

DOI 10.18372/2786-5487.1.18738

УДК 316.6

**Голубєва Марія** 

кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології та педагогіки,  
Національний університет «Києво-Могилянська академія»,  
м. Київ, Україна

[golubeva@ukma.edu.ua](mailto:golubeva@ukma.edu.ua)

**Балачіна Дарина,**

студентка освітньо-професійної програми «Психологія – 053»,  
кандидат студентка освіти педагогічних наук, доцент  
Національний університет «Києво-Могилянська академія»,  
м. Київ, Україна

[d.balachina@ukma.edu.ua](mailto:d.balachina@ukma.edu.ua)

## **БІБЛІОТЕРАПІЯ: ЗАРУБІЖНИЙ І УКРАЇНСЬКИЙ ДОСВІД**

***Анотація.** У статті подано визначення бібліотерапії; описано її суть, різновиди, функції як сучасної інноваційної психолого-педагогічної технології. Наведено зарубіжний та вітчизняний досвід використання бібліотерапії у психологічному аспекті.*

***Ключові слова:** бібліотерапія, сучасні психологічні технології, зарубіжний досвід бібліотерапії, український досвід бібліотерапії.*

***Annotation.** In the article presented the definition of bibliotherapy, the essence; types, functions of bibliotherapy as a modern innovative psychological and pedagogical technology. The foreign and domestic experience of using bibliotherapy in the psychological aspect is presented.*

***Key words:** bibliotherapy, modern psychological technologies, foreign experience of bibliotherapy, Ukrainian experience of bibliotherapy.*

**Вступ.** Говорячи про бібліотерапію слід зазначити, що це – актуальний підхід в сучасній психології, який наразі активно розвивається в Україні. На думку С. Ковальчук, бібліотерапія – комплексна наукова дисципліна, що вивчає закономірності смислового та емоційного сприйняття текстів і розробляє методи психологічної корекції особистості за допомогою читання (або прослуховування) спеціально дібраних текстів із книжок та інших носіїв інформації [1].

Зрозуміло, що термін бібліотерапія походить від грецьких слів: книга (biblion) і лікування (therapeia). Бібліотерапія володіє потужним, загальнодоступним інструментом для населення, здатним формувати у людини навик і здібності протистояти неординарним ситуаціям, зміцнювати силу волі, нарощувати інтелектуальний і освітній рівень знань. І цим інструментом є книга [2].

**Мета статті** – розкрити зарубіжний та вітчизняний досвід використання бібліотерапії у психологічному аспекті.

**Виклад основного матеріалу.** У низці країнах світу (Великобританії, США, Польщі та інших) бібліотерапію використовують як допоміжний засіб при лікуванні [2]. Використання цієї технології здійснюється на професійній основі медиками, бібліотекарями, психологами, які володіють теорією та практикою лікуванням за допомогою читання.

В Англії ще з XVI ст. існувала традиція надавати пацієнтам книги для читання під час хвороби. Із 2013 року у Великобританії було запроваджено державну бібліотерапевтичну програму, за якою лікарі можуть призначати пацієнту читати книгу, зміст якої допоможе у вирішенні психологічних проблем. Такі книги рекомендують зі спеціально створеного списку, затвердженого Національною службою охорони здоров'я Великобританії. Упровадження в країні на державному рівні цієї програми сприяло розвитку бібліотерапевтичного напрямку взагалі та покращенню психічного стану пацієнтів лікарень конкретно [3].

У Публічній бібліотеці Брукліна (США) діє спеціальна програма, при виконанні якої працівники/ці бібліотеки та волонтери відвідують медичні установи. Місія цієї програми – створити умови, щоб діти та молодь, які знаходяться в медичних установах на лікуванні, отримати доступ до ресурсів публічної бібліотеки. Виконуючи цю програму, після отримання знань в галузі бібліотерапії працівники бібліотек та волонтери відвідують медичні установи по всьому Брукліну та проводять індивідуальні й групові читання певних, спеціально відібраних книг. Волонтери та бібліотекарі проводять консультативні заняття із читання книжок, безкоштовно поширюють книги для маленьких пацієнтів та їхніх сімей. Ті, хто реалізує цю програму, значну увагу приділяють зниженню агресивності дітей. У реалізації вище зазначеного проекту бібліотерапія розглядається як обов'язкове доповнення до терапевтичної діяльності лікарів [4].

