

Марценюк М.О.

Мукачівський державний університет

ТЕРАПЕВТИЧНІ МОЖЛИВОСТІ БІБЛІОТЕРАПІЇ ЯК СУЧАСНОГО МЕТОДУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

У статті висвітлюється питання терапевтичних можливостей надання психологічної допомоги особистості методом бібліотерапії. Здійснюється теоретичний розгляд історії виникнення та розвитку бібліотерапії як одного із сучасних методів психотерапії. Акцентовується визначальна роль в становленні психології читачтва як окремої галузі психологічної науки засновника бібліологічної психології М.О. Рубакіна, який обґрунтовує механізм «проекція книги». Сутність даного механізму полягає в тому, що сприйняття книги в першу чергу залежить від досвіду особистості, який у всіх людей є різним і виступає рамкою, яка і змушує читача чути і бачити те, що йому психологічно близьке і потрібне.

Висвітлюються три основні напрями розробки проблем бібліотерапії. Перший – це так званий бібліознавчий напрямок, сутність якого зводиться до того що, бібліотека для хворої людини має стати лише чинником, який відволікає від хвороби, допомагає пережити фізичні страждання. Другий напрямок – це бібліотерапія як компонент психотерапії, яку особливо доцільно використовувати при неврозах та при депресіях через роботу з психотерапевтами. Третій напрямок – це бібліотерапія як допоміжна або рівноправна частина лікування при неврозах або соматичних захворюваннях через роботу з лікарем-психотерапевтом та бібліотекарем, який пройшов спеціальний курс навчання. Наводяться рекомендації з бібліотерапевтичної роботи з дорослими і дітьми. Автором зацентовано питання практичного використання бібліотерапії сьогодні. Зазначено на можливості працювати з широким колом проблем сучасної людини, як от: додання та управління стресом, посилення психологічного опору, зниження психічної напруги, переживання криз, катарсису, усвідомлення ситуації, тощо. Підкреслюється навчальні можливості читання, яке може допомогти розвинути комунікативні навички, що також позитивно впливає на розвиток особистості. Надано класифікацію літератури, що може застосовуватися у клінічних умовах із її терапевтичними можливостями.

Ключові слова: психотерапія, терапевтичні можливості, емоційне сприйняття тексту, засоби впливу.

Постановка проблеми. В останні роки значно підвищився інтерес та здійснюються чисельні дослідження в галузі бібліотерапії як у теорії наукового пізнання та практичної діяльності. Цей інтерес базується на потребі у здійсненні теоретико-методологічного аналізу напрямів професійного застосування бібліотерапії. В основі актуальності лежить міждисциплінарний підхід бібліотерапії як теорії і діяльності, що спрямована на підтримку та допомогу широкої аудиторії людей та суспільства у всіх формах її діяльності. Переважна більшість досягнень у бібліотерапії зобов'язані результатам досліджень, головним чином, у галузі медицини, психології і бібліотечній справі [7].

Тема психологічних механізмів впливу тексту на читача розроблена далеко не повністю. В офіційній науці немає точно сформульованого визначення бібліотерапії. А переважна більшість напрацювань здійснено в галузі медицини і сто-

сується можливостей застосування мистецтва в процесі лікування. Практично відсутня інформація та методи лікування за допомогою спеціально організованого дозованого читання.

Сьогодні бібліотерапія переживає період осмислення свого предмета, метода, цілей. Методологічні підходи та парадигми, що існують у теорії і практиці бібліотерапії, ще не достатньо усвідомлюються фахівцями. Проте однозначно позитивним фактом виступає чітка тенденція зростання чисельності публікацій, що присвячені та містять наукові гіпотези, узагальнення, теоретичні та практичні розробки в галузі бібліотерапії.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Бібліотерапія входить до складу системи психотерапії. Література та мистецтво сучасності стають все більш потужними і перспективними засобами в психотерапії. Розуміння значення та використання впливу мистецтва на здоров'я людини можна відслідкувати протягом всієї історії меди-

цини. Основоположними в галузі бібліотерапії вважаються праці В.Е. Рожнова, І.З. Вельвовського, З. Фройда, І.Є. Дядківського, В.М. Бехтерева, С.С. Корсакова, І. Платонова. А на думку В.М. Мясіщева, методика бібліотерапії являє собою доволі складне поєднання книговедіння, психології та психотерапії.

