

6. Пометун О. І. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання: наук. метод. посібник / О. І. Пометун, Л. В. Пироженко. – К.: Вид-во А.С.К., 2004. – 192 с.
7. Стеблюк С. В. Інтерактивне навчання у процесі підготовки майбутніх фахівців економічних спеціальностей: навчальний посібник / С. В. Стеблюк, В. І. Староста. – Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2017. – 156 с.

References

1. Horvat, M. V. Zastosuvannya interaktyvnykh vprav dlya rozvytku tvorchykh zdibnostey studentiv [Application of interactive exercises for the development of students' creative abilities]. [online] Available at: https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/8710/1/2015_Opocova_Starosta_Tovkanec_Mizna_rodna%20konfer_S197-199.pdf#page=99. [Accessed 25 March 2021].
2. Dobrynyina, T. N. Ynteraktyvnoe obuchenye v systeme vyssheho obrazovanyya [Interactive learning in the higher education system]. [online] Available at: <https://studylib.ru/doc/3697879/dobrynyina-tn-monografiya--interaktivnoe-obuchenie-v-sisteme>. [Accessed 20 March 2021].
3. Zyazyun, I. A., 2000. Intelektual'no tvorchyu rozvytok osobystosti v umovakh neperervnoyi osvity [Intellectually creative development of personality in the conditions of continuous education]. In: I. A. Zyazyun ed., 2000. *Continuing professional education: problems, searches, prospects*. Kyiv: Vipol.
4. Koval', L. V. 2012. *Profesiyna pidhotovka maybutnikh uchyteliv u konteksti rozvytku pochatkovoyi osvity [Professional training of future teachers in the context of primary education development]*. 2nd ed. Donetsk: LANDON-XXI.
5. Natsional'na stratehiya rozvytku osvity v Ukrayini na period do 2021 roku [National strategy for the development of education in Ukraine until 2021]. [online] Available at: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/344/2013#Text/>. [Accessed 20 March 2021].
6. Pometun, O. I. and Pyrozhenko, L. V. 2004. *Suchasnyy urok. Interaktyvni tekhnolohiyi navchannya [A modern lesson. Interactive learning technologies]*. Kyiv: ASK.
7. Steblyuk, S. V. and Starosta, V. I. 2017. *Interaktyvne navchannya u protsesi pidhotovky maybutnikh fakhivtsiv ekonomichnykh spetsial'nostey [Interactive learning in the process of training future specialists in economics]*. Uzhhorod: Uzhhorod National University "Hoverla".

УДК 159.944.4:316.621

БІБЛІОТЕРАПІЯ ЯК СУЧАСНА ФОРМА ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Марценюк М.О., Моргун А.В.

BIBLIOTHERAPY AS A MODERN FORM OF PSYCHOTHERAPEUTIC ACTIVITY

Martseniuk Maryna, Morhun Alla

У статті розглядається одна з сучасних форм психотерапевтичної діяльності якою є бібліотерапія. Висвітлюються питання терапевтичних можливостей надання психологічної допомоги особистості методом бібліотерапії та розглядаються індивідуальний та груповий формат роботи. Зазначається, що концептуальною основою бібліотерапії ХХІ століття є акмеологічний підхід до розвитку людини як читача.

Ключові слова: читач, психологічна допомога, бібліотерапевтичний дискурс, особистісний розвиток.

The article is devoted to bibliotherapy which is one of the modern forms of psychotherapeutic activity. The purpose of the article is to scrutinise and analyze theoretically the psychological aspects of bibliotherapy as one of the modern and relevant forms of psychotherapeutic activity. The theoretical analysis and systematization of scientific and theoretical and literary sources have been used as research methods in the process of work.

The issues of therapeutic possibilities of providing