У Медичному центрі Університету Небаска (США) протягом певного часу проводився Проєкт Сім Лікарів (Seven Doctors Project) мав на меті допомогти його учасникам, а саме лікарям, творчо мислити. Керівник проєкту Стів Ланган використовував такий напрям бібліотерапії як написання емоційних, образних, поетичних текстів. Лікарі-учасники, які звикли, як правило, мислити та писати тільки аналітичні медичні тексти, використовуючи медичну наукову термінологію, тепер переключилися на написання емоційної поезії, текстів із художніми образами. Окрім усього іншого, у такий спосіб відбувається розвантаження емоційного професійного вигорання. Результати проєкту були значними, тому набір у групу проводився ще 7 разів [5].

«ББС» (з *анг.* - BBC Culture) запустило спеціальну колонку, присвячену бібліотерапії (Textual healing), автори якої рекомендують книжки на всі випадки життя: розбите серце, образа, відчуття розгубленості, глухий кут у кар'єрі. Усі охочі можуть звернутися англійською мовою на електронну пошту колонки [textualhealing@bbc.com](mailto:textualhealing@bbc.com) й описати, яка життєва проблема турбує саме Вас. Авторка колонки Хефзіба Андерсон порадить Вам найкращу книжку у вашій ситуації [4]. Ще одна можливість надається кураторкою сайту Біджал

<https://www.booktherapy.io/>. Ця бібліотерапевтка підбере Вам необхідну книгу зі списку, який складається зі 100 книжок. Зміст цих книг відповідає таким темам: проблеми з агресією, анорексією, тривожністю, булінгом, раком, розлученням, кризою ідентичності та лідерством та т. ін. Також тут Ви можете пройти курс із бібліотерапії, отримати свій особистий список книг для терапії або записатись на відвідання групових чи індивідуальні консультації [4].

Наразі у Польщі відбувається інтенсивний розвиток та впровадження бібліотерапії. На сучасному етапі провідним польським фахівцем у галузі бібліотерапії є професорка Інституту Наукової інформації та бібліології та Університету Миколая Коперніка в Торуні, доктор гуманітарних наук Броніслава Вознічка-Парузель. Коло її наукових інтересів – теорія та практика бібліотерапії, бібліотечне обслуговування користувачів із обмеженими можливостями. Останні роки наукові розвідки Б. Вознічки-Парузель зосереджено на одному із різновидів бібліотерапії – казкотерапії. Науковець досліджує історію, формування, розвиток казкотерапії та її використання у казкотерапевтичних бібліотечних заходах. Ця дослідниця відвідує наукові конференції, семінари, проводить майстер-класи з казкотерапії для українських бібліотекарів, які працюють в дитячих та юнацьких бібліотеках [4]. У Польщі в кінці ХХ ст. популяризаторкою бібліотерапії та авторкою оригінальних терапевтичних казок стала також й Марія Моліцька [4].

Сьогодні в Україні бібліотерапія знаходить широке практичне застосування, більшою мірою – у бібліотеках для дітей та юнацтва. Ця важлива діяльність відбувається у такий спосіб: укладаються рекомендаційні списки художньої, науково-популярної літератури та джерел, готуються науково-методичні матеріали, організовуються книжкові виставки, створюються спеціальні психологічні служби, бібліотерапевтичні центри, працюють психологи, які використовують бібліотерапію [4].

