

LITERATURE

ХУДОЖНЯ КНИГА ЯК ТРЕНАЖЕР МЕНТАЛЬНИХ ПАТЕРНІВ СОЦІАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ (ЗНАЧЕННЯ КУРСУ ІСТОРІЇ ЗАРУБІЖНОЇ ЛІТЕРАТУРИ)

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

Вступ.

Продовжуючи проблему терапевтичної функції курсу «Історія зарубіжної літератури», яку було порушено нами в попередніх роботах, наголосимо на бібліотерапії як основі викладання предмету й підкреслимо значну роль викладача в проведенні психотерапії зі студентами, які перебувають у складних психологічних умовах і потребують допомоги. Для такої роботи можуть бути задіяні, наприклад, літературні гуртки для спільного читання книжок з терапевтичною спрямованістю.

Крім того, в одній із робіт ми також наголошували на збільшенні в останні роки кількості свідомих читачів, які завдяки читанню художньої літератури прагнуть зрозуміти суспільно-історичні процеси, які відбуваються зараз у світі. У цій статті ми б також хотіли продовжити порушену тему свідомого читання художніх творів сьогоденними студентами, але поглянути на проблему дещо з іншого ракурсу: з'ясувати, чому бажання читати в деяких студентів інколи взагалі відсутнє, і що робити викладачу, щоб таке бажання з'явилося.

Ціль роботи.

Отже, мета роботи полягає у відборі літератури, яка, на наш погляд,

найбільше відповідає своїм терапевтичним і мотивуючим функціям і читання якої в складні психологічні періоди життя людини може відіграти для неї функцію «рятувального круга».

Завданнями роботи є формування деяких принципів-порад викладачам, які прагнуть залучити своїх вихованців до читання художньої літератури і зробити таким чином освіту більш якісною.

Ми зробили добірку книжок, з якими, на наш погляд, варто ознайомитися кожному, особливо тим, хто перебуває в складній життєвій ситуації, або ж бажає розширити свою свідомість шляхом долучення до скарбниць світової літератури.

Завдання – формувати добірки терапевтичної й мотивуючої літератури – пропонуємо ставити перед собою кожному викладачу, якщо в нього є для цього необхідні знання й бажання застосовувати нові методи викладання – бібліотерапію.

Матеріали та методи дослідження.

Матеріалами для нашого дослідження стали праці з літературознавства та психології таких авторів, як Donald Thomas, Will Brooker, David C. Kidd, Emanuele Castano, В. Бушанський, Т. Гаврилів, О. Ничко, Г. Костюк, Ю. Косач, Н. Михальська, В. Скуратівський, Б. Щавурський, Е. Берн, Дж. Діспенза, Дж. Кехо та багато інших.

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

Соціально-психологічні методи: метод опитування і метод прогнозування.

Як відомо, література – один з найважливіших видів мистецтва, що має вагоме значення для розвитку суспільства. Вона допомагає людині розуміти навколишній світ, аналізувати себе, співчувати іншим людям, робити життя красивішим, спрямовувати до істини й добра.

Відтак, книга – це не тільки дозвілля, а й формування особистості:

- Читання покращує працездатність.

Чим більше людина читає, тим швидше їх мозок звикає до концентрації й

допомагає їй довше залишатися зосередженою, а значить працювати швидше й ефективніше.

- Читання робить людину менш навіюваною.

Нейробіолог Маріанна Вулф у своїй книзі «Пруст і кальмар. Нейробіологія читання» [1] науковими фактами підтверджує, що читання задіює ті області мозку, які включаються при отриманні реального досвіду.

Люди, які читають, краще бачать причинно-наслідкові зв'язки і складніше піддаються навіюванню, оскільки в них є навичка переробки та осмислення отриманої інформації.

- Читання допомагає будувати стосунки.

Згідно з дослідженням, опублікованим у британській газеті “The Guardian” [Там само], читання посилює не тільки логічне мислення, але й емоційний інтелект – покращує здатність розуміти емоції інших людей. Сьогодні це особливо важлива для розвитку та побудови стосунків навичка.

Глобальна цифровізація робить людей інколи самотніми, вони прагнуть спілкуватися з іншими не в реальному житті, а через екран монітора. Кліпове мислення забирає здатність глибоко відчувати й співпереживати, швидко переключаючи увагу. Читання художньої літератури повертає здатність до емпатії.