Важливою датою в історії психологічної науки був 1916 рік. Тоді російський письменник, бібліограф та діяч просвіти Микола Олександрович Рубакін в Женевському педагогічному інституті Ж.-Ж. Руссо заснував новий напрямок у науці, що знаходився на межі психології та літературознавства – бібліопсихологію, яка дала бібліотерапії можливість виокремитися в самостійний неповторний напрям психотерапії. А перші кроки до практичного застосування бібліотерапії були зроблені у 1927 г. І.З. Вельвовським, що працював у психоневрологічному інституті м Харкова [6].

Питання бібліотерапії в різні періоди висвітлювали такі автори, як М.М. Бахтін, Ю.М. Дрешер, О.Л. Кабачек, І.М. Казаринова, Р.А. Трофімова, О.О. Леонтєв, Р.Б. Крейденко, Б.А. Симонов, Ю.О. Сорокін, Р. Скаллер, Ю.Б. Некрасова та інші.

Інші відомі імена, пов'язані з розвитком бібліотерапії за кордоном: Г. Данцер, Р. Барт, Ж. Лекан, К. Леві-Строс, Н. Пезешкиан, Б. Раш, Дж. М. Галт, Ф. Ніцше і інші.

Постановка завдання. Мета статті полягає в теоретичному розгляді історичних коренів та терапевтичних можливостей бібліотерапії як одного із сучасних методів психологічної допомоги, а також аналізі питання в роботах провідних науковців.

Методи дослідження. У процесі роботи був використаний теоретичний аналіз і систематизація науково-теоретичних та літературних джерел.

Виклад основного матеріалу. *Бібліотерапія* в дослівному перекладі означає «лікування книгою» (від грец. *biblion* – книга и *therapeia* – лікування). У відповідності до визначення, що було прийняте Асоціацією лікарняних бібліотек США, термін «бібліотерапія» означає «використання спеціально підбраного для читання матеріалу як терапевтичного засобу в загальній медицині та психіатрії з метою розв'язання особистих проблем за допомогою спрямованого читання».

Відомості про існування бібліотерапії з'явилися досить. Відомо, що при вході в бібліотеку єгипетського фараона Рамзеса II висіла табличка з написом: «Ліки для душі». Ймовірно, так в стародавні часи розуміли і тлумачили значення книжок.

Лікування за допомогою книжок також широко застосовувалося ще в перших бібліотеках Греції. Видатний вчений-математик і відомий цілитель Піфагор разом із травами і музикою успішно використовував літературу і поезію для лікування цілого ряду захворювань. Сократ стверджував, що терапія словом надихає та повертає душевну гармонію. Аристотель у свій час виявив, що римована мова здатна позитивно впливати на психічний стан людини (він справедливо вважається засновником поетичної терапії) [6].

У Європі початок лікування книжками був закладений першими церковними бібліотеками, в яких зберігалися книжки релігійного змісту, що надавали та вселяли у вірян заспокоєння та надію. Бібліотерапія знаходилась під захистом церкви аж до епохи Відродження.

У СРСР дослідження лікувального впливу книги на здоров'я людини проводилися з 20-х років ХХ століття на базі бібліотек будинків відпочинку, лікувальних пансіонатів, санаторіїв [6].

Визначальна роль у становленні психології читацтва як окремої галузі психологічної науки належить засновнику бібліологічної психології Миколі Олександровичу Рубакіну. Саме він вводить поняття «проекції книги» та обґрунтовує його сутність. Тож сутність поняття полягає в тому, що сприйняття книги в першу чергу залежить від досвіду особистості. А він є дуже різний. І причин тому декілька: і психобіологічні особливості (тип нервової системи, вибірковість реакції на «події», вербальне чи образне мислення) і характер виховання (директивний чи вільний), вид професійної діяльності (гуманітарний чи природничий, творчий чи рутинний). Ось ця плінність, різноманітність, різноцінність досвіду, його різноманітна глибина і сила дозволяють в усній і письмовій людській мові чути і бачити не одне і те ж саме: вона виступає як проекція людського чуття і бачення.

