

Для цитування:

Подкоритова Л. Використання літератури нонфікшн для психологічної допомоги. Особистість в екстремальних умовах: матеріали XII Всеукраїнської науково-практичної конференції (23 квітня 2025 р., м. Львів). Львів, 2025. С. 128-134. 414 с

Лариса Подкоритова

ВИКОРИСТАННЯ ЛІТЕРАТУРИ НОНФІКШН ДЛЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

У 20-х рр. XX століття в США з'явився термін «**бібліотерапія**» – лікувальний вплив на психіку людини за допомогою читання книжок. В Україні бібліотерапія почала використовуватися з 1927 р. І. Вельвовським на базі психотерапевтичного диспансеру, а згодом – Харківського психоневрологічного госпіталю [2]. Сьогодні бібліотерапія продовжує розвиватися та використовуватися для психологічної допомоги людини. При цьому враховуються індивідуальні особливості клієнта / клієнтки, його / її соціальний досвід, освітній і культурний рівень, вік, літературні вподобання тощо.

Наукові дослідження XXI ст. підтверджують цілющий вплив бібліотерапії. Так, у 2009 р. було проведено дослідження консалтинговою компанією Mindlab International з університету Sussex. Рівень стресу та частоту серцевих скорочень досліджуваної вибірки підвищували за допомогою низки тестів і вправ, а потім перевірили їх за допомогою різноманітних традиційних методів релаксації. Читання спрацювало найкраще, знизивши рівень стресу на 68 %. Нейропсихолог Д. Льюїс виявив, що піддослідним потрібно мовчки читати протягом 6 хвилин, щоб уповільнити серцевий ритм і зняти напругу в м'язах. Рівень стресу у суб'єктів після читання був нижчим, ніж до початку експерименту [8]. У 2022 р. Ю. Джугастрянською було опубліковане дослідження «Читання сьогодні» від проєкту HAPPYREADERS. Опитування було анонімне та спрямоване на вивчення читацьких звичок під час війни. Зокрема на пункт «Після читання я відчуваюся...» третина (31,5 %) з 238 опитаних відповіла так: «відчувають спокій і розслабленість» [1]. За дослідженням 2024 р. М. Скворцовою студентів різних спеціальностей, у читаючих студентів переважають позитивні емоції, менша тривожність, ліпше самопочуття і настрої, нижчі рівень фрустрації, агресивності та ригідності порівняно з нечитаючими студентами [11].

У цілому, можна визначити такі функції бібліотерапії [3; 11]: 1) інформаційно-освітня (отримання нової інформації та поглиблення наявної, впорядкування знань); 3) дзеркальна (читач порівнює погляди автора зі своїми, змінює свої позиції, намагається зрозуміти точку зору автора); 4) ідентифікаційна (людина ідентифікує себе з певними персонажами книги); 5) катарсис (психічне очищення); 6) естетична (завдяки красивому мовленню в тексті,

оформленню книги, сюжету може відбутися емоційне піднесення, розвиток естетичних почуттів); 7) релаксаційна (відчуття задоволення та розслаблення під час читання).

У бібліотерапії використовують різні літературні жанри, зокрема **нонфікшн літературу** – літературу, яка відтворює реальність без задіяння вимислу та послуговується науковими фактами, біографічними відомостями, документальними даними тощо [6]. У сьогоdnішньому літературознавстві послуговуються широким і вузьким значенням літератури нонфікшн, де *широке значення* – це вся нехудожня література; а *вузьке* – документалістика. В цій публікації ми користуємось саме широким значенням цього поняття, розуміючи під літературою нонфікшн такі різновиди: *за жанрами*: документальна література, біографії, мемуари, публіцистика (есе, колонка), художньо-документальні жанри; *за тематикою*: психологія, бізнес-література, травелоги, кулінарія, філософія, історія тощо [6].

Розглянемо **можливості використання літератури нонфікшн для психолого-педагогічного розвитку і корекції [6]:**

1) пізнання – книги нонфікшн покращують і розвивають загальні знання: читаючи таку літературу, людина дізнається нові відомості, розширює світогляд, стає більш загальнограмотною й освіченою, наприклад, у книзі «Найкоротша історія часу» С. Гокінг та Л. Млодінов намагаються у максимально доступній формі пояснити найскладніші концепції сучасної фізики та космології, такі як відносність часу, чорні діри, великий вибух, викривлення простору тощо; у книзі «Як влаштовано Всесвіт. Вступ до сучасної космології» С. Парновський і О. Парновський розповідають про історію та сучасний стан космології – науки про Всесвіт та місце людства у ньому;

2) освіта – література нонфікшн сприяє поглибленню професійних знань; людина не лише вивчає щось нове для своєї діяльності, а й може повернутися до джерела цих знань у будь-який момент, наприклад, літературна нонфікшн з творчого письма: К. Воглер «Подорож письменника», В. Зінсер «Як писати добре», Т. Золотковська «Пиши» та «Писати як дихати», С. Кінг «Про письменство», Р. Семків «Як писали класики» тощо;

