

Голубєва Марія 

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та педагогіки,
Національний університет «Києво-Могилянська академія»,
м. Київ, Україна
golubeva@ukma.edu.ua

Балачіна Дарина,
студентка освітньо-професійної програми «Психологія – 053»,
Національний університет «Києво-Могилянська академія»,
м. Київ, Україна
d.balachina@ukma.edu.ua

БІБЛІОТЕРАПІЯ – ЧИННИК ПІДВИЩЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТСТВА БАКАЛАВРАТУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

Анотація. У статті розглянуто вплив бібліотерапії на підвищення рівня резильєнтності вітчизняного студентства бакалаврату в сучасних умовах воєнного стану в Україні.

Ключові слова: бібліотерапія, психологія, резильєнтність, вища освіта, воєнний стан.

Annotation. The article considers the influence of bibliotherapy on increasing the level of resistance of domestic bachelor students in the current conditions of martial law in Ukraine.

Key words: bibliotherapy, psychology, resilience, higher education, martial law.

Вступ. Останнім часом спостерігається зростання наукового інтересу до бібліотерапії, що супроводжується активними дослідженнями як у теоретичній

сфері, так і в контексті практичного застосування. Актуальність цієї тематики обумовлена необхідністю теоретико-методологічного аналізу напрямів професійного використання бібліотерапії. Міждисциплінарний характер цього напрямку наукових розвідок, що поєднує різні аспекти бібліотечної справи, медицини, психології, психотерапії та педагогіки, зумовлює широкий спектр можливостей для надання підтримки та допомоги різним категоріям населення.

Мета статті – розкриття значення та впливу бібліотерапії на підвищення рівня резильєнтності студентства бакалаврату в умовах воєнного стану в Україні.

Виклад основного матеріалу. Студентство є специфічною соціальною категорією, яка об'єднує осіб, зайнятих систематичним оволодінням знаннями та професійними навичками через навчальну діяльність. Вища освіта характеризується високим рівнем інтелектуальної, інформаційної та психоемоційної напруженості, що супроводжується низькою руховою активністю, а тому психологічний стрес серед студентства має широкий спектр детермінант.

Відповідно до рекомендацій 2022 р. Міністерства освіти і науки України, психологічна підтримка студентів є важливим компонентом освітнього процесу в умовах воєнного стану [1]. В умовах ескалації сучасного воєнного конфлікту, спричиненого агресією російської федерації, система освіти в Україні належить до найбільш уразливих соціальних сфер. Особливу увагу, як група підвищеного ризику, потребує студентство українських закладів вищої освіти (далі - ЗВО). Наразі ця категорія осіб одночасно зазнає впливу двох провідних кризових чинників. По-перше, травматичної кризи, спричиненої воєнними діями. По-друге, кризи професійного становлення, яка зумовлюється необхідністю адаптації до умов освітнього середовища. Ці та інші чинники негативно позначаються на психологічному благополуччі особистості [2]. Стійкості та саморегуляції особистості в складних ситуаціях сприяють такі психосоціальні характеристики особистості як активне подолання труднощів, оптимізм,

наявність цілей, просоціальна поведінка, соціальна підтримка, а також резильєнтність.

Резильєнтність як психологічний феномен почала аналізуватися у психології з 70-х рр. XX ст. Під змістом цього терміну розуміють «здатність людини повертатися до нормального стану після або під час потрясінь» (W. Fraser, J. Richman, M. Galinsky); «динамічний процес, який призводить до адаптації в умовах значних негараздів» (M. Margalit, O. Idan); «можливість вистояти перед неприємностями, пройти крізь травми життя» (K. Connor, J. Davidson); «здорове функціонування після сильно несприятливих подій» (G. Bonnano); «системотворний елемент у структурі життєстійкої особистості, позитивний психічний стан, що спрямовує до адекватної адаптації під час незгод, і, водночас, ресурс, за допомогою якого особистість обирає відповідний тип подолання» [3, с. 22-23].

