тяжкохворих, інвалідів тощо [1, 221].

Літературна терапія може бути використана в різних форматах, включаючи індивідуальні терапевтичні сесії, групові терапевтичні програми та самостійну практику. Один з підходів полягає в тому, щоб читати літературні тексти, які містять теми, події або персонажів, які сприяють відчуттю злагоди та спокою. Інші підходи можуть включати рефлексію над тим, як власний життєвий досвід може бути відображений в текстах, або творчі вправи на основі літературних творів.

Отже, літературна терапія може бути корисним інструментом для поліпшення психічного стану людей у кризових ситуаціях. Цей підхід використовує літературні тексти як засіб для виклику емоцій та рефлексії.

Дослідження показують, що літературна терапія може мати позитивний вплив на психічний стан людей, зокрема на зниження рівня тривоги, депресії та стресу.

Додатково, літературна терапія може допомогти людям розвинути навички емоційної інтелігентності та покращити рівень комунікації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Марценюк М. О. Терапевтичні можливості бібліотерапії як сучасного методу психологічної допомоги. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2020. Том 31 (70). № 4. С. 218-223. URL: <http://dspace-s.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/8054/1/Therapeutic%20possibilities%20of%20bibliotherapy%20as%20a%20modern%20method%20of%20psychological%20care.pdf>
2. Марценюк М. О., Моргун А. В. Бібліотерапія як сучасна форма психотерапевтичної діяльності. *Міжнародний науковий журнал «ОСВІТА І НАУКА»*. Мукачево. 2021. Вип. 1(30). С. 72-77. URL: <http://dspace-s.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/8249/1/BIBLIOTHERAPY%20AS%20A%20MODERN%20FORM%20OF%20PSYCHOTHERAPEUTIC%20ACTIVITY.pdf>
3. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник [для студентів вищих навч. закладів]. Бердянськ : БДПУ, 2016. 193 с. URL: http://umo.edu.ua/images/content/aspirantura/zabezp_discipl/Cherezova%20I.O.%20Psychology%20of%20life%20crises%20of%20personality.PDF
4. Слюсар В. М. Вплив соціально-культурної кризи на самореалізацію особистості. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. 2007. № 32. С. 20-24.