

LITERATURE

ТЕРАПЕВТИЧНА ФУНКЦІЯ КУРСУ «ІСТОРІЯ ЗАРУБІЖНОЇ ЛІТЕРАТУРИ»

Данильчук Ольга Михайлівна,
кандидат філологічних наук, доцент
Національний університет кораблебудування
ім. адмірала Макарова
м. Миколаїв, Україна

Вступ.

З початком повномасштабної війни в українських студентів змінилися життєві пріоритети й цінності. Це вплинуло й на те, що і скільки вони читають. Як сприймати книгу під час війни? Що актуального можна знайти в класичній літературі сьогодні? Яке значення для сьогоденного суспільства має книга? Відповіді на ці та інші питання студентів може допомогти знайти курс «Історія зарубіжної літератури».

Проведене анкетування на тему «Практика художнього читання під час війни» серед студентів 1 і 2 курсів свідчить про те, що читання книжок у перший рік війни різко зменшилось, але поступово, починаючи приблизно з другого року, студенти стали повертатися до читання, і ця зацікавленість триває й досі.

Такі результати опитування, з одного боку, виявилися цілком очікуваними для нас, а з іншого – доволі цікавими.

Об'єктивно, з початку війни студенти стали читати менше. Це зрозуміло-у багатьох кардинально змінилося життя: дехто переїхав до іншої країни, інші стали волонтерами, а хтось був змушений більше працювати, аби підтримувати родину. Той, хто читав для розваги, перестав читати зовсім, оскільки часу на це не вистачає. Залишились, так би мовити, найвірніші прихильники художньої

літератури й ті, хто дійшов до читання книг відтепер уже свідомо.

Тож, цікавим у відповідях виявилось те, що з'явилися студенти, для яких художня література з філософсько-культурною тематикою стала набагато цікавішою саме під час воєнних дій, ніж у мирний час до війни.

Відтак, на перший план вийшла терапевтична функція художньої літератури: саме у складні моменти життя книга завжди була здатна допомогти людині опанувати себе й оточуючий світ та вчитися розуміти процеси, які відбуваються в суспільстві.

У сучасних умовах інтеграції та глобалізації, вивчення курсу «Історія зарубіжної літератури» є особливо актуальним, оскільки духовна, літературна, культурна інтеграція допомагає зрозуміти складні процеси не лише в літературі, а й у сучасному суспільстві. Проблема взаємозв'язку літературних, а отже, й культурних процесів набуває вагомості значимості.

Зміни в парадигмі мислення, що відбуваються в сучасному культурному й соціальному просторі протягом останніх десятиліть, підштовхують переосмислити чимало літературних категорій і філософських канонів. У теоретичному плані ідеї культурного плюралізму, децентрації, інтеграції, заперечення авторитетів, розширення канону сприяють науковому переосмисленню літературних, а отже, й культурних процесів.

Крім того, в умовах війни запобіжними засобами таких тривожних захворювань, як панічні, генералізовані, соціальні атаки, obsesивно-компульсивні, межові, нарцисичні, посттравматичні розлади та депресії, може стати саме читання художньої літератури.

Тож, бібліотерапія, як було вже сказано, ґрунтується на використанні читання не тільки для розвитку когнітивних навичок студента, але й для покращення його психологічного стану. Однак, перш ніж використовувати її, слід пам'ятати, що це не просто випадкова рекомендація викладачем певної книги окремому читачу, а й цілеспрямований курс дій, який вимагає від викладача ретельного планування.

Об'єктом впливу при використанні бібліотерапевтичної техніки, стане,

безумовно, той студент, який потребує психологічної допомоги й підтримки. А бібліотерапевтом у даному випадку є той викладач, який читає курс літератури і, у свою чергу, повинен бути не лише фахівцем у галузі, але й тонким психологом, уважним педагогом і творчим новатором у використанні різних методів роботи для досягнення поставленої мети: зміцнення людської душі, адже саме література – це єдиний предмет, який її лікує.

