БІБЛІОТЕРАПІЯ



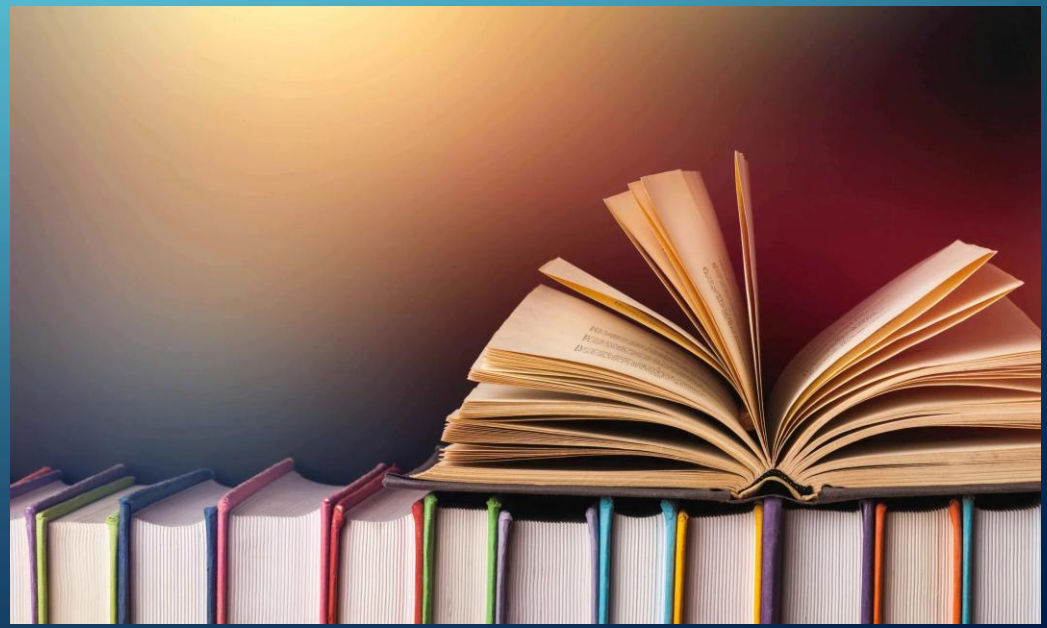
БІБЛІОТЕРАПІЯ — (від biblion — книга + терапія) — лікувальний вплив на психіку хворої людини за допомогою спеціально підібраних книг («спрямоване читання»). Засновник ідеї — І. Е. Дядьковський (1836 р.)



За В. Н. Мясіщевим, методика бібліотерапії є складним поєднанням книговедення, психології та психотерапії. Бібліотерапію можна віднести й до традиційної психотерапії мистецтвом.

Теорія та практика бібліотерапії ще й досі не розроблені у достатній мірі. Проте цілюща дія книги на людину вже широко використовується лікарями та педагогами.

Читання книг може заповнювати недолік власного досвіду та власних переживань. З одного боку, людина ніби живе десятками інших життів, радіє чужим радощам, здійснює вчинки та помилки та виходить переможцем зі складних ситуацій. Все це не може не впливати на емоції та почуття людини, на принципи підходів до життя та власних переживань. З іншого — література, яка проповідує насильство, жорстокість, може формувати такі ж якості й в житті.



Виділяють три основні напрями розробки проблем бібліотерапії (Міллер А. М., 1974):

- **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 до цього напряму.

- **Бібліотерапія як компонент психотерапії.** Прихильники — переважно вчені Німеччини — вважають, що бібліотерапію особливо доцільно використовувати при неврозах. Працюють з 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.

При підборі книги з метою бібліотерапевтичного впливу слід дотримуватися таких принципів:

•ступінь доступності викладу (або ступінь складності книги);

•герой книги має бути доступним хворому;

•максимальна схожість ситуації у книзі та ситуації у якій знаходиться хворий.



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

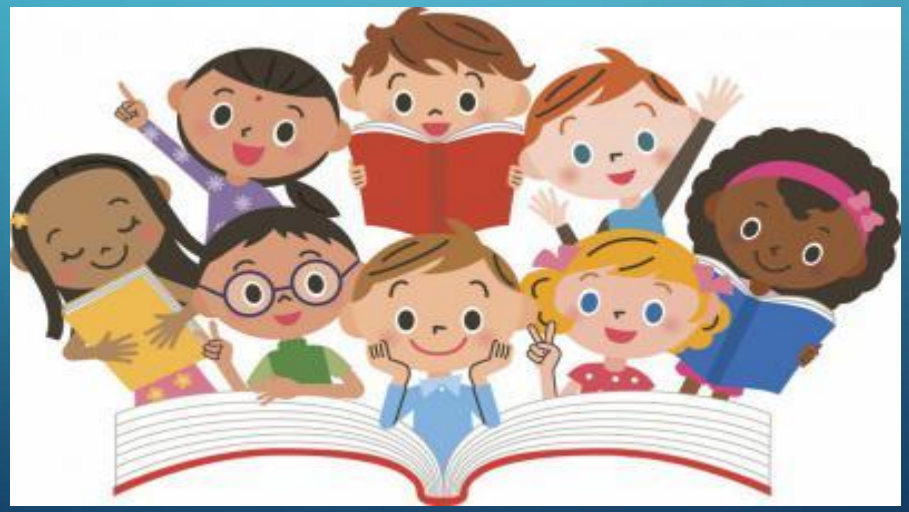
- «читацьких малюнків»;
- «читацьких розповідей»;
- драматизації прочитаних історій тощо.



Бібліотерапія може відбуватися в індивідуальній та груповій формах:

• при індивідуальній формі читання пацієнтом книг відбувається за складеним бібліотерапевтом планом з подальшим обговоренням;

• при груповій формі крім вимог, які враховуються при створенні будь-якої психотерапевтичної групи, необхідним є й підбір членів групи за ступенем начитаності та читацькими інтересами. Оптимальна кількість членів у такій групі 5—8 осіб. Підбираються невеликі за обсягом твори, які читають під час групового заняття. Виникає дискусія, у результаті якої чітко вимальовується структура міжособистісних стосунків у групі, визначається ставлення членів групи до читання художньої літератури, виникає інтерес до читання. Бесіди можна фіксувати та аналізувати.



Вчені виділяють найближчі та віддалені завдання бібліотерапії:
До найближчих завдань бібліотерапії відносять:

• відключення від діючої психотравматичної ситуації («відхід» у книгу);

• деактуалізація власних, існуючих життєвих переживань (зміна «прейскуранта цінностей» цих переживань);

• вироблення «ідеалу поведінки» у подальшому.



До віддалених завдань бібліотерапії відносять:

• вироблення більш оптимістичного погляду на життя;

• зміна власних реакцій на ситуацію, яка травмує психіку;

• покращення контакту з людьми — у родині, з друзями, у школі тощо;

• вироблення важливого вміння постати на точку зору іншої людини та зрозуміти мотиви її вчинків (особистісна децентрація);

• більш виважене та спокійне ставитися до людей, які тобі неприємні;

• якщо у житті тобі зустрічаються люди занадто неприємні, від яких ти страждаєш, не поспішай розповсюджувати своє ставлення до них на увесь світ. У світі більше людей хороших, ніж поганих. Шукай їх та вони тобі допоможуть.