На думку М.О. Рубакіна, книга існує лише потенційно – у вигляді можливості утворення у читача смислу, образів, емоцій. Книга – це лише можливий зміст, лише в ній він застиглий і рівний сам собі. При сприйнятті книги читачем вона опиняється в полі його мнемотичного впливу, в енергетично-смысловому полі особистості. Це поле неминуче змінює і перерозподіляє зміст. Воно виявляється рівним не самому собі, а тому змісту, який зумовлюється смисловим досвідом людини. Іншими словами, зміст вноситься в книгу, а точніше стає таким, яким його бачить особистість з певним досвідом. Досвід являється

рамкою і змушує читача чути і бачити те, що йому психологічно близьке і потрібне. Це і є проекція книги [2; 8].

Бібліотерапія як терапевтичний метод має свої типології ефектів і функцій:

1. *Інформаційна функція*. Читання дає інформацію, підвищує рівень знань при одночасному зниженні страху перед невідомим. Ця функція властива науковій літературі.

2. *Освітня функція*. Читання формує погляди і думки, що підвищують освіту.

3. *«Дзеркальна» функція*. Читач порівнює погляди автора із власними поглядами, на підставі цього порівняння може змінюватися своя власна думка або бачення.

4. *Ідентифікаційна функція*. Читач знаходить приклад або ідентифікує себе з персонажем.

5. *Функція очищення*. Під час читання книги може відбутися психологічне очищення (так званий катарсис). Для досягнення цього ефекту необхідно, щоб твір був спроможний виконувати таке очищення, а читач був готовий відчувати катарсис під час читання.

6. *Естетична функція*. Книга діє на читача естетично.

7. *Релаксаційна функція*. Забезпечення розслаблення, релаксації [3].

На думку відомої бібліотековеда Ю.М. Дрешер, до основних цілей бібліотерапії можна віднести:

- дати читачеві інформацію про проблеми;
- допомогти проникнути в їх суть;
- обговорити нові цінності і стосунки;
- сформуванню свідомість того, що інші люди стикалися з подібними проблемами, показати, як вони ці проблеми вирішували [5].

Рекомендуючи книги в бібліотерапевтичних цілях, на думку А.М. Міллер, варто враховувати 3 основних принципи:

1) ступінь доступності виладення (або ступінь складності книжки, що пропонується читачеві);

2) герой книжки повинен бути максимально «рівним» читачеві;

3) максимальна схожість ситуації в сюжеті книги та ситуації, в якій знаходиться читач.

Урахування останнього принципу є особливо важливим при бібліотерапії неврозів, оскільки основним у патогенезі утруднень або хвороби має місце психологічний конфлікт особистісного характеру.

Також А.М. Міллер було виокремлено та описано три основні напрями розробки проблем бібліотерапії:

Бібліознавчий напрямок. З точки зору прихильників цього напрямку, бібліотека для хворої людини має стати лише чинником, який відволікає від хвороби, допомагає пережити фізичні страждання. Ідея керування процесом читання відкидається. Непотрібною вважається й спеціальна підготовка бібліотекаря до такого виду роботи. Книжкові фонди бібліотек зазвичай універсальні, а значна кількість книг – белетристика (або «легке читання»). Близько 80% робіт зарубіжних вчених відноситься саме до цього напрямку.

Бібліотерапія як компонент психотерапії. Прихильники – переважно вчені Німеччини – вважають, що бібліотерапію особливо доцільно використовувати при неврозах та при депресіях. Працюють із хворими тільки психотерапевти без участі бібліотекаря.

Бібліотерапія як допоміжна або рівноправна частина лікування при неврозах або соматичних захворюваннях. Реалізує її лікар-психотерапевт та бібліотекар, який пройшов спеціальний курс навчання. Вважається найбільш перспективним напрямом.