Для бібліотерапії підійде практично будь-яка книга, зміст якої відповідає конкретному завданню, поставленому бібліотерапевтом-викладачем, та конкретній проблемі людини. Терапевтичний ефект книги може ґрунтуватися на впізнанні людиною своєї проблеми, що травмує, ситуації у художньому творі та слідуванні заданим у книзі зразкам виходу з подібних ситуацій, їх психологічного подолання. При цьому чим більше схожа ситуація, описана в книзі, і герой на обставини і характер людини, тим сильнішим є ефект.

Крім того, терапевтична функція досягається не просто за рахунок впізнавання в тексті своєї конкретної ситуації, яка травмує, і типу емоційної реакції, але й шляхом формування у читача після читання активної самостійної життєвої позиції, яка допомагає справлятися з проблемами в майбутньому. Іншими словами, завдяки можливості стати відтепер психотерапевтом для самої себе, людина звертається до глибин своєї підсвідомості, своєї цінності, свого внутрішнього «я». У такому разі бібліотерапія замикається, а часто й збігається, за своїми перетворювальними завданнями з педагогікою. Але її дії спрямовані на формування особистості людини. Відтак, бібліотерапевтичний процес, усі його етапи, у тому числі й рекомендація викладачем-психотерапевтом тієї чи іншої книги, стає справою відповідальною й суто індивідуальною.

Важливо тут також наголосити, що поряд з позитивним ефектом пробудження цікавості до читання певних книг, викладачу не варто застосовувати ефект маніпулювання свідомістю юного читача. Це не настільки безневинно, як може здатися на перший погляд. Особливо це шкідливо юнакам і дівчатам з неповністю сформованою свідомістю й нестійкою до будь-яких змін у ціннісних орієнтаціях суспільства психікою. Прикро, що інколи педагоги

внаслідок свого чималого життєвого досвіду схильні робити дещо декларативні висновки з прочитаного: визначати, що правильно, а що ні. Людина сама повинна дійти своїх висновків, спостерігати за життям, міркувати, помилятися, шукати свій шлях і складати свої уявлення про ті чи інші речі та явища.

Якщо ж маніпулювати свідомістю юної людини, то книга у такому випадку лікувати не буде. Якщо не враховувати «дозування» та певні норми, вона лише більше нашкодить, ніж допоможе, що взагалі може ускладнити становище людини. Це може статися тоді, коли людина читатиме літературу, до якої вона ще емоційно не підготовлена, адже все залежить від її культурного, емоційного, естетичного рівня розвитку й виховання, її родинних цінностей і традицій в сім'ї. І тут, як і в медицині, основним повинен бути принцип «не нашкодити».

Тож, викладачам з усією відповідальністю слід підходити до рекомендацій тієї чи іншої літератури студентам, особливо в кризові періоди їхнього життя.

Для цього дуже важливо навчитися розуміти психологічний стан студента, уміти висловити намір допомогти йому, а також знати, що саме в цей час йому можна запропонувати для читання.

Так, класична література вчить любові до людей, розвиває схильність до читання.

Фольклор і казки підвищують інтерес до навколишнього світу, дають змогу хоча б на деякий час забути про проблеми й приглушають почуття неповноцінності.

Детективна література спонукає читача до сміливості, ризику, винахідливості.

Драматургія вчить діалогу, правилам спілкування, стимулює активність під час бесіди.

Досить негативно впливають на психіку твори, в яких змальовано безвихідні, глухі життєві ситуації, нерозв'язані конфлікти, приреченість персонажів на нещасне життя й безглузду смерть.

Тож, правильно рекомендована книга як інструмент бібліотерапії має

потужний, загальнодоступний читачеві засіб, що сприяє формуванню у нього навичок і здібностей протистояти неординарним ситуаціям, зміцнює силу волі, нарощує інтелектуальний та освітній рівень. Така книга впливає на емоційну сферу людини. Одні книги заспокоюють, інші тонізують, надають бадьорості та гарного настрою.

Перечитування улюбленої книги також є бібліотерапевтичним прийомом. Читаючи улюблену книгу, людина отримує задоволення, насолоджується не лише багатством уяви автора та художньою досконалістю його творіння – до цього додається радість власних спогадів. Книги викликають ті самі почуття та асоціації, які людина відчувала, читаючи їх уперше, і які не може відтворити жодним іншим шляхом.