Такої точки зору дотримується й професор когнітивної психології Університету Торонто Кіт Оутлі. За його словами, читання художньої літератури дає можливість зіткнутися зі значною кількістю особистостей і зрозуміти, на чому базується їхнє сприйняття світу.

- Читання «омолоджує».

Щоб залишатися в контексті прочитаного, людина активно задіює робочу пам'ять. Під час читання їй доводиться запам'ятовувати великі пласти інформації, паралельно систематизувати та аналізувати їх.

Згідно з дослідженням, проведеним американським ученим Робертом Вілсоном, люди похилого віку, які протягом життя читали книги, страждають порушеннями пам'яті на 32% рідше за тих, хто цього не робив. А люди, які не

читали зовсім, втрачають пам'ять на 48% швидше за тих, хто читав хоча б зрідка. По суті, постійне читання підтримує мозок у тонусі й запобігає когнітивним порушенням, які виникають у літньому віці.

Відомо, що літературні герої для читачів інколи бувають складними й непередбачуваними, вони змушують розмірковувати та співпереживати. На відміну від науково-популярних сюжетів, які потребують залучення логічного мислення до розуміння прочитаного, літературні сюжети тренують у читача соціальне розуміння.

Моделі психологічної поведінки – це базовий принцип, який може бути сформовано у слухачів курсу «Історія зарубіжної літератури». Тим більше, що вміння поставити себе на місце іншої людини, як вважається, стало зараз основним еволюційним напрямком розвитку людського інтелекту. У цьому сенсі якісна художня література серйозно допомагає в процесі еволюції людського розуму. Література виконує роль своєрідного тренажера, на якому людина може відточити це вміння. Читачі якісної художньої літератури справляються зі складними життєвими ситуаціями набагато краще, ніж читачі інших літературних жанрів.

Це довели в серії своїх наукових експериментів американські соціологи Девід Кідд та Емануеле Кастано з Нової школи соціальних досліджень (Нью-Йорк) [2]. Соціологів зацікавив вплив літератури на людей. Основна гіпотеза, на якій вони будували свій науковий експеримент, полягала в наступному. В якісній художній літературі персонажі описуються дуже життєво, у них складні, інколи неоднозначні характери. Розшифрувати їхні мотиви та моральні принципи буває не завжди просто. Щоб зрозуміти переживання таких героїв, читач має підключити певні психологічні навички, спробувати вжитися в роль того чи іншого персонажа. Вчинки літературних героїв часто несподівані для читача, а інколи й зовсім непередбачувані. Зустріч з такими персонажами формує простір для творчої уяви читача. Читання художньої літератури, де діють цілком достовірні персонажі, нагадує тренажер, у якому читач удосконалює свої навички розуміння людської натури. Схематичний персонаж

із низькопробних романів такої можливості не надає, як і науково-популярна література, – у них інша соціальна функція.

Якщо якісна белетристика зі складними достовірними героями вчить читача розуміти ситуацію, розбиратися в переживаннях інших людей, змушує ставити себе на місце іншого – це і є моделі психологічної поведінки. Вважається, що саме вміння поставити себе на місце іншого робить людину людиною. Оскільки якісна література сприяє формуванню цих навичок, то саме вона виховує в людях людське.

В експерименті порівнювалася першокласна белетристика з науково-популярними уривками, в інших випадках – з бестселерами (фантастика, любовні романи). З'ясовувалось, чи впливає якість і жанр літератури на вбудовану у свідомість модель психологічної поведінки. Тести вчених допомогли оцінити здатність індивіда розуміти мотиви та емоційний стан інших людей.

Результати тестів показали, що якісна белетристика менше сподобалася читачам, ніж популярна література, натомість читачі визнали її більш художньою, кращою в літературному відношенні. Також для першокласної белетристики вищим виявився ступінь залучення читача до дії.

Та найважливіше, що з читачів першокласної літератури результати всіх тестів на розуміння людської поведінки виявилися вищими. Який би уривок не читав опитуваний – науково-популярний, любовний, фантастику, – все одно з тестами він справлявся гірше, ніж той, хто прочитав якісний літературний текст.

Контрольна група – ті, хто нічого не читав, – впоралася з тестами приблизно так само, як і читачі популярних бестселерів.

Це показує, що якісна література активує ментальні процеси, залучені до соціальних взаємодій. Чим кращим є художній текст, запропонований читачеві, тим сильнішим є його ефект.

У своїх висновках автори зосередилися на тому, що якісна література так чи інакше пов'язана з моделлю психологічного стану людини. Це означає, що якісна література необхідна суспільству, вона тренує вміння розуміти та

враховувати мотиви своїх одноплемінників.