У ході бібліотерапії хворий може вести читачький щоденник. Аналіз записів нерідко розкриває процес суб'єктивної інтерпретації художніх творів або може бути використаний із діагностичною метою. У роботі з дітьми можна використовувати методи:

- «читацьких малюнків»;
- «читацьких розповідей»;
- драматизації прочитаних історій тощо [4].

Вкрай актуальним виступає питання практичного використання бібліотерапії сьогодні. З огляду на існування у сучасної людини великої кількості проблем і утруднень психологічного характеру бібліотерапія використовується в роботі з широким колом проблем людини, а саме: управління стресом, поновлення енергії та емоційної рівноваги, подолання та зниження психічної напруги, катарсис, аналіз, порозуміння та пошук виходів із важких ситуацій, примирення з нездоланими перепонами тощо. Позитивні наслідки застосування бібліотерапії виникають на різних рівнях психічної організації. По-перше, здійснюється вплив на психосоматичний стан людини, посилюється психологічний опір; по-друге, читання допомагає розвинути комунікативні навички, що позитивно впливає на розвиток особистості як такої.

Ефект бібліотерапії підпадає під категорію експресивної терапії, до якої відноситься також арт-терапія (лікування образотворчим мистецтвом),

драматерапія (лікування театром) та т.д. Для посилення ефекту, підтримки творчого потенціалу, самосвідомості ці терапевтичні підходи можуть бути об'єднані.

Сьогодні бібліотерапія використовується для роботи з широким колом психологічних проблем, зокрема при лікуванні різних залежностей, травм, психічних захворювань, емоційної лабільності. Рекомендується для людей, які залишили своє звичне оточення і вимушені пристосовуватися до змінених умов життя (до прикладу, це вимушені переселенці, час лікування в санаторії, перебування у в'язниці), тяжкохворих, інвалідів тощо.

Усі ситуації, в яких допомагає лікування книжковим словом, можна об'єднати в декілька основних груп:

- складні ситуації, у дітей це, наприклад, переїзд, нова школа, нове середовище, однокласники, у дорослих – сімейні проблеми;
- кризові періоди – розлучення, смерть у родині, важка хвороба;
- психічні проблеми – занепокоєння, депресія, залежність, розлади настрою;
- у профілактичних цілях бібліотерапія проводиться в дитячих будинках, будинках для людей похилого віку, групах підтримки, тощо;
- при фізичних дефектах, комплексах [3].

У відомій праці А. Андрейчика «Керівництво з психотерапії» була запропонована класифікація літератури, що застосовується у клінічних умовах. Наведемо її:

1. *Класична література* володіє величезними можливостями самого різного впливу і містить великий потенціал, що забезпечує різносторонні варіанти впливу, тому й добре підходить до практичного застосування.

2. *Критична література і публіцистика* дають загальні уявлення про письменників, твори, допомагають краще розібратися в них, відкрити для себе новий зміст, пов'язати літературу з актуальними подіями в особистому та суспільному житті.

3. *Гумористична і сатирична література* особливо успішно вчить людину більш широкому, об'єктивному погляду на себе і інших людей, а також є своєрідним психологічним захистом. Гумор дозволяє більш вільно виражати себе у важких ситуаціях самого різноманітного характеру та може навчити більш досконалого спілкування, зміцнити впевненість в собі тощо.

4. *Біографічна та автобіографічна література*, описуючи яскраві особистості, їхні видатні досягнення і життєві труднощі, допомагає читачеві швидше і краще зрозуміти себе, свої труд-

нощі, знайти чимало спільного з думками і долями видатних людей.

5. *Документальна література* завдяки своєму фактографічному характеру і зменшеному пом'якшувальному фактору художньої творчості на здійснює на багатьох читачів сильний вплив.

6. *Афористична література* містить у собі найбільш яскраві образи, відточені ідеї, нерідко парадоксальні, суперечливі, діалектичні, але завжди досконалі у своїй закінченості, категоричності. При її опрацюванні людина зникає більш спокійно ставитися до крайнощів, протиріч, різних життєвих катаклізмів.