3) розвиток: *а) пізнавальної сфери* – книги нонфікшн навчають людину мислити критично й аналітично, читати більш уважно і цілеспрямовано, запам'ятовувати великі обсяги інформації тощо; зокрема є спеціальні книги про навчання, наприклад Б. Оклі «Навчитися вчитися. Як запустити свій мозок на повну»; *б) історичної свідомості* – допомагають дослідити минуле й сьогодення, краще зрозуміти пояснюють причинно-наслідкові зв'язки між різними історичними подіями; дають відомості про видатні постаті (наприклад, Б. Джонсон «Фактор Черчилля», Г. Гордасевич «Степан Бандера: людина і міф»); знайомлять із певною епохою в цікавій і доступній формі (Т. Снайдер, Н. Круг «Про тиранію. Двадцять уроків

двадцятого століття»); дають комплексне бачення минулого пвної країни (наприклад, С. Плохій «Брама Європи. Історія України від скіфських воєн до незалежності») тощо;

4) мотивація – нонфікшн пропонує життєві уроки й життєві приклади, знайомить із унікальними історіями, які захоплюють і надихають, наприклад, у книзі М. Інґліс «Без ніг на Еверест» чоловік без обох ніг розповідає про своє підкорення найвищої вершини Землі; Е. Егер у «Виборі» описує свій досвід перебування в Аушвіці та процес зцілення від жахливої травми; у книзі «Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі» всесвітньовідомий засновник екзистенційної психотерапії В. Франкл розповідає про свій досвід перебування у нациському концтаборі та про те, що допомогло там вижити йому та іншим ув'язненим;

5) прикладна функція – у книгах нонфікшн можна знайти цікаві поради та вправи для розвитку своєї особистості, бізнесу, стосунків, зокрема на конкретних життєвих прикладах. Так, у книзі «Книга радості: вічне щастя в мінливому світі» (Далай-лама XIV, Д. Туту за участю Д. Абрамса) подані рекомендації щодо духовного розвитку, приклади щоденних медитацій, а в книзі Л. Подкоритової «Психологічні замальовки» можна знайти вправи та чіткі рекомендації щодо дослідження і розвитку своїх психологічних ресурсів.

Можливості різних жанрів нонфікшн літератури у бібліотерапії [3; 4]:

спеціальна та науково-популярна література з різних галузей: дає загальне уявлення про різні сфери знання; усуває хибні уявлення; допомагає орієнтуватися у подоланні наявних проблем; заохочує загальну активність;

документалістика, публіцистика, есейстика: дає більше цілісне, різнобічне уявлення про людину, інших, світ; сприяє розумінню неминучості деяких конфліктів, що приносить заспокоєння; розвиває аналітичне, критичне мислення;

біографічна, автобіографічна література, мемуари: допомагає людині швидше і краще зрозуміти себе; мотивує, надихає, дає уявлення про те, як можна впоратися із певними життєвими труднощами; створює ефект єдності, спільності («я не сам/не сама»); при цьому варто зауважити, що найбільш ефективні короткі яскраві біографії, обсягом 50-70 сторінок;

література нонфікшн для перегляду (Browseable Nonfiction), за M. Stewart і M. Correia – це добре ілюстровані, багаті за дизайном (книги з мистецтва, дитячі книги-розглядалки ін.); вони корисні для спільного читання, швидкого залучення уваги до цікавих і унікальних фактів, пошуку конкретної інформації; можна використовувати як стимульний матеріал для рецептивної арттерапії та творчості;

активна нонфікшн-література (Active Nonfiction), за M. Stewart і M. Correia: спрямована на залучення читача до практичної діяльності, сприяють набуттю нових навичок; є ефективним інструментом для здійснення прикладних цілей з практичними вправами і

порадами (кулінарні книги, видання з рукоділля, садівництва, творчого письма тощо); відзначається інтерактивністю та навчальною спрямованістю;

мотиваційна література: побудована на життєвому або професійному досвіді автора чи авторки; присвячена певній ідеї; спрямована на заохочення інших до апробації досвіду автора / авторки; читаючи таку літературу важливо пам'ятати, що це – унікальний індивідуальний досвід, який підходить людям лише подібного з автором психотипу та бути обережними з так званими «мотиваційними накручуваннями».

Окремо варто розглянути популярний сьогодні **психологічний нонфікшн** – це література, яка присвячена психологічній тематиці і ґрунтується на наукових фактах з психології і/або практичному психологічному досвіді автора / авторки та має пізнавальний, просвітницький, мотиваційний зміст [6].