Отже, чи це не основне завдання навчання? Чи не цього людство прагне виховати в дітях? Ґрунтовно обмірковуючи це дослідження, зовсім по-іншому можна побачити шкільні та вузівські уроки літератури, зрозуміти їхні цілі, завдання та значущість.

За нашою статистикою, студентів, які вважають за краще на дозвіллі читати, з кожним роком стає все менше. Найприємнішим способом відпочити для 79% студентів 1 і 2 курсів, на яких викладається курс «Історія зарубіжної літератури», є перегляд фільмів та серіалів, а художня література займає лише 28% опитаних. Деякі студенти вважають, що читати книги – це нудно, і вибирають розваги простіше. Тим часом навчитися отримувати задоволення від читання нескладно.

Що ж робити викладачу, коли студентові нудно читати книги? Як привчити людину витратити час на читання, коли навколо так багато відволікаючих факторів?

Пропонуємо низку порад, з якими, на нашу думку, варто ознайомитися кожному, хто бажає присвятити читанню більше часу.

- **Набратися сил.**

Студент, який з ранку до вечора «вбирав знання» в навчальному закладі чи весь день працював, береться за читання, не маючи жодного бажання це робити. Його мозок, який втомився від стресу і навантажень, в обох випадках не дозволить отримати задоволення навіть від найцікавішого роману. Тож, перш ніж долучитися до світу літератури, треба спочатку відпочити й виспатися. Ефект від читання книги в спокійній обстановці буде зовсім іншим.

Але й буває, що людина перебуває в бадьорому настрої, але при цьому також не отримує задоволення від читання. У такому разі, можливо, вона обрала не ту книгу. Якщо це література не з навчання або роботи, не варто себе змушувати читати, якщо книга не подобається. Важливо з самого початку розібратися, що саме б хотілося почитати. А викладачу в такому разі не слід соромитися ставити запитання студентові, які книги йому подобаються. Така

співбесіда обов'язково допоможе з вибором відповідних книг. Крім того, можна дізнатися, що читають цікаві для студента відомі люди: раптом йому також щось з цього сподобається?

З питанням «що зараз читає молодь?» викладачу можна звернутися й до своїх читаючих друзів, продавців у книгарнях і співробітників бібліотек.

- Підключати додаткову мотивацію.

Якщо викладач дізнався, що на книжковій полиці студента вже зібралася купка новеньких книг, але читання постійно виявляється в самому кінці списку його повсякденних справ, то треба порадити йому знайти для себе мотивацію в читанні. Можливо, час зробити перший крок до організації сімейного читання та відвідування книжкових клубів. Секрет простий: залучаючи до процесу читання інших людей, вже не можна так легко відмовитися від своїх намірів почитати книгу разом зі своїми близькими чи друзями з клубу.

- Використовувати «секретні прийоми».

Іноді за нудьгою ховається невміння правильно читати. Ті, кого в дитинстві насильно змушували робити це якнайчастіше й швидше, страждають найбільше. Але так чи інакше у дорослому житті людині доводиться вивчати певну літературу, необхідну для навчання чи роботи. Тож, у такому разі варто спробувати перехитрити свій мозок, який звик до того, що читання – це важко й нудно. Наприклад, розбити великий текст на частини й заохочувати себе невеличкими, суто символічними, але приємними подарунками. Або нагадати собі, навіщо потрібна інформація, що міститься в книзі, і які переваги можна отримати, розібравшись у непростій темі.

- Від малого до великого.

Мета багато читати – цілком досяжна. Рекомендується читати не менше 30 хвилин на день, але якщо це поки не вдається, можна почати з 10 хвилин й поступово збільшувати час. Якщо порахувати – усього півгодини читання в день призводять до двох прочитаних книг у місяць і до 24 прочитаних книг на рік.

- Читати перед сном або вранці.

Варто вибирати комфортний для себе час доби.

Якщо подобається лягати пізніше, то краще читати ввечері. Тим більше, що читання паперової книги перед сном може стати відмінними ліками від безсоння. Книга, на відміну від гаджетів, не є джерелом штучного синього кольору й не знижує вироблення мелатоніну.

Якщо ж людина віддає перевагу ранньому пробудженню, можна присвячувати читанню кілька хвилин вранці. Відтак, мозок налаштовується на робочий режим – отримує «їжу» для обробки.

- Запам'ятовувати прочитане.