У Києві діє проєкт «Бібліотерапія: твоя книга щастя» під егідою Публічної бібліотеки імені Лесі Українки. Мета цього проєкту – допомогти у вирішенні низки психологічних проблем, залучаючи до читання. Такими проблемами

можуть бути: булінг, нудьга, депресія, ностальгія, відчай та т. і. На думку психологів, саме такий ціленаправлений процес читання стає додатковим ефективним психологічним інструментом та сприяє подоланню важких «душевних» життєвих негараздів. У рамках проєкту бібліотекарями та психологами створено п'ять списків для читання книг із метою вирішення питань самореалізації, стресу, сімейних стосунків, самотності та пригніченості, ідентичності. У процесі реалізації цього проєкту систематично та планомірно проводиться освітня та консультативна діяльність психолога в залі громадських ініціатив [6].

Авторка Ія Отверченко в книзі «Бібліотечна аптека: лікування читанням» зби́рала інформацію про використання різних прийомів бібліотерапії, у тому числі з казкотерапії, для людей поважного віку із метою підняття самооцінки, лікування депресії, самотності та інших психологічних проблем. У книзі сформовано також списки книг із зазначених вище психологічних проблем [7].

Говорячи про практику використання бібліотерапії в Україні, важливо згадати проєкт «Ковчег», який розпочався ще у 2010 році у Львівській обласній бібліотеці для дітей. Метою проєкту стало перетворення бібліотеки на дружню до дітей територію. Особливу увагу при цьому організатори приділили вихованцям шкіл-інтернатів та молоді з проблемами розумового розвитку. Одне із провідних завдань проєкту – додаткове навчання бібліотекарів, які безпосередньо обслуговують дітей та підлітків у львівській області. У змісті цього навчання лєвова частина відводиться методиці бібліотерапії для впровадження у роботу з дітьми та молоддю, інформування працівників/ниць бібліотек про бібліотерапевтичні ресурси [8]. У межах проєкту розроблено науково-методичний посібник «Острів безпеки у світі небезпек: на допомогу бібліотерапевту» [8]. Контент цього посібника містить матеріали, накопичені впродовж реалізації проєкту «Ковчег». Тут подано інформацію про бібліотерапію, її історію, формування та розвиток, функції, різновиди та можливості застосування цієї сучасної інноваційної психологічної технології; розкрито секрети налагодження діяльності бібліотек в цій царині, наведено

відповідно підібрані списки літератури для якісного «лікування» книгою психологічних проблем. У змісті посібника вміщено також казки, оповідання та вірші, написані сучасними українськими, польськими письменниками та працівниками бібліотек. У створенні посібника брали участь відомими вітчизняні та зарубіжними психологи, психотерапевти, письменники, бібліотекарі.

У 2014 році цей проєкт змінив свій фокус уваги, створивши комфортні умови перебування, навчання, дозвілля для дітей та підлітків, які опинились у Львові внаслідок анексії Криму та військових дій на території Донецької та Луганської областей. У 2014 проєкт отримав назву «Ковчег-2» [8].

Плюсом бібліотерапії є те, що ця наукова та практична галузь швидко адаптується. Із 2022 року від початку повномасштабного вторгнення рф в Україну вже є певні напрацювання у розвиткові цієї сучасної інноваційної психолого-педагогічної технології. Наведемо кілька актуальних прикладів позитивного вітчизняного досвіду використання бібліотерапії.

У статті Н. Аксьонової висвітлюється важливість застосування бібліотерапевтичних програм і заходів як одного із сучасних напрямів діяльності бібліотек для подолання у наших співвітчизників/ць травматичних, стресових ситуацій, особливо таких, які спричинено війною рф проти України [9].

Проєкт «Мережевий бібліотечний шелтер» від благодійного фонду «Бібліотечна країна» має на меті підтримку та розвиток бібліотечної спільноти в умовах повномасштабного вторгнення. Кожна із бібліотек-учасниць отримує пакет книг із розбудови та відновлення, розвитку та командотворення. Також учасники/ниці відвідають наживо спільну нетворкінгову подію [10].

