

**НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені О. О. Богомольця**



**НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я
ТА ПРОФІЛАКТИЧНОЇ МЕДИЦИНИ**

**ЗБІРКА МАТЕРІАЛІВ
студентської науково-практичної конференції**

*Інноваційні підходи у наукових дослідженнях у сфері
громадського здоров'я та профілактичної медицини:
досягнення та перспективи*



Київ – 2025

БІБЛІОТЕРАПІЯ ЯК СУЧАСНИЙ МЕТОД ПІДТРИМКИ І ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Марія КОБЗАР, Світлана ЛЕХНІЦЬКА

Здобувач вищої освіти I курсу медичного факультету № 2

Науковий керівник: к. філол. н., доцентка

Національний медичний університет імені О. О. Богомольця

Актуальність: Наука громадське здоров'я займається вивченням та впровадженням заходів для зміцнення здоров'я населення, попередження захворювань та заохочення суспільства до здорового способу життя. Громадське здоров'я охоплює міждисциплінарні підходи різних галузей медицини, а саме епідеміології, біостатистики та охорони здоров'я. Також важливою складовою є психогігієна, що об'єднує систему наукових знань і практичних заходів, спрямованих на збереження та зміцнення психічного здоров'я людини. Бібліотерапія (з грецької – книголікування) – метод психогігієни, який полягає у психологічній допомозі, знятті стресу та лікування за допомогою читання. Давні греки мали традицію викарбовувати над входом у бібліотеки вислів «*Ενα वोσκομείο για την ψυχή*» – Лікарня для душі.

Мета. Провести аналіз використання бібліотерапії для підтримки та відновлення психологічного здоров'я особистості, а також виявленні її ролі в процесах психічного, емоційного і соціального відновлення.

Матеріали. Kyselova O.H., Lekhnitska S.I., Shpynta G.M. The Latin medical language workbook : study guide / Kyselova O.H., Lekhnitska S.I., Shpynta (Voskobjnyk-Shpynta) G.M. – Kyiv: «Bookplus», 2021. – 116 p.; Робочий зошит до практикума «Латинська мова та медична термінологія» / Кісельова О. Г., Лехніцька С.І., Шпінта Г. М. – 8-е вид., випр. та доп. – К.: «Книга-плюс», 2023. – 132 с.; онлайн анкетування за допомогою Google Forms з переліком запитань щодо дослідження бібліотерапії як методу підтримки і відновлення психічного здоров'я.

Методи: анкетування, аналіз, порівняння, опис.

Результати. Дослідження ефективності бібліотерапії демонструє, що даний метод може бути дуже ефективним у багатьох випадках, особливо в контексті підтримки психічного здоров'я та відновлення після стресів, депресій чи тривожних розладів. Зокрема, читання книг вимагає довготривале зосередження на тексті, що має терапевтичний ефект і може зменшити тривожність, допомогти побачити ситуацію з іншого боку та знайти внутрішні ресурси для вирішення проблем. Проведено аналіз 100 анкет студентів щодо визначення захоплення читанням книжок і ставлення . Аналізуючи дані, наведені в таблиці серед респондентів був виявлений менший відсоток чоловіків у вибірці дослідження - 19 і жінок - 81, що склало відповідно 19% і 81%. Віковий діапазон від 18 до 24 років, а середній вік становив 21 рік. Більшість респондентів (69%) читають книжки, інші надають перевагу перегляду відеоматеріалів (31%), аніж читанню. Дослідження респондентів за освітніми спеціальностями включає представників: медицини, медичної психології, маркетингу, журналістики, менеджменту. Аналіз продемонстрував, що найбільше захоплюються читанням представники спеціальності медицина, а найменше за спеціальністю менеджмент.