Якщо спочатку складно фокусувати увагу, слід виділяти олівцем основні деталі прочитаного і переказувати їх самому собі. Підкреслюючи щось у тексті, людина дає мозку сигнал сконцентруватися.

- Звичка до навантажень.

Якщо людині дуже нудно читати, слід поспостерігати за собою. Можливо, вона просто занадто повільно читає, оскільки мозок – це найпотужніша машина, якій потрібен певний рівень навантаження. Чим складніше завдання людина перед ним ставить (читає більше, швидше, складніші тексти), тим більше він розвивається навіть на рівні фізіології – збільшується кількість нейронних зв'язків, білої та сірої речовини. Тому його можна й потрібно привчати до навантажень.

- Ведення календаря.

Можна завести календар для читання й відмічати кожен день, скільки прочитано зі встановленої норми сторінок. Коли в календарі сформується «змійка» з відміток, можливо, вже й не захочеться переривати пройдений шлях.

- Аудіокнига – ваш друг.

Варто слухати аудіокниги. Слід заборонити собі перевіряти стрічку соцмереж частіше, ніж раз на годину, а також витрачати більше, ніж дві години на ігри. Або слід робити обидві дії разом, ввімкнувши аудіокнигу фоном. Так буде простіше визначити, що цікавить більше і на чому цікавіше зосередитися.

- Перебирати книги.

Чим частіше людина перебирає непрочитані книги, які у неї є, або ті, які їй хотілося б мати, тим частіше її емоційний стан приходить у стан очікування дива, як перед врученням подарунків.

Ось такі прості корисні поради ми раді запропонувати студентам і викладачам, які прагнуть мотивувати студентів до читання.

Добірка книжок для читання цього разу буде складатися з таких світових шедеврів літератури:

Дж. Д. Селінджер «Над прірвою в житті».

Часто лідирують ті добірки книг, читати які легко й швидко, але кожен із творів відкриває щось важливе. Роман Дж. Д. Селінджера – одна з таких книжок. Вона звертає увагу на проблеми підліткової адаптації, пошуку сенсу життя, боротьби соціальних норм та розуміння себе. Разом із головним героєм Голденом Колфілдом читач стикається з несправедливістю й лицемірством світу, а також вчиться любові та доброті до ближніх.

Вільям Голдінг «Володар мух».

Роман розповідає про групу британських школярів, які опинилися на безлюдному острові після аварії літака. Спочатку діти намагаються встановити порядок і організувати справедливе життя на острові, але згодом серед них виникають розбіжності й справжні, дорослі конфлікти. Роман заслужено перебуває у рейтингу книг, які потрібно прочитати кожному. Чарівна спочатку історія швидко перетворюється на справжній жах.

Джон Стейнбек «Про мишей та людей».

Автор розповідає про непросту історію дружби між двома зовсім різними за характером робітниками-мігрантами з Каліфорнії Джорджем Мілтоном і Ленні Смоллом. Роман пронизаний жагою волі та мріями людей про краще життя у складних реаліях Великої депресії.

Льюїс Керрол «Аліса в Країні див».

Потенціал нашої уяви безмежний. Якщо хтось бачить багато недоліків у реальному світі та мріє про свою власну реальність, то «Аліса в країні чудес» - безумовно, найкраща для такого читання книга.

Джордж Орвелл «Скотний двір».

Ця антиутопія описує життя на фермі, де пліч-о-пліч існують різні види тварин – але до певної пори, поки свобода звірів не потрапляє в копита свині Наполеона. Книга висміює несправедливість, лицемірство та свавілля.

Безумовно, перелік подібних книжок можна продовжити.

Результати та обговорення.

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

Висновки.

Застосування таких методів навчання, як терапевтичне та мотивуюче читання, дозволяє студентам не тільки краще засвоювати навчальний матеріал, витративши значно менше часу на його опрацювання, а й пройти психотерапію й міцно закріпитися у своєму здоровому психологічному стані.

Створене у такий спосіб навчання не тільки відповідає своєму освітньому призначенню, але й використовує терапевтичні та мотивуючі функції читання художніх творів у процесі викладання курсу «Історія зарубіжної літератури», що є вагомим внеском літератури як предмета у формування особистості.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Роль книги в жизни человека. Режим доступа: https://school-149.sibadi.org/pages/rol_knigi.pdf
2. Kidd David C., Castano Emanuele. Reading literary fiction improves theory of mind // Science. 2013. V. 342. P. 377–380.