Протягом певного часу поняття резильєнтності розглядалося як індивідуальна психологічна характеристика, що забезпечує захист особистості від негативних впливів і знижує ймовірність розвитку психічних розладів під впливом стресорів. У цьому контексті використовувався термін *ego-resiliency*, що в українській науковій традиції найточніше передається як резильєнтність. Дослідники виокремлювали в її структурі такі складові, як адаптивна гнучкість, креативність та психологічна стійкість. Однак подальші емпіричні дослідження продемонстрували, що здатність до подолання стресових ситуацій та адаптації до труднощів значною мірою детермінується не лише індивідуальними особливостями, а й впливом зовнішніх і контекстуальних факторів. Тому нині більшість дослідників розуміють резилієнс не як індивідуальну рису чи властивість, а як феномен і динамічний процес (англ. *resilience*), який завжди відбувається в конкретних умовах, до того ж є неперервним, має нерівномірну динаміку, оскільки залежить як від змін контексту й виникнення нових ризиків, так і від вироблення нових ресурсів адаптації й відновлення. Резилієнс трансформується, розвивається й виявляється у людей (і груп) упродовж їхнього розвитку [4, с. 60]. Таким чином, зміст поняття «резильєнтність» акцентує увагу

на внутрішніх психологічних ресурсах особистості, тоді як «резилієнс» охоплює ширший контекст, включаючи соціальні, культурні чинники, що впливають на здатність до відновлення та адаптації.

Вплив мистецтва на здоров'я людини простежується протягом всієї історії медицини, і сьогодні його потенціал використовується все ширше. У модерному світі, де темп життя постійно зростає, а інформаційні потоки стають все більш насиченими, питання психологічного благополуччя людини стає все більш актуальним. Стрес, тривога, депресія, вигорання – це лише деякі з проблем, із якими стикаються люди в XXI столітті. Традиційні методи психотерапії не завжди доступні або не підходять всім, тому виникає потреба в нових, більш доступних та ефективних методах допомоги. Одним із таких методів є бібліотерапія – метод вирішення психологічних проблем, який використовує читання художньої літератури як засіб для покращення психологічного та фізичного стану людини.

В Україні бібліотерапія – цікавий та оригінальний підхід у сучасній психології, психотерапії тільки починає розвиватись і набувати нових форм та сфер застосування. Це новий підхід як для вітчизняної психологічної консультативної практики так і для саморефлексії. Багато аспектів упровадження бібліотерапії в український контент ще потребують додаткового наукового адаптування із врахуванням історичних, культурних, ментальних, релігійних та інших сторін [5, с. 177].

Психологічний стрес серед студентів обумовлений комплексом детермінант, що охоплюють як академічні, так і особистісні чинники. До основних чинників, що спричиняють стрес, належить дефіцит сну, порушення строків виконання навчальних завдань, пропуски занять, некоректне або неповне виконання освітніх вимог, академічна неуспішність, недостатній рівень знань, відсутність мотивації до вивчення дисциплін, зростаюча конкуренція в освітньому середовищі та підвищене навчальне навантаження. Додатковими стресорами виступають соціально-психологічні аспекти, зокрема конфлікти, адаптація до нового місця проживання (особливо серед студентів із інших

регіонів), несприятливі умови навчання, обмежений час для відпочинку та особистісні особливості студентів. Найвищий рівень психологічного напруження спостерігається у передекзаменаційний та екзаменаційний періоди, що зумовлено тривожністю, страхом перед екзаменаційним балом, невпевненістю у власних знаннях.

У дослідженні, проведеному Н. Бельської та М. Мельник, було емпірично підтверджено ситуаційне зниження рівня резильєнтності освітянської спільноти, здобувачів освіти та їхніх батьків. Необхідність опору стресам і травматичним подіям, пов'язаним із воєнними діями, соціально-економічними труднощами, вимушеною зміною місця проживання значної частини населення, розлучення багатьох дітей зі значимими близькими стало для учасників дослідження критичним [6].