**Висновки.** Отже, аналізуючи досвід використання бібліотерапії в Україні, ми дійшли висновку, що українській спільноті психологів, бібліотекарів, бібліотерапевтів, педагогів, соціальних працівників, терапевтів не вистачає розуміння терміну «бібліотерапія» та значення цієї сучасної інноваційної психолого-педагогічної технології.

Окрім того, хочемо зазначити, що бібліотерапія має багато різноманітних актуальних напрямів: казкотерапія, терапія написання поем, терапія вільного писання, терапія графічного роману (комікси) – і, дуже важливо, не заплутатись в них, і правильно називати та використовувати.

*Наше дослідження виконано в рамках науково-дослідної теми кафедри психології та педагогіки Національного університету «Києво-Могилянська академія» «Психологічні умови та механізми функціонування особистості в реаліях сучасного українського суспільства». Реєстраційний номер в УкрІНТЕІ:0121U114361. Науковий керівник – проф. В. М. Чернобровкін.*

### Список використаних джерел

1. Бібліотерапія. *Українська бібліотечна енциклопедія*. URL : <https://ube.nlu.org.ua/article/Бібліотерапія>. (дата звернення: 29.02.2024).
2. Коржик Н. А. Бібліотерапевтичний інструментарій сучасної публічної бібліотеки. *Вісник Харківської державної академії культури*. Серія : Соціальні комунікації. 2019. Вип. 54. С. 41-52. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/haksk\\_2019\\_54\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/haksk_2019_54_6) (дата звернення 11.02.2004)
3. Вертій Ж. Еволюція бібліотерапії як складової бібліотекознавства. *Наукові праці Національної бібліотеки України імені В. І. Вернадського*. Київ, 2011. Вип. 29 : Управління бібліотечно-інформаційною діяльністю наукової бібліотеки. С. 202–209.
4. Вечерська Г. М. Бібліотерапія. Бібліотека – лікар? : Дайджест з інноваційного досвіду роботи дитячих бібліотек України та світу / За ред. Г. М. Вечерської, відповідальний за випуск Т. М. Ключ / КЗ «Чернігівська обласна бібліотека для дітей». Чернігів, 2019. 19 с. URL: <https://www.calameo.com/read/0060941877506cee9e5ae> (дата звернення: 29.02.2024).
5. Seven Doctors Project. *University of Nebraska Medical Center*. 2013. URL: <https://www.unmc.edu/newsroom/2013/05/17/seven-doctors-project-reading-set-for-may-20/> (дата звернення: 29.02.2024).

6. Проект «Бібліотерапія: твоя книга щастя». URL: <https://lukl.kyiv.ua/proyekt-biblioterapiya-tvoya-knyha-shchasttya/>. (дата звернення: 29.02.2024).
7. Бібліотечна аптека: лікування читанням. Методичні рекомендації / Миколаїв. обл. б-ка для юнацтва; уклад. В. Отверченко. Миколаїв.: ОБЮ, 2018. 26 с. URL: <https://www.slideshare.net/unbib/ss-104039132> (дата звернення: 29.02.2024).
8. Острів безпеки у світі небезпек: на допомогу бібліотерапевту / упоряд. Л. А. Лугова, Ю. В. Стадницька. Львів : Львівська обласна бібліотека для дітей, 2012. 160 с. URL: [https://bibliote4nyj-autoban.blogspot.com/2015/01/blog-post\\_25.html](https://bibliote4nyj-autoban.blogspot.com/2015/01/blog-post_25.html) (дата звернення: 29.02.2024).
9. Аксьонова Н. Бібліотерапія як напрям діяльності бібліотек в умовах російсько-української війни. *Наукові праці Національної бібліотеки України імені В. І. Вернадського*. 2022. Вип. 64. С. 107-119. URL : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/npnbuimviv\\_2022\\_64\\_10](http://nbuv.gov.ua/UJRN/npnbuimviv_2022_64_10) (дата звернення: 29.02.2024).
10. Мережевий бібліотечний шелтер. URL: <https://livelibrary.com.ua/news/network-library-shelter/> (дата звернення: 29.02.2024).