Друга мета перечитування – знайти відповіді на життєво важливі питання, отримати конкретні поради: адже часто читач повертається до книги через роки, коли певна життєва ситуація спонукає його з'ясувати, як саме вирішувалася ця проблема героями та автором напівзабутої книги.

Отже, бібліотерапія – потужний засіб допомоги людям у їхніх спробах впоратися з фізичними та емоційними розладами.

Ціль роботи.

Відтак, мета нашої роботи полягає у відборі літератури, яка, на наш погляд, найбільше відповідає своїм терапевтичним функціям і читання якої в складні психологічні періоди життя людини буде на зразок «рятівного круга» «потопаючому».

Ми зібрали добірку книжок, з якими, на наш погляд, варто ознайомитися кожному. Якщо з цього списку вами вже щось прочитане, то зараз той самий час, коли слід знову звернутися до цієї книги й перечитати її. У міру того, як людина дорослішає і стає більш духовно зрілою, вона неодмінно знайде у вже прочитаній раніше книзі для себе щось абсолютно нове.

Матеріали та методи.

Матеріалами для нашого дослідження стали праці з літературознавства, психології, соціальної психології таких авторів, як Donn Albright, Terry Heller,

А. Кета, Ю. Лідський, В. Скуратовський, Н. Телегіна, Е. Берн, Дж. Діспенза, Дж. Кехо та багато інших.

Методи соціально-педагогічної роботи, які були нами використані: інтерв'ю, моніторинг, соціологічне опитування, експертна оцінка, експертний прогноз.

Застосовані психологічні методи: метод сугестивної психотерапії, самонавіювання, психоаналіз, трансактний аналіз, гештальт-терапія та ін.

Літературознавчі методи: метод систематизації та узагальнення літературно-критичного досвіду і проблемно-описовий метод.

Повертаючись до списку книг, який ми пропонуємо для читання людині в скрутні часи, зазначимо, що в ньому усього лише 5 найкращих, на наш погляд, книг, які змінили цілі покоління, ставши рупором своєї епохи. Звичайно, це далеко не повний список книг, що мають зцілювальний ефект. Утім, доволі важко обрати кращі з найкращих зі скарбниці світової літератури.

Шарлотта Бронте «Джейн Ейр».

Будь-яка добірка книг для читання в тихий осінній вечір починається саме з цього роману. Книга знайомить читача, можливо, з однією з найвпливовіших і найсимпатичніших вигаданих героїнь усіх часів. Роман порушує питання втрати, кохання, зради, самопізнання і морального вибору, показуючи духовне зростання і силу головної героїні в протистоянні з обставинами та власними страхами.

Джейн Остін «Гордість і упередження».

Ця книга є шедевром англійської літератури. Вона не тільки стає частим гостем у добірці книг для підлітків та юних дівчат, а й займає високі заслужені позиції в списках усіх любителів класики. Сюжет роману обертається навколо сім'ї Беннет, п'ятох привабливих, але різних за характером сестер. Головна героїня – Елізабет Беннет, розумна й дотепна дівчина, і її доля переплітається з чарівним та загадковим містером Дарсі. За допомогою тонкого гумору й майстерного зображення характерів героїв Джейн Остін показує, як важливо долати свої упередженість і гордість, щоб знайти справжнє кохання і щастя.

Ф. Скотт Фіцджеральд «Великий Гетсбі».

Роман було опубліковано в 1925 році, і він чудово показує, наскільки декадентською була епоха джазу. Сюжет розгортається в розкішному Нью-Йорку і розповідає про мільйонера Джея Гетсбі, який веде бурхливе життя, сповнене вечірок, розкоші та інтриг. Проте за всім його зовнішнім блиском ховається таємниця і прагнення повернути собі кохання жінки на ім'я Дейзі Бьюкенен. Центральними проблемами роману стають порожнеча багатства, розчарування у прагненнях підкорити «американську мрію». Блискучий стиль автора, яскраві образи та складні характери роблять це творіння вічним шедевром, яке й досі залишається актуальним.