7. *Фольклор, казкова література* знайомить людей зі світоглядом народу. Протягом багатовікового усного існування твори фольклору пройшли особливий відбір. Твердженням ідеалів добра, правди, справедливості, простоти, фольклор може стимулювати неспецифічні психотерапевтичні процеси. У більш специфічній терапії її можна використовувати, працюючи з дітьми для усвідомлення ними основних труднощів, проблем, для покращення контакту з батьками, однолітками, тощо.

8. *Науково-фантастична література* відрізняється від будь-якої іншої виходом за межі звичного, невідомого, такого, що лякає і водночас є необхідним для багатьох пацієнтів, дозволяючи краще зрозуміти і прийняти крайнощі своїх відчуттів, почуттів, потягів, стимулюючи продуктивну активність пацієнта.

9. *Детектив, пригодницька література* займає значне місце в бібліотерапії, завдяки цілому ряду своїх особливостей. Це, мабуть, у першу чергу популярність, дохідливість. Тут мають місце такі сприятливі для процесу терапії особливості: велика увага приділяється негативним почуттям, тренуванню інтуїції; таємничість як спосіб пізнання дійсності або навіть обов'язок читача підозрювати всіх; романтичне розуміння життя, моралі, порядності, демонстрація того, що за красивим фасадом нерідко ховається бруд і користь. Вона спонукає читача до сміливості, ризику, винахідливості.

10. *Драматургія* на деяких пацієнтів може здійснювати особливо сильний вплив завдяки великій концентрації дії, наочності, лаконічності. При читанні п'єси пацієнту нерідко легше ототожнити себе з дійовою особою, ніж при читанні роману. П'єса нерідко краще навчає веденню діалогу, правилам спілкування. Драматургічний матеріал може виконувати роль лікувального театру. П'єса залишає пацієнту більше свободи для самостійної творчості. Драматургію можна застосовувати для

як для самостійної поведінкової терапії, так і для функціональних тренувань в сім'ї.

11. *Спеціальна наукова література*. Вона надає об'єктивну картину оточуючого світу. Дозволяє краще зрозуміти власну психологію, усвідомити потребу у психологічній або психосоматичній допомозі, стимулює активний перебіг природних психічних процесів.

12. *Спеціальна медична література*. Виступає різновидом наукової та є найбільш важливою під час бібліотерапії, оскільки здатна надати людині знання, які їй особливо потрібні для стимулювання психотерапевтичних процесів, самозаспокоєння та самоконтролю. Основні завдання цієї літератури це: надавати необхідні знання для формування правильної та оптимістичної позиції та орієнтування; вилучати неправильні уявлення людини про психічні порушення, що є в неї; стимулювати загальну активність читача.

13. *Науково-популярна література*. Може виконувати аналогічні функції наукової літератури, проте використовується стосовно менш підготованих читачів, даючи їм при цьому необхідні уявлення більш загального характеру.

14. *Педагогічна література* може застосовуватися поряд зі спеціальною науковою літературою – в аспектах тренувань, корекції, формування і розвитку різних якостей, умінь, подолання конкретних труднощів.

15. *Юридична література* дає можливість пацієнту розібратися в причинах багатьох видах неправильної поведінки, як своєї власної, так і оточуючих; оцінити ступінь шкідливості девіантної поведінки. Найбільш ефективно застосовується в поведінкової терапії, лікуванні невротичного розвитку [1].

Як і будь-які інші терапевтичні методи, бібліотерапія має свої переваги та недоліки. До переваг бібліотерапії відносять: різноманітність та велику кількість засобів впливу, достатню тривалість

впливу, силу вражень, повторюваність, інтимність, відсутність спеціального обладнання, окрім книжок. Вплив книг є ненав'язливим і непомітним для самого клієнта.

До слабких сторін бібліотерапії відносять той факт, що активність у процесі терапії практично повністю належить дорослому, а не дитині. Дитина виконує роль стороннього спостерігача; неможливість застосування методу з дітьми з низьким рівнем інтелекту, неможливість застосування при гострих психічних та психосоматичних хворобах.

