

3. Pekel A., Turan M.B., Güler V.Ş., Iqbal M., Pepe O., Arısoy A. and Dalbudak İ. From strain to strength through humor: resilience in professional football players. *Front. Psychol.* 2026. 16. 1699013. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1699013>

4. Singh, Shweta and Singh, Ajai Pratap. Resilience, emotion regulation, peer relationship, humor and body-esteem in indian college students *BAU Journal – Society, Culture and Human Behavior*. 2021. Vol. 2. Iss. 2, Article 6. DOI: <https://doi.org/10.54729/2789-8296.1056>

5. Van der Hallen R., Jongerling J., Godor B. P. Coping and resilience in adults: a cross-sectional network analysis. *Anxiety, Stress, & Coping*. 2020. 33(5). 479–496. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1772969>

6. Wekenborg M.K., Papousek I., Perchtold-Stefan C.M. *et al.* Humor as a Moderator in the Relationship Between Emotional Exhaustion and Depressive Symptoms in University Students and the General Population. *J Happiness Stud.* 2025. 26. 129. <https://doi.org/10.1007/s10902-025-00958-5>

7. Бусел С. В., Дружкова І. С. Медичні інновації та правовий ландшафт в Україні: роль захисту інтелектуальної власності в закладах вищої медичної освіти Sustainable healthcare development: national and global dimensions : scientific monograph / edited by Valerii Zaporozhan and Valeriia Marichereda. Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2024. P. 176–191. <https://repo.odmu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/16269?show=full>

8. Халік О. О., Питлюк-Смерчинська О. Д. Коучингові інтервенції як складова кризової допомоги в умовах війни. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2026. № 1. DOI: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2026.1.27>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-640-2-76>

КНИГОТЕРАПІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ ФОРМУВАННЯ ТА ПІДТРИМКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Александрова Вікторія Анатоліївна

здобувачка вищої освіти, психолог

Одеський національний медичний університет

м. Одеса, Україна

До складових здоров'я ми відносимо психологічну та духовну складову. Психологічна складова пов'язана з емоціями, почуттями, здібностями. Психічно здорова людина вміє усвідомлено керувати власними емоціями й розвивати свій інтелект. У формуванні цих

навичок не останню роль відіграє читання книжок. Крім того, відмічають цілющі здібності книжок і розробляються цілі напрямки роботи, пов'язані з читанням: бібліотерапія, сказкотерапія, книготерапія, робота з наративами.

Вплив словесної творчості на душевний стан людини був відомий ще тисячоліття тому. У Давньому Китаї стала популярною приказка: «Буває, що одне й те саме слово терзає одного і цілює іншого». До нашого часу дійшли відомості про те, що при вході до бібліотеки єгипетського фараона Рамзеса II висіла табличка: «Ліки для душі». Лікування за допомогою книг застосовувалося і в перших бібліотеках Греції. Наприклад, відомий лікар Піфагор використовував для зцілення хворих трави, музику, вірші та інші літературні жанри. Аристотель розглядав поезію як засіб від страждань і страху. У Європі та в мусульманських країнах цілющими вважалися книги релігійного змісту. В епоху Відродження літературу почали використовувати лікарі з лікувальною метою.

У казках, легендах, міфах, притчах та інших жанрах кристалізовані мудрість і досвід попередніх поколінь, які, безсумнівно, можуть надати значну допомогу в психологічній практиці спеціалістів. В професійній діяльності до художніх текстів, казок, міфам зверталось багато філософів, педагогів та психологів: Я. Корчак, В. А. Сухомлинський, Е. Берн, Е. Фром, К. Г. Юнг. Емма Юнг-дружина К. Г. Юнга відмічала, що коли людина знайомиться з міфом чи казкою, сприймає її всією душею, то вона цілюється, тому що таке сприйняття повертає її до архетипічного шаблону поведінки, до істинного та законного місця у «світовому порядку». В реальному світі ми можемо бути вразливі, але наші герої живуть вічно, вони сильні, можуть здолати будь-які перешкоди. Наприклад, через почуту чи прочитану історію можна подолати страхи та тривоги.

Ніна Георге в книзі «Маленька Парижська книгарня» устами свого головного героя каже: «Книга – це лікар і ліки в одній іпостасі. Вона ставить діагноз і призначає лікування. Точно добираю романи для відповідних хвороб – отак я продаю книги...» [1. с. 31].