Джордж Орвелл «1984».

Похмурий і тоталітарний світ автора, де страх, контроль і брехня підпорядковують свідомість людей, роблячи їх мимовільними гвинтиками системи. У книзі розповідається про життя Вінстона Сміта, який бореться зі своєю природою у світі, де свобода волі, індивідуальність і любов заборонені законом.

Рей Бредбері «451 градус за Фаренгейтом».

Цю книгу зазвичай порівнюють з романом «1984» Джорджа Орвелла. Антиутопічний світ Рея Бредбері можна розглядати як його коментар до залежності будь-якого суспільства від ЗМІ.

Тож, тут ми запропонували лише невелику частку тих видатних творів, які, на нашу думку, варто прочитати тим, хто прагне змінити свою свідомість і розширити уяву про всесвіт і кони його існування.

Крім того, варто зазначити, що читання книг у цілому покращує функції мозку: пам'ять, увагу й концентрацію. Читання здатне покращити емпатію, соціальні навички та креативність. Щоденне читання близько 30 хвилин сприяє поліпшенню когнітивних функцій людини. Це може допомогти в житті, покращивши здатність до аналізу інформації, прийняття рішень та вирішення проблем.

Згідно з даними вчених завдяки регулярному читанню книг підвищується

щільність нейронних зв'язків, а також створюються великі зв'язки між півкулями мозку. Все це дозволяє краще засвоювати нову інформацію, зміцнювати вербальну пам'ять та розвивати свої розумові здібності.

Згідно з дослідженнями університету Мічигану, читання художньої літератури допомагає активізувати нові ділянки мозку і розвинути уяву та фантазію. Під час гри на комп'ютері ці області мозку, до речі, залишаються незадіяними.

Читання виявляється й найефективнішим способом розслаблення: воно знижує рівень стресу на 68%. Для порівняння, відеоігри знижують стрес лише на 21%, чай чи кава – на 54%, музика – на 61%, а прогулянки – на 42%.

З мінусів: читання книг викликає втому очей, що загрожує головними болями і напругою в шийному відділі. Але саме по собі воно, навіть дуже тривале за часом, не зможе викликати деструктивні зміни в очах і призвести до зниження гостроти зору.

Результати та обговорення.

Отже, звернення до такої теми, як терапевтична функція літератури, дає нам можливість засвідчити, що результати подібних досліджень покликані ділитися набутим досвідом й потребують колегіального обговорення.

Висновки.

Застосування таких методів навчання, як терапевтичне читання, дозволяє студентам не тільки краще засвоїти навчальний матеріал, витративши значно менше часу на його опрацювання, оскільки до кожного студента, враховуючи його психологічний стан, застосовано індивідуальний підхід, а й пройти психотерапію.

Створене у такий спосіб навчання виконує не тільки освітній комплекс навчально-наукових завдань і відповідає своєму освітньому призначенню, але й використовує терапевтичні функції читання художніх творів у процесі викладання курсу «Історія зарубіжної літератури».

Безумовно, такі методи потребують багато часу і духовної сили викладача, і це, звичайно, непросто, оскільки студенту важливо не тільки читати, а й

обговорювати твори з викладачем, аби прочитане «відкладалося» й не проходило даремно. Але застосовуючи такі методи терапії, можна відчувати емоційний підйом людини і побачити радість в її очах від зцілення читанням. Викладач, який ставить перед собою завдання бібліотерапії, є справжнім педагогом-цілителем, адже, запалюючи вогник, він дає можливість людині самій відчувати своє світло і зрости духовно. А в цьому й полягає найвищий сенс викладання курсу «Історія зарубіжної літератури».

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Бібліотерапія. URL: https://megalib.com.ua/content259_37_Biblioterapiya.html
2. Бібліотерапія як метод психологічної корекції. URL: <https://ac.org.ua/9521>
3. Марценюк М. О. Терапевтичні можливості бібліотерапії як сучасного методу психологічної допомоги // Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Серія: Психологія Том 31 (70) № 4. 2020. С. 218–223.