Ми виокремлюємо такі **види психологічної літератури нонфікшн** [6]: *пізнавальна* – надає у доступній формі відомості з психології; *розвивальна* – містить практичні вправи, методики, рекомендації для самодослідження і саморозвитку читача/ки; *психологічна самопомога* – дає пояснення природи стресу, психологічної травми, а також відповідні рекомендації щодо самостійної роботи з ними; *мотиваційна* – спонукає до змін, дій, розвитку, часто заснована на особистому і/або практичному психологічному досвіді автора/авторки; *нонфікшн-самоаналіз* – професійний аналіз автором/кою своєї певної життєвої історії або життя в цілому, що знайомить із досвідом конкретної людини та здійснює легкий терапевтичний ефект за рахунок ототожнення читача / читачки з автором/авторкою твору, усвідомлення універсальності власних проблем, заохочення надії на їх вирішення тощо.

При виборі психологічної літератури нонфікшн варто пам'ятати **про такі її сучасні типи** [6]: *професійний психологічний нонфікшн* – це книги на психологічну тематику, написані авторами, які мають психологічну, психотерапевтичну освіту та відповідний досвід роботи (науковий, педагогічний, практичний); *квазіпсихологічний нонфікшн* – це книги на психологічну тематику, написані авторами, які НЕ мають психологічної, психотерапевтичної освіти і відповідного досвіду роботи, хоча, зазвичай у них є значний різноманітний досвід роботи і взаємодії з людьми (коучи, менеджери, тренери, журналісти тощо).

Функції психологічної літератури нонфікшн у психологічній допомозі людині [6]:

– *пізнавальна, або просвітницька* – дає читачам відомості з психології, які пояснюють специфіку психічних явищ, завдяки чому відбувається: а) розширення знань щодо людських стосунків, внутрішнього світу людини; б) нормалізація (валідизація) певних психічних проявів, які можуть видаватися людині без належної психологічної підготовки патологічними; нормалізація (валідизація) – це принцип взаємодії з людиною, що передбачає ставлення до різних реакцій людини як до нормальних реакцій на ненормальні події;

– *розвивальна* – застосовуючи у своїй щоденній життєвій практиці рекомендації і вправи, наведені у психологічній літературі нонфікшн людина може: покращити якість свого спілкування з іншими людьми; налагодити стосунки у сім’ї; підвищити самооцінку; навчитися керувати своїми емоціями; розвинути пам’ять, мислення, увагу увагу; розширити свідомість і самосвідомість; покращити загальну якість свого життя.

– *мотиваційна* – заохочує до змін, творчості, активності;

– *психотерапевтична функція* – професійна психологічна література нонфікшн може справляти цілющий ефект на людську психіку завдяки таким психотерапевтичним механізмам [5]: *інформування* (одержання відомостей про особливості людської поведінки, міжособистісної взаємодії, конфлікту, з’ясування причин виникнення й розвитку проблем, інформація про сутність психологічної допомоги); *нормалізація (валідизація)* певних психічних проявів, які можуть видаватися людині без належної психологічної підготовки патологічними (ставлення до різних реакцій людини як до нормальних реакцій на ненормальні події); *заохочення надії* (успішна зміна людини, описана в книзі, заснованій на реальних подіях, слугує позитивною моделлю, відкриває оптимістичні перспективи); *універсальність* (читання історій, подібних до власної, дає людині відчуття того, що вона не самотня у своїх життєвих труднощах, це відчуття єдності з іншими, підвищує самооцінку); *катарсис* (завдяки читанню людина може відреагувати свої заблоковані емоції й отримати емоційну розрядку); *інсайт* (читач або читачка усвідомлює щось нове і важливе про себе завдяки читанню книги).

Таким чином, літературу нонфікшн можна використовувати для надання психологічної допомоги людині: психоедукації, психотерапії, психокорекції.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бібліосвіт : інформаційний вісник. Київ : ДБУ для юнацтва, 2022. № 3(83)–№ 4(84). 81 с.
2. Енциклопедичний словник з арт-терапії / О. Л. Вознесенська, О. М. Скар, О. А. Бреусенко-Кузнецов, О. О. Деркач, Л. В. Мова та ін.; [за заг. наук. ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скар]. Київ : Золоті ворота, 2017. 312 с.
3. Марценюк М. О. Терапевтичні можливості бібліотерапії як сучасного методу психологічної допомоги. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. Мукачево : Видавничий дім «Гельветика», 2020. С. 218-222.
4. Подкоритова Л. Бібліотерапія : лекція. Хмельницький, 2024. 41 с.
5. Подкоритова Л. Особливості індивідуальної і групової психокорекції : лекція. Хмельницький, 2024. 31 с.
6. Подкоритова Л. Художні особливості та жанрова специфіка літератури нонфікшн. : кваліфікаційна дипломна робота (другий (магістерський) рівень вищої освіти). Хмельницький, 2024. 104 с.

7. Скворцова М. Вплив читання на емоційний стан студентської молоді під час війни : кваліфікаційна дипломна робота (другій (магістерській) рівень вищої освіти). Хмельницький, 2024. 98 с.

8. Reading can help reduce stress. The telegraph. 2009. URL: <https://sal0.li/F750dd3> (дата звернення: 17.05.2024).