

BENEFIT ČÍTANIA

PAEDDR. DARINA OBUŠEKOVÁ, PHD.



darina.obusekova@ku.sk
Univerzitná knižnica KU
v Ružomberku
www.uk.ku.sk

People often talk about reading as an activity that lets the reader mentally “escape” from external events for a while, at the same time as providing a means for personal growth. Nevertheless, there is much talk about a crisis of reading nowadays, reflecting the increasing demands that society places on the individual and the corresponding decrease in time available for leisure time activities. The paper presents a closer look at reading and the benefits it offers. The aim is to summarise the key findings of the research in this field, which are classified according to the character of the findings. The author identifies several benefits of regular reading including reduced stress, better sleep quality, cognitive development and stronger concentration.

Keywords: reading, reading habits, benefits of reading, cognitive aspects, emotional aspects, research overview



O benefitoch čítania sa napísalo už mnoho štúdií. V nasledujúcom príspevku sa chceme zamerať na tie najčastejšie tézy podporené výskumom a vedeckými štúdiami, ako čítanie znižuje stres, napomáha kognitívnym schopnostiam aj vo vyššom veku, prehľbuje empatiu či rozvíja komunikačné zručnosti.

ČÍTANIE ZNIŽUJE STRES¹ (PREVENCIA VYHORENIA)

Žijeme v hektickej dobe plnej tlaku z nutnosti výkonu a neustáleho pracovného nasadenia. Balans medzi súkromným a pracovným životom je ťažko udržateľný a úroveň stresu príliš vysoká. S tým súvisí naoko pozitívny fenomén – **zanepřázdnenosť**. Ako píše Stanislava Gajdošová (2021, s. 175), zaneprázdnenosť (pred svojím vyhorením) „*nosila hrdo pripnutú na hrudi*“. Po vyhorení musela nanovo nájsť správnu rovnováhu medzi aktivitami a vzťahmi. Potrebovala sa opäť naučiť žiť pokojne a radostne nájsť samu seba. Jednou z možností ako redukovať stres a nerozbiť dni na drobné kúsky je vrátiť sa k rutine, ktorá nie je väzením, ale cestou k slobode, ktorá je opakom roz-

tržitosti. Autorka taktiež píše o hodine čítania pred spaním ako o súčasťi jej novej rutiny v kresťanskej komunite, kde strávila po svojom vyhorení určitý čas. Čítanie nielenže vplyva na upokojenie rozbehnutej mysle na všetky strany, ale je to aj čas štúdia, sebarozvoja, ponorenia sa do sveta hrdinov, ale najmä takého nutného spomalenia.

Čítanie má silu preniesť nás do iného sveta, znížiť stres, srdcovú frekvenciu a krvný tlak.² Štúdia vedcov zo Sussex University z roku 2009 ukázala, že čítanie môže znížiť stres až o 68 percent. „*V skutočnosti nezáleží na tom, akú knihu čítate, ak sa stratíte v dokonale pútavej knihe, môžete uniknúť starostiam a stresu každodenného sveta a stráviť chvíľu skúmaním autorovej predstavivosti.*“³

SMARTFÓN VS KNIHA PRED SPANÍM

V štúdiu *Blue light has a dark side* sa píše, že modré vlnové dĺžky (modré svetlo) sú počas denného svetla prospešné, pretože zvyšujú pozornosť, reakčné časy a náladu, avšak v noci sú rušivé

