
ВПЛИВ БІБЛІОТЕК НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ: ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ЧИТАННЯ В ПСИХОТЕРАПІЇ ТА СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТІ



Анастасія Шейко

Харківський національний медичний університет
Психологічна служба

Під психологічним благополуччям ми розуміємо інтегральний і системний стан людини, що включає в себе шість основних компонентів:

- ✓ самосприйняття;
- ✓ позитивні стосунки з оточенням;
- ✓ автономія;
- ✓ керування довколишнім середовищем;
- ✓ мета життя;
- ✓ особистісне зростання.

Розглянемо кожний з цих компонентів детальніше, а також можливі проблеми, пов'язані з ними. Огляд будемо проводити на прикладі осіб юнацького віку, оскільки саме в цьому віці закладається більшість компонентів психологічного благополуччя.

Самосприйняття у психологічній літературі також називається «Я-концепцією», що набуває особливої важливості в юнацькому віці, бо є основним структурним компонентом особистості. Така концепція виступає фактором саморозвитку, психічного здоров'я та самоуправління. Самосприйняття має важливе значення в регулюванні пізнавальних процесів, керуванні поведінкою та діяльністю юнаків.

Новоутвореннями юнацького віку є відкриття власного «Я», поява життєвого плану, розвиток рефлексії та спрямованість на побудову свого життя. Юнацький вік має відмінну характеристику – потребу в інтимно-особистісному спілкуванні, що в свою чергу є базою для розкриття таких процесів як дорослішання та психічний розвиток. Юнаки мають велику потребу в комунікації з однолітками і приділяють багато часу спілкуванню. Незадоволення потреби у спілкуванні, невміння конструктивним шляхом здолати напруження, що виникає

у процесі комунікації, юнацький максималізм – все це спричиняє в юнаків виникнення міжособистісних конфліктів як наслідку фрустрації провідної потреби у спілкуванні.

Перешкоди в досягненні такої потреби проявляється через агресію, нестриманість у висловлюваннях та поведінці, образах, нестриманості емоцій, замкнутості та озлоблені.

Ми можемо назвати юнацький вік перехідним, що обумовлює наявність у ньому значущих особливостей, серед них є прагнення до самостійності, до визнання власної дорослості.

Самоконтроль в юнацькому віці є одним з показників рівня розвитку самосвідомості особистості, яка передбачає усвідомлене, вольове керування не тільки своїм психічним життям та поведінкою відповідно до самоусвідомлення, але й ментальністю, ціннісно-сисловою, потребово-мотиваційною та пізнавальною сферами. Вимоги соціуму до поведінки особистості визначають можливість самоконтролю й передбачають здатність індивіда до усвідомлення та контролю ситуації. Саме рівень розвитку самоконтролю можна назвати показником зрілості й культури особистості. Разом із самоконтролем ми можемо говорити і про контроль над довколишнім світом.

Саме соціальна ситуація розвитку юнаків визначає необхідність обирати свій життєвий шлях, здійснювати особистісне та професійне самовизначення.

Особистісне зростання являє собою постійну роботу над собою, що відбувається шляхом читання літератури, проходженням різноманітних курсів, тренінгів, розвитку фізичних здібностей, вивченням етикету загалом та нетикету зокрема, що є особливо актуальним у наш час тощо.

Юність як віковий період має особливе значення у формуванні психічної стійкості особистості в подоланні критичних ситуацій.

Одним з методів подолання та профілактики вигоряння, підвищення рівня психічної стійкості, а разом і загального рівня психологічного благополуччя є читання. Нижче ми розглянемо, чому саме цей метод є дієвим.

Науково доведено, що саме під час читання книжок активуються ділянки мозку, які відповідають за відчуття запахів, візуальне, аудіальне та кінестетичне сприйняття. Тобто, ми можемо сказати, що для людини, яка читає книжку, ландшафт, смак та запах, описані в ній, переходять нібито в реальність. Такого не відбувається при перегляді кіно чи проведення часу за комп'ютерними іграми.

Підтвердження цієї думки знаходимо у МРТ-дослідженнях, під час яких піддослідні читали книжки.

Також слід згадати “правила гарного сну”, в яких йдеться зокрема про користь читання на ніч. Екрани телевізора, комп’ютера чи смартфона випромінюють світло, що спричиняє активність мозкової діяльності, тоді як читання навпаки сприяє заспокоєнню мозку, готуючи його до відпочинку.

Крім зазначеного вище, читання покращує когнітивні функції мозку, підвищує рівень емпатії, соціальних навичок, людяності та креативності, у нашому мозку з’являються нові нейронні зв’язки.

Варто зазначити, що література має і психотерапевтичний вплив. Читання книжок можна порівняти з медитацією, бо в такий спосіб наш мозок зосереджується на одному процесі, що особливо важливо сьогодні, у час надмірної кількості інформації. Читання допомагає розвинути чи підвищити рівень емпатії, вчить легше сприймати погляди, думки та почуття, що різняться з власними. Існує навіть такий різновид лікування словом, як бібліотерапія. За допомогою бібліотерапії можна скоригувати психічний стан людини завдяки читанню спеціально дібраної літератури. З цією метою використовують як художню, так і науково-популярну літературу. Так, наприклад, читання роману Елеонор Портер “Полліанна” може навчити позитивному мисленню, а книга “Я вмю стрибати через калюжі” Алана Маршала допомагає налаштувати хворих людей на боротьбу з труднощами.

Для того щоб перелічити усі книги, які можна використовувати у бібліотерапії, а також розкрити всю користь читання, нам знадобиться написати нову книгу. Усе це підкреслює важливість читання для збереження та підвищення рівня психологічного благополуччя людини.

THE INFLUENCE OF LIBRARIES ON PSYCHOLOGICAL WELL-BEING: STUDYING THE ROLE OF READING IN PSYCHOTHERAPY AND STRESS MANAGEMENT

Anastasia Sheiko

Kharkiv National Medical University

Psychological service