У книзі «Лірична домашня аптека доктора Еріх Кестнер», видана письменником Еріхом Кестнером у 1939 році, кожен вірш оформлюється як «медичний рецепт» від якоїсь людської недуги.

Сучасні дослідження також підтверджують те, що книги впливають на життя. Згідно результатам всеукраїнського дослідження «Читання в контексті медіа споживання та життєконструювання» у 2020 р., більшість українців погоджуються як з тим, що «читання допомагає зробити складний вибір, коли цього вимагають життєві обставини» (64%), так і з позитивним впливом на саморозвиток (90%), духовний

розвиток (86%), професійне зростання, розслаблення і комунікацію з людьми (по 81% згодні з кожним твердженням), повагу інших (69%), родинне спілкування (64%). Цікаво, що хоч 81% визнають позитивний вплив читання на професійне зростання [4. с. 54].

Рівень задоволеності життям зростає із зростанням частоти читання: якщо серед Нечитачів 17% мають високий рівень задоволеності життям, то серед Щоденних читачів таких 36%, натомість людей з низьким рівнем задоволення життям – 45% (нечитачі) та 24% (читачі), відповідно.

На одному з тижнів читань, які проводить Український інститут книги, перша леді України Олена Зеленська зазначила, що згідно світовим дослідженням оптимально за рік читати 12–20 книжок – це справжній тренажер для нашого мозку та цілеспрямованості.

Згідно з дослідженням University of Sussex, читання всього за шість хвилин може знизити рівень стресу на 68%. Нейропсихолог Девід Льюїс і його колеги виявили, що учасники експерименту відчували сповільнення серцебиття та зменшення м'язової напруги, адже читання повністю поглинало їхню увагу, немов пропонуючи коротку втечу від повсякденних турбот. І цей ефект був навіть сильнішим, ніж від: прослуховування музики (61%); вживання чаю чи кави (54%); прогулянки (42%).

А у 2021 році The Queen's Reading Room – літературна благодійна організація, заснована королевою Каміллою, – встановила, що читання, зокрема, художньої літератури може знизити стрес на 20%. Серед бонусів-зменшення відчуття самотності та поліпшення концентрації.

Читання може слугувати формою когнітивного відволікання. Занурюючись у розповідь – вигадану чи реальну – людина тимчасово відсторонюється від стресорів довкола та залучає різні частини мозку, особливо ті, що відповідають за уяву та емпатію. Вчені ще досліджують, як саме це впливає на рівень гормону стресу – кортизолу. Але психологічну користь читання вже можна вважати підтвердженою: література справді працює як розвантаження для мозку.

Такий цілющий вплив наративів ми відмічали також у учасників програми «Сила добра», куратором якої я була з 2015 року. Війна, розпочата в 2014 році, велика кількість людей, постраждалих від військових дій та переселення, – виникає потреба в інструментах емоційної підтримки, ресурсування, роботи з травмою війни. І саме таким інструментом в період з 2015 року для багатьох людей стає методика «Сила добра», яку запропонували нам координатори програми Миротворчість Великобританії (Peacebuilding UK). Цей проект ґрунтується на творчій тренінговій роботі з наративами (текстами). Читання надихаючих історій доповнює процес зцілення, який є необхідним в умовах подолання наслідків війни і насилля. Завдяки

керованому читанню, обговоренню, арт-терапевтичним методикам і рольовим іграм учасники програм мають змогу обговорити цінності, потреби, складнощі, а також методи подолання стресу та тривожності, обговорити переваги діалогу і активної участі в своєму житті та житті своїх спільнот [5,с.30]. Для цієї програми підбиралися та писалися спеціальні історії, які потім використовувалися на тренінгових заняттях. Був розроблений «Посібник для проведення майстер-класів, соціальних заходів, семінарів та тренінгів», а також надруковано збірник розповідей «Сила добра». Авторами деяких розповідей стали люди, які постраждали від війни, переселенці. Вони також відмічають трансформаційні процеси, які відбулися з ними під час навчання, написання історій та читання їм іншим людям.

Після закінчення проекту, цю ідею роботи з нарративами, як соціально-психологічну підтримку, я перенесла до свого книжкового клубу «Читалочка».