(tzv. modré svetlo majú smartfóny, tablety a pod.). Svetlo akéhokoľvek druhu môže potlačiť vylučovanie melatonínu (hormón spánku), modré svetlo v noci to ale robí o čosi silnejšie. Výskumníci z Harvardu uskutočnili experiment, v ktorom porovnávali účinky 6,5-hodinového vystavenia modrému svetlu a zelenému svetlu porovnateľného jasú. Modré svetlo potlačalo melatónín na dvakrát dlhšie ako zelené svetlo a posunulo cirkadiálne rytmy o dvakrát toľko (3 hodiny oproti 1,5 hodine).⁴ Namiesto pozerania do smartfónu je pre zdravie prospešné čítanie, ktoré spánok, naopak, navodí. Čítanie pred spaním by malo jedinca priviesť na iné myšlienky, vytrhnúť ho z uponáhľaného víru stresu a nedokončených úloh, čím by sa mal v konečnom dôsledku spomaliť aj biorytmus. Každý deň je dobré na noc „odložiť pomyselný pohár plný starostí“ presne tak, ako sa uvádza v nasledujúcom príbehu.

Profesor si na prednášku doniesol pohár s vodou. Zodvihol ho a svojich poslucháčov sa opýtal, koľko taký pohár váži. Tipovali 50 gramov, 100 gramov a pod. Profesor ho držal v ruke niekoľko minút. Po čase ho

začala bolieť ruka. Opýtal sa študentov: „Čo si myslíte? Zmenila sa hmotnosť pohára? Odpovedali, samozrejme, nie. Po hodine držania pohára s vodou v ruke začal mať v ramene krče a prišlo mu nevoľno. Opýtal sa študentov, čo má urobiť, aby sa zbavil bolesti a krčov? Odpovedali: „Položte pohár“.

V súvislosti s uvedeným dodávame: vezmite knihu a začítajte sa. „Vytvorením si rutiny pred spaním, ktorá zahŕňa čítanie, môžeme svojmu telu signalizovať, že je čas spať. Teraz, viac ako kedykoľvek predtým, sa pri prekonaní dňa spoliehame na dlhší čas strávený pred obrazovkou. Preto odložením telefónu a zodvihnutím knihy hovoríme svojmu mozgu, že je čas stíšiť sa. Navyše, keďže čítanie nám pomáha zbaviť sa stresu, ak to robíme tesne pred spaním, pomáha nám to upokojiť myseľ a úzkosť a zlepšiť kvalitu spánku.“⁵

ČÍTANIE MÁ POZITÍVNY VPLYV NA FUNKCIU A ROZVOJ MOZGU

Naučiť sa čítať je zdĺhavý vývinový proces podporovaný paralelným rozvojom viacerých kognitívnych a jazykových zručností vrátane plynulosti, presnosti a fonologického uvedomovania si reality.⁶ Pri čítaní zapájame do procesu predstavivosť, emócie, city, vášne, rozvíjajú sa kognitívne schopnosti, zväčšuje sa slovná zásoba i prehľbuje empatia – človek je plný toho, čo prečítal. Čítanie knihy je bránou do iného vesmíru. Podľa Ailakliu a Unegbu (2017) čítanie zahŕňa proces myslenia s pozornosťou zameranou na porozumenie. Čítať môže každý, kto chce čítať. Možno je práve správny čas navštíviť knižnicu alebo knižkupectvo a nájsť si tú správnu knihu. Kto číta, má vo svojich rukách moc slobodne a zodpovedne nakladať s vedomosťami (Alex-Nmecha – Horsfall, 2019, s. 1 – 11). Hoci sa povaha našich čitateľských návykov mení, čítanie textov bude, pravdepodobne, v dohľadnej budúcnosti aj naďalej dôležitou kultúrnou aktivitou. Text disponuje zvláštnymi prednosťami, ktoré ho odlišujú od mnohých iných komunikačných prostriedkov, pretože jazyk (hovorený aj písaný) umožňuje komunikáciu medzi rôznymi duševnými schopnosťami, ide o tzv. lingua franca (univerzálny jazyk) modalít (Piper, 2012, s. 77 – 78).