Висновки. У сучасних умовах підвищеної психоемоційної напруги, спричиненої як зовнішніми соціально-політичними чинниками, та й інтенсивним навчальним процесом, студентська молодь потребує ефективних інструментів для підтримки психологічного благополуччя. Одним із таких психотерапевтичних інструментів є бібліотерапія. Це – доступний і водночас потужний спосіб психоемоційної регуляції, що поєднує когнітивний та емоційний вплив через читання літератури.

Бібліотерапія сприяє підвищенню рівня резильєнтності, оскільки дозволяє особистості знайти нові способи подолання труднощів, усвідомити власний досвід через призму літературних сюжетів і поведінки героїв, а також розширити внутрішні ресурси для адаптації до стресових ситуацій. Читання художньої літератури допомагає знижувати рівень тривожності, формує навички рефлексії, стимулює розвиток емоційного інтелекту та сприяє самопізнанню, що є одними із ключовими чинників розвитку психологічної стійкості.

Подальші наукові дослідження можуть зосередитися на розробці спеціалізованих бібліотерапевтичних програм та списків книг для освітнього

середовища студентства, що сприятиме формуванню адаптивних механізмів стійкості та гармонізації психологічного стану молоді.

Наше дослідження виконано в рамках науково-дослідної теми кафедри психології та педагогіки Національного університету «Києво-Могилянська академія» – «Психологічні умови та механізми функціонування особистості в реаліях сучасного українського суспільства». Реєстраційний номер в УкрІНТЕІ:0121U114361. Науковий керівник – проф. В. М. Черnobровкін.

Список використаних джерел

1. Про забезпечення психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні: Лист Міністерство освіти і науки України. від 29.03.2022 р. №1-373/22. URL: <https://mon.gov.ua/osvita-2/pozashkilna-osvita/psikhologichna-sluzhba> (дата звернення: 26.02.2025).

2. Афuzова Г.В., Найдьoнова Г.О., Кротенко В.І. Особливості психічного здоров'я першокурсників на етапі адаптації до професійного навчання в умовах воєнного стану. Психофізіологія та медична психологія. 2022. Вип.41. С. 278–273. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.41.49> (дата звернення: 26.02.2025).

3. Афuzова Г., Найдьoнова Г., Кротенко В. Особливості резильєнтності першокурсників закладу вищої освіти в умовах воєнного стану. *Національна безпека України в умовах сучасних викликів: збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Чернігів, 22 серпня 2023 року). Чернігів : ГО «Науково-освітній інноваційний центр суспільних трансформацій», 2023. 109 с. URL: <https://reicst.com.ua/asp/article/view/2023-02-02> (дата звернення: 26.02.2025).

4. Черnobровкіна В, Черnobровкін В. Феномен резилієнс у контексті соціоекологічного підходу і дискурсу. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. 2020. Т. 3. С. 59-66. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/ca09d222-04c3-4366-9490-b532cd2a7265/content> (дата звернення: 26.02.2025).

5. Балачіна Д., М. О. Голубєва М. Бібліотерапія – необхідна складова розвитку основ професійної компетентності фахівця соціальної сфери. *Соціально-освітні домінанти професійної підготовки фахівців соціальної сфери та інклюзивної освіти : матеріали VI Всеукраїнської наук.-практичн. Інтернет-конференції.* Запоріжжя : БДПУ. 2024. С. 177-181. URL: <https://drive.google.com/file/d/1BEZTWMOVRIjRvaAXGSeiBjWE8JYSgkw-/view> (дата звернення: 26.02.2025).

6. Бельська Н. А., Мельник Н. Ю. Дослідження резильєнтності учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Освіта та розвиток обдарованої особистості.* С. 98-106. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734469/1/IOD_285_-98-106.pdf (дата звернення: 26.02.2025).