Змінна	Кількість учасників у %	Читають книги		Надають перевагу перегляду фільмі, ніж читанню		Чи вважаєте, що читання може допомогти у відновленні психоемоційного стану?	
		так	ні	так	ні	так	ні
Стать, n%							
чоловіки	16,7%	14%	3%	60%	40%	85%	15%
жінки	83,3%	67%	14%	80%	20%	90%	10%
Вік, n%							

<18	43,3%	69,2%	30,8%	23,1%	76,9%	92,3%	7,7%
18-24	56,7%	82,3%	17,7%	23,5%	76,5%	94,1%	5,9%
Спеціальність							
Медицина	60%	72,2%	27,8%	11,1%	88,9%		
Медична психологія	3,3%	100%	-	-	100%	100%	-
Маркетинг	16,6%	80%	20%	60%	40%	100%	-
Журналістика	3,3%	100%	-	-	100%	100%	-
Менеджмент	13,2%	50%	50%	50%	50%	100%	-

На запитання «**Яким жанрам літератури надаєте перевагу?**» респонденти відповіли – психологічні трилери **23,3%**, - історичні романи 13,3% - . Найбільш популярним жанром є детективи 30%.

Серед відповідей на запитання «**Читаєте ви навчальну літературу чи також художню?**» переважають відповіді «і художню і навчальну», що складає 90%

На запитання «**Яку книгу можете порадити своїм друзям/одногрупникам?**» отримали такі відповіді щодо рекомендацій: «1984» Дж.Орвелл, книги Алі Гейзелвуд, «Маленький принц» А. Сент-Екзюпері, книги Сарі Дж.Маас, «451 градус по Фарингейту» Рей Бредбері

Опитуючи учасників «**Як ви розумієте поняття бібліотерапія?**» отримали такі відповіді : «Бібліотерапія допомагає зрозуміти свої емоції і контролювати їх за допомогою читання книжок», «Лікування душевного стану шляхом читання», «Спосіб допомоги людям зі стрессом/виснаженням/поганим моральним самопочуттям завдяки читання певної літератури. Це допомагає відволіктися від проблем або знайти їх рішення.»

На запитання «**Які жанри літератури, на вашу думку, можуть бути корисними для бібліотерапії?**» отримали такі відповіді: фентезі, романтичні комедії, детективи, поезію.

Висновки. Бібліотерапія є актуальним методом психогігієни, який полягає у використанні читання книг і текстів для поліпшення емоційного стану людини, вирішення психологічних проблем та розвитку особистості. Регулярне читання виконує декілька функцій, а саме: покращує пам'ять, формує мовленнєву культуру, збільшує активність роботи мозку, а також має терапевтичний ефект, здатний допомагати людям осмислювати свій досвід, знаходити відповіді на складні життєві питання, розвивати емпатію та стимулювати позитивні зміни. Таким чином бібліотерапію варто використовувати як ефективний метод для підтримки та відновлення психоемоційного стану, особливо в умовах стресових ситуацій, таких як воєнний стан. Подальшого вивчення також потребує застосування бібліотерапії в реабілітаційних центрах, лікарнях, психотерапевтичних практиках та соціальних установах, а також розробка методики підбору книг для різних категорій пацієнтів (наприклад, для людей з посттравматичним стресовим розладом, депресією чи в старшому віці).

МОВА СТРАХУ ЧИ МОВА ПІДТРИМКИ: СТРАТЕГІЇ КОМУНІКАЦІЇ У КРИЗОВИХ ТЕКСТАХ

Олексій КУЗНЕЦОВ, Галина БУЛАТКІНА
Здобувач вищої освіти медичного факультету № 2
Науковий керівник: викладачка

Національний медичний університет імені О. О. Богомольця

Безумовно, що в контексті сучасних соціальних та геополітичних криз, зокрема пандемії Covid-19, повномасштабної війни в Україні, різноманітних військових конфліктів по всьому світу та певних природних катастроф, мова набуває особливого значення. Вона може слугувати як специфічним інструментом для створення паніки, так і засобом моральної підтримки, збереження спокою, єднання. У надзвичайних умовах правильно