Висновки. Отже, бібліотерапія – це метод психотерапії, який використовує підтримуючий та лікувальний і ефекти читання та слугує розвитку людської особистості. Мета терапії полягає у визначенні внутрішньої проблеми людини та за допомогою прочитання книги відобразити стресову або психотравмуючу ситуацію, з якою зустрічається і потерпає людина. Читання може допомогти зняти напругу, що накопичилася, сприяти відновленню відчуття задоволення від життя, підвищенню особистої задоволеності. Правильно підібраний текст може підвищити впевненість пацієнта в собі, вплинути на емоційний стан, сприяти розвитку особистості. Крім зміцнення психічної стійкості, читання допомагає розвинути фантазію, критичне мислення, креативність, навички спілкування. Варто підкреслити бачення Ю.М. Дрешер, яка справедливо вважає, що «... бібліотерапія – це наука, націлена на формування у людини навичок і здібностей протистояти неординарним ситуаціям (хворобам, стресам, депресії, тощо), зміцнювати силу волі, нарощувати інтелектуальний і освітній рівень», що є надзвичайно актуальним при наданні психологічної допомоги особистості [3].

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в розкритті практичного аспекту терапевтичного впливу бібліотерапії на сучасну молодь.

Список літератури:

1. Алексейчик А.Е. Библиотерапия. Руководство по психотерапии / Под ред. С.Е. Рожнова. Т. : Медицина, 1985. С. 304–319.
2. Библиопсихология. URL : <https://uk.wikipedia.org>.
3. Бібліотерапія, як метод психологічної корекції: список книг, кому корисна. URL : <https://ac.org.ua/9521>.
4. Бібліотерапія. URL : http://megalib.com.ua/content/259_37_Biblioterapiya.html.
5. Дрешер Ю.Н. Библиотерапия: психолого-педагогические, социальные и медицинские аспекты. Москва : Изд-во Профессия, 2008. 272 с.
6. Красикова Ю.Ю. Методы арт-терапии в психокоррекционной работе с осужденными: учебное пособие. Рязань : Академия ФСИН России, 2014.
7. Попова Р.П. Библиотерапия: учебно-методическое пособие. Алт.гос. институт культуры. Барнаул : Изд-во АГИК, 2015. 141 с.
8. Рубакин Н.А. Психология читателя и книги. Москва : Всесоюзная книжная палата, 1977.

**Martseniuk M.O. THERAPEUTIC POSSIBILITIES OF LIBRARY THERAPY
AS A MODERN METHOD OF PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE**

The issue of therapeutic possibilities of providing psychological assistance to the individual by the method of library therapy has been covered in the article.

Theoretical consideration of the history of the origin and development of library therapy as one of the modern methods of psychotherapy has been carried out. The decisive role in the formation of the psychology of reading as a separate branch of psychological science by the founder of bibliological psychology M.O. Rubakin, substantiates the mechanism of "projection of the book" has been emphasized in the article. The essence of which is that the perception of the book, in the first place, depends on the experience of the individual, which is different for all people and acts as a framework which makes the reader hear and see what is psychologically close and necessary to him. Three main directions of development of problems of library therapy have been covered. The first is the so-called bibliological direction, the essence of which is that a library for a sick person should only be a distraction from the disease, that helps to survive physical suffering. The second direction is library therapy as a component of psychotherapy, which is especially useful for neurosis and depression through work with psychotherapists. The third direction is library therapy as an auxiliary or equal part of treatment for neuroses or somatic diseases through work with a psychotherapist and a librarian who has undergone a special training course. Recommendations for library therapy work with adults and children are given. The author focuses on the practical use of library therapy today. It is noted that it is possible to work with a wide range of psychological problems of modern person, such as: overcoming and managing stress, increasing psychological resistance, reducing mental stress, experiencing crises, catharsis, awareness of the situation, etc. Emphasis is placed on learning to read, which can help develop communication skills, which also has a positive effect on personal development. The classification and therapeutic possibilities of the literature that can be used in clinical conditions are given.

Key words: *psychotherapy, therapeutic possibilities, emotional perception of the text, means of influence.*