

НАПРЯМ 3. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ, РЕАБІЛІТАЦІЙНІ МЕТОДИКИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ З ОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЙ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-444-6-7>

Власова Д. А.,

*студентка I курсу освітнього рівня Магістр
кафедри філософії, психології та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського
м. Київ, Україна*

Кузьменко А. О.,

*студентка I курсу освітнього рівня Магістр
кафедри філософії, психології та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського
м. Київ, Україна*

ВПЛИВ БІБЛІОТЕРАПІЇ НА ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ СТРЕСУ В СТУДЕНТСТВА

Стрес – це поєднання психічного та фізичного напруження, яке впливає на кожного в сучасному суспільстві. Він виникає, коли людина не в змозі відреагувати на будь-які уявні або існуючі загрози, фізичні чи емоційні. Стрес протягом короткого періоду часу може бути корисним для людського організму, оскільки він дає стимул уникнути небезпеки; але, якщо вплив продовжується протягом тривалого часу, це може бути шкідливим для фізичного та психічного благополуччя людини, яка перестає контролювати вимоги свого тіла та розуму.

У сучасному світі стрес став неминучим аспектом студентського життя, оскільки студенти зазнають різноманітного академічного та соціального тиску [4]. Екзаменаційний стрес широко визнано серйозною глобальною небезпекою для здоров'я та проблемою для студентів. Він також відомий як екзаменаційна тривога або екзаменаційний стрес, відноситься до феноменологічних, фізіологічних і поведінкових реакцій, пов'язаних із очікуванням негативної оцінки. Студенти, які відчувають стрес через екзамени чи навчальний процес загалом, демонструють широкий спектр когнітивних, поведінкових, емоційних і фізичних реакцій. Тривожні та нав'язливі думки є прикладами негативних когнітивних реакцій, тоді як сухість у роті та напруга

є емоційними та фізіологічними характеристиками. Поведінковий компонент – нездатність добре підготуватися до іспиту. Крім того, студенти демонструють нездатність пригадати матеріал, який вже вивчався, погані навички навчання і схильність до відволікання. Приблизно 35% студентів вищих навчальних закладів повідомляють, що відчували ці виснажливі труднощі до та під час іспиту. Крім того, студентки повідомляють про більший рівень екзаменаційного стресу, ніж студенти. Загалом, особи, які відчувають високий рівень стресу під час іспитів, мають гірше ментальне здоров'я та академічну успішність, ніж ті студенти, для кого стрес є помірним або відсутнім [1]. Вважається, що стрес під час навчання та іспитів заважає деяким людям реалізувати свій академічний потенціал. Було виявлено, що студенти постійно сприймають іспити як причину підвищеної тривоги та обставину, повну двозначності чи несправедливості, що не дозволяє їм проявити свої справжні здібності. Рівень тривожності підвищується, коли успішність учня погіршується [3].

Для допомоги студентам у боротьбі з академічним стресом використовується декілька методів терапевтичного втручання. Зокрема когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) або розмовна терапія, життєвий коучинг, медитація, релаксація та йога, орієнтована на вирішення проблем. Але все більш популярною серед студентів стає бібліотерапія, оскільки вона недорога та екологічна у застосуванні [4].

Бібліотерапія – це спосіб експресивної арт-терапії, який передбачає планове використання матеріалу для читання (прози, віршів, казок, міфів, легенд) і літературних прийомів (метафор, порівнянь, алегорій, рим, ритмів) у терапії для сприяння усвідомленню та опрацюванню різноманітних проблем (емоційні, когнітивні та міжособистісні проблеми в осіб з різними типами психосоціального дистресу) [2]. Ця терапія використовує ставлення людини до змісту поезії чи літератури. Студенти зазвичай ототожнюють себе з героями оповідань, які стикаються з подібними труднощами, і набувають почуття причетності, стійкості та позитивні емоції. Учні можуть дізнатися, як герої справляються зі складними ситуаціями та перетворюють свої негативні емоції на актуалізуючі. Студентам може бути важко зрозуміти та висловити свої думки, але читання книг може допомогти їм розвинути розуміння таких ситуацій, як розлука, смерть, бідність, хвороба тощо. Отримання інсайту веде до звільнення від стриманих емоцій, розвитку цілеспрямованої поведінки та нових методів спілкування з іншими. Студенти, які зазнають академічного стресу, отримують користь від бібліотерапії, оскільки вона дає їм відчуття спокою, комфорту та безпеки.

Багато досліджень вивчали ефективність різних методів читання. Муто та його колеги досліджували ефективність терапії прийняття та зобов'язань (АСТ), заснованої на бібліотерапії самопомоги,

у зменшенні психологічного стресу та покращенні психічного здоров'я японських іноземних студентів. Вибірка включала 70 японських студентів університету, які відвідували західний навчальний заклад у Сполучених Штатах. Студенти в експериментальній групі значно покращили своє психічне здоров'я після завершення терапії та під час подальшого спостереження. У публічній бібліотеці дослідник Макдональд і його колеги запровадили бібліотерапевтичне втручання на основі КПТ, щоб полегшити психологічні проблеми легкого та середнього ступеня. Ефективність цього втручання оцінювали шляхом порівняння балів учасників дослідження за інструментами до та після втручання. Існувала різниця між оцінками до та після втручання, що вказувало на значне покращення після терапії. Автори заявили, що ці дані підтверджують ідею про те, що бібліотерапія в бібліотеці може бути корисною для лікування ментальних проблем. Інше дослідження вивчало ефективність втручання бібліотерапії для самопомоги у зниженні стресу серед студентів коледжу. Автори залучили 92 студентів, які були випадковим чином розподілені до групи втручання бібліотерапії або контрольної групи, яка не отримувала терапевтичне втручання. Групі втручання було доручено читати буклет самопомоги протягом десяти тижнів. Учасники втручання повідомили про нижчий рівень стресу, відчуття страху, фрустрації та тривоги, а також про вищу якість життя порівняно з контрольною групою. Хоча дослідження бібліотерапії самопомоги на основі КПТ із тренуванням навчальних навичок є рідкісними, поточні дані показують, що ця стратегія може бути економічним і екологічним рішенням для студентів, які страждають від екзаменаційного стресу. Розуміння точок зору учасників на причини стресу, викликаного їх іспитами, дозволяє надати відповідний матеріал, який може допомогти їм у подоланні проблеми [1].

Бібліотерапія має довгу історію практики, і деякі бібліотеки обслуговують людей (найчастіше стаціонарно), які шукають послуг для покращення ментального здоров'я. Як наслідок, кваліфіковані академічні бібліотекарі можуть провадити бібліотерапію для самопомоги, щоб студент мав змогу впоратися зі стресом під час іспитів.

Чотириетапна бібліотерапія

Чотири етапи бібліотерапії передбачають ідентифікацію студентів, катарсис, інсайт та універсалізацію з персонажем чи ідеєю в оповіді.

1. Ідентифікація/розпізнавання: на цьому рівні студенти створюють зв'язок «я із книгою», за допомогою якого вони можуть пов'язати сюжет або персонажа книги з власне собою. Коли учасники формують такий зв'язок із нарративом, вони переходять на перший етап бібліотерапії.

2. Катарсис/спостереження: «Катарсис» – грецьке слово, що означає «очищення». Це допомагає вивільнити глибоко закладені емоції

зсереди. На цьому етапі студенти розпізнають свої стримані почуття та вивільняють їх, оскільки розповідь чи діалоги допомагають розслабитися емоційно.

3. Розуміння/зіставлення: на цьому етапі психологи/педагоги можуть надавати вказівки. Це передбачає розумову роботу, оскільки студенти повинні порівняти дві історії (ваше життя та життя персонажа). Для цього необхідне оптимістичне середовище, а також вплив позитивних і відкритих людей.

4. Універсалізація/самозастосування: коли студенти зрозуміють взаємозв'язок між оповіддю та собою, вони можуть застосувати позитивізм, вирішення проблем, власну значущість та інші цінності з історії у своєму повсякденному житті [4].

Одним із найуспішніших методів терапії стресу у студентів є бібліотерапія. Вона має багато переваг і може зменшити стрес, сприяючи спокою, відчуттю безпеки та підвищенню якості життя. Бібліотерапію рекомендують включати до навчальної програми, щоб студенти знали про це та могли використовувати її, коли у них виникають труднощі із навчанням чи екзаменаційний стрес.

Список використаних джерел:

1. Hamdan W., Al Duaijy L., Al Sawy Y. Effectiveness of bibliotherapy in alleviating examination stress on college students: a quasi-experimental trial. *Health information & libraries journal*. 2020. URL: <https://doi.org/10.1111/hir.12312> (дата звернення: 15.10.2024).

2. Martinec R., Šimunović D., Kos Jerković V. Various aspects of using bibliotherapy in the field of education and rehabilitation. *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja*. 2022. Т. 58, № 1. С. 87–103. URL: <https://doi.org/10.31299/hrri.58.1.5> (дата звернення: 15.10.2024).

3. Okwilagwe A. O., Maswell F. U. Bibliotherapy and reduction of examination anxiety among undergraduates students of faculty of education, university of Ibadan, Oyo state, Nigeria. *Library philosophy and practice (e-journal)*. 2020. URL: https://digitalcommons.unl.edu/libphilprac/4012/?utm_source=digitalcommons.unl.edu/libphilprac/4012&utm_medium=PDF&utm_campaign=PDFCoverPages (дата звернення: 15.10.2024).

4. Tandon R., Sharma P., Sharma A. Effectiveness of bibliotherapy on academic stress among students: a review. *International journal of creative research thoughts*. 2023. Т. 11, № 8. URL: https://www.researchgate.net/publication/373556264_Effectiveness_Of_Bibliotherapy_On_Academic_Stress_Among_Students_A_Review (дата звернення: 15.10.2024).