ČÍTANIE ZEFEKTÍVŇUJE KOMUNIKÁCIU

Základom efektívnej komunikácie je dostatočná slovná zásoba a schopnosť vyjadrovať sa. V tejto súvislosti sú nápomocné najmä knihy a medziľudská komunikácia. Žijeme v dobe, keď sa takmer všetko minimalizuje – namiesto napísanej zmysluplnej vety radšej použijeme emotikony, prednášky sú nahradené prezentáciami v Powerpointe, namiesto čítania kníh uprednostňujeme počúvanie podcastov a písania na čistý papier zas „ŕňkanie“ do tabletov a smartfónov. Nedostatok medziľudskej komunikácie má priamy vplyv nielen na vyjadrovanie sa, ale aj na vzájomné porozumenie. Rozprávame, ale nerozumieme si, pretože komunikačné zručnosti je potrebné dostatočne rozvíjať.

Ako na to? Začnime komunikovať so živými ľuďmi, nie s elektronikou. Nič totiž nenahradí kontakt s reálnou osobou, pretože (akokoľvek to znie opovážlivo) čítanie a ani SMS nemôžu substituovať kontakt s človekom, s jeho mimikou, gestami, úsmevom či pocitmi. Uzatvorenie sa do svojej četovacej bubliny plodí úzkosť, depresie, pocit osamelosti a domnelý pocit sebestačnosti.

ČÍTANIE POMÁHA SÚSTREDIŤ SA

Čítanie nemôže prebiehať bez sústredenia sa. Na úplné porozumenie príbehu je potrebné koncentrovať sa na každú prečítanú stranu. Vo svete, v ktorom sa všetko zrýchľuje, sa skraca naša pozornosť a striedanie vnemov prehlbuje chaos v mysli, preto by sme mali neustále precvičovať sústredenie. Čítanie je jednou z mála činností, ktorá si vyžaduje úplnú pozornosť, preto zlepšuje aj schopnosť sústrediť sa.⁷

PREVENCIA KOGNITÍVNEHO ÚPADKU VO VYŠŠOM VEKU^{8,9}

Početné štúdie poukázali na súvislosť medzi čítaním a zdravím mozgu. Výskumy¹⁰ potvrdili, že účasť na aktivitách, ktoré zapájajú mozog, vrátane čítania, môže pomôcť znížiť riziko vzniku demencie.

Štúdia publikovaná v roku 2010¹¹ zverejnila výsledky výskumu, v ktorom zisťovala, či venova-

nie sa koníčkom znižuje riziko demencie. Závěry výskumu ukázali, že demencia sa nerozvinula u tých respondentov, ktorí pravidelne čítajú knihy (takmer 54 %).

Štúdia publikovaná v roku 2013¹² zhodnotila kognitívnu aktivitu 1 651 účastníkov starších ako 55 rokov. Výskum potvrdil, že tí, ktorí sa počas svojho života venovali mentálne stimulujúcim úlohám, ako je čítanie a písanie, mali pomalšiu mieru mentálneho úpadku, aj keď ich mozog vykazoval známky poškodenia.

Štúdia publikovaná v roku 2010 zahŕňala viaceré pozorovacie štúdie na účastníkoch starších ako 60 rokov a vplyv voľnočasových kognitívnych aktivít na mozog vrátane čítania. Päť zo šiestich štúdií ukázalo, že začatie týchto aktivít v strednej dospelosti i v neskoršom veku znížilo riziko demencie.¹³

ČÍTANIE ROZVÍJA EMPATIU¹⁴

Knihy nám umožňujú zažiť realitu mimo nášho života. Často je to práve pozícia rozprávača, ktorá nás učí vcitovať sa do pocitov druhých. Ide o empatiu, teda o určitú schopnosť porozumieť a zdieľať pocity druhého. Čítanie stavia na empatii tým, že nám neustále predkladá myšlienky a scenáre mimo našej perspektívy.¹⁵ Vychádzame z nás, z našej komfortnej zóny a kráčame v ústrety druhým – názorovo, mentálne, fyzicky i emočne.