Використовуючи форму спілкування, як книжковий клуб, ми крім користі читання додаємо ще один важливий аспект щодо збереження нашого психічного та духовного здоров'я. Навіть коротка щира розмова – це не просто приємно, а життєво важливо для збереження здоров'я мозку. Коли ми підтримуємо соціальні зв'язки – спілкуємося з друзями та родичами, беремо участь у житті якоїсь спільноти – це стимулює активність мозку, зокрема ділянок, які відповідають за пам'ять та увагу. А от відсутність соціальних зв'язків та ізоляція негативно впливають на функціонування мозку – аж до активації програм саморуйнування. Тому ми бачимо, що незважаючи на повномасштабну війну, кількість книжкових клубів постійно зростає, бо люди потребують маленьких безпечних місць, де вони можуть бути почуті та підтримані, де вони можуть обговорити теми, які їх цікавлять, та зануритися у «острівць спокою», – як казала одна з учасниць мого книжкового клубу. І це не просто зустрічі, а продумані, сплановані заняття за розробленим планом та таймінгом. На зустрічах використовується книга, яка була прочитана заздалегідь, чи спеціально підібрана історія, яка відповідає темі запланованої зустрічі. Перед тим, як прочитати історію (вона повинна тривати не довше 10хвилин), проводиться знайомство учасників, вправа-налаштування на тему розповіді. Після читання – обговорення за запитаннями, а також наприкінці вправа, пов'язана з закріплення навичок, які розглядалися на занятті, зворотній зв'язок також є обов'язковою складовою таких зустрічей. Тривалість такої зустрічі в середньому складає 2–3 години (заняття для дітей чи підлітків 1–1,5 години).

Якщо повернутися до досліджень, то ми побачимо, що книжки для українців – це насамперед джерело відпочинку, задоволення,

відновлення (52% населення зазначили цей мотив), в другу чергу джерело знань та корисного досвіду (26% зазначили, що читають для самоосвіти, 16% – для духовного розвитку, 11% – для роботи або навчання, хоч це і не обов'язково), і ще 19% читають обов'язкову літературу для роботи або навчання. Якщо говорити про основний мотив читання, то 41% читають насамперед для задоволення і відпочинку, 19% – для самоосвіти, саморозвитку, роботи або навчання (йдеться про необов'язкову літературу), а 11% в основному читають через необхідність, пов'язану з роботою або навчанням.

Нажаль, останні десятиріччя читання як життєва практика втрачає свою популярність у всьому світі, поступаючись споживанню «швидкої» інформації із соцмереж, доступному відеоконтенту і телебаченню. Тому постає необхідність кардинальних змін у підходах до промоції читання як усвідомлено обраної дозвілєвої, освітньої практики та практики саморозвитку – задля всебічного та гармонійного розвитку особистості, критичного мислення та освітнього рівня, та навіть формування здорового способу життя. У книжках – не лише знання, а й підтримка. Іноді достатньо просто погортати сторінки, щоб знову відчути себе добре. Тож якщо ми відчуваємо втому, тривожність чи просто хочемо зробити паузу в буденній гонитві – дозволимо собі літературний перепочинок чи навіть літературне лікування у колі однодумці. Читайте з задоволенням та турбуйтеся про своє психічне здоров'я!

Література:

1. Георгіє Ніна «Маленька Парижська книгарня». Київ : Наш формат, 2023. 328 с.
2. Даніель Пеннак «Як роман». Тернопіль : Навчальна книга-Боган, 2026 р. 120 с.
3. Данціг Ш. Навіщо читати. Київ : Видавництво Анетти Антоненко, 2014. 216 с.
4. Звіт за результатами всеукраїнського соціологічного дослідження «Читання в контексті медіа споживання та життє-конструювання», 2020 рік. URL: <https://drive.google.com/drive/folders/1KCC8ZkOAXTWInqRTRchHzpVzUhKtxSf5>
5. Сила добра: оповідання про ненасилля та примирення. Чернівці: «Місто», 2021. 256 с.
6. Сила добра: Посібник для проведення тематичних майстер-класів, соціальних заходів, семінарів та тренінгів. Чернівці: «Місто», 2021. 112 с.
7. Порхун Ірина «27 причин читати книгу». Київ, 2016. 88 с.
8. Ella Berthoud, Susan Elderkin. The Novel Cure: An A-Z of Literary Remedies. Canongate, 2013 р. 490 с.