ROZPTÝĽME SA NÁROČNEJŠOU KNIHOU

V ostatných rokoch sa hranica medzi prácou a osobným životom stiera. Práca sa stala časovo náročnou, spoločenské aktivity sú v úzadí a čoraz viac ľudí sa nedokáže venovať kvalitným voľnočasovým aktivitám, pričom už Aristoteles ich považoval za zásadné pre ľudské šťastie. Nedostatkom kvalitného voľného času vzniká neznesiteľné prázdno, ktoré v súčasnosti ignorujeme digitálnym šumom¹⁶ až do takej miery, že si ho prestávame uvedomovať. Existuje však tzv. Bennettov¹⁷ princíp, v ktorom sa uvádza, že je prospešnejšie vyplniť voľný čas duševnou námahou tak, aby nám robila radosť, než len pasívnym prežívaním času. Bennett tak tiež odporúča čítanie náročnejšej literatúry a poézie.¹⁸

ZÁVEROM

Možno je aj na nás, aby sme namiesto scrollovania sociálnych sietí trávili svoj voľný čas aktívnym čítaním, pretože to je činnosť, ktorá nás neunaví, práve naopak – vzpruží. V súvislosti s uvedeným Newport (2019, s. 186) uvádza, že: „... hodnota, ktorú takouto námahou získame, je priamoúmerná vynaloženej energii“.

POZNÁMKY

- ¹ Viac pozri na https://www.researchgate.net/publication/229431397_Stress_Management_Strategies_For_Students_The_Immediate_Effects_Of_Yoga_Humor_And_Reading_On_Stress.
- ² Viac pozri na <https://markhampubliclibrary.ca/blogs/post/top-10-benefits-of-reading-for-all-ages/>.
- ³ Viac pozri na <https://www.telegraph.co.uk/news/health/news/5070874/Reading-can-help-reduce-stress.html>.
- ⁴ Viac pozri na <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/blue-light-has-a-dark-side>.
- ⁵ Viac pozri na <https://markhampubliclibrary.ca/blogs/post/top-10-benefits-of-reading-for-all-ages/>.
- ⁶ Viac pozri na <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4128180/>.
- ⁷ <https://markhampubliclibrary.ca/blogs/post/top-10-benefits-of-reading-for-all-ages/>.
- ⁸ <https://www.nia.nih.gov/health/brain-health/cognitive-health-and-older-adults>.
- ⁹ <https://www.cambridge.org/core/journals/international-psychogeriatrics/article/reading-activity-prevents-long-term-decline-in-cognitive-function-in-older-people-evidence-from-a-14-year-longitudinal-study/3AE2A-49067C17A4140EEBB49F394AACC>.
- ¹⁰ Viac pozri na Cognitive leisure activities and their role in preventing dementia a systematic review Stern, Cindy BHS(c)(Hons)1,2,3; Munn, Zachary BMR(NM)2,3 International Journal of Evidence-Based Healthcare 8(1):p 2 – 17, March 2010. DOI: 10.1111/j.1744-1609.2010.00150.x.
- ¹¹ Pozri poznámku číslo 10.
- ¹² Pozri poznámku číslo 10.
- ¹³ <https://www.webmd.com/balance/health-benefits-of-reading-books>.
- ¹⁴ <https://eduworld.sk/cd/jaroslava-konickova/9225/studie-dokazuju-ze-citanie-pribehov-moze-zvysovat-empatiu>.
- ¹⁵ <https://markhampubliclibrary.ca/blogs/post/top-10-benefits-of-reading-for-all-ages/>.
- ¹⁶ Viac pozri Newport, 2019, s. 178.
- ¹⁷ Arnold Bennett sa zaoberal aktívnym trávením voľného času vo svojej knihe *How to Live on 24 Hours a Day (Ako žiť naplno 24 hodín denne)*.
- ¹⁸ Viac pozri Newport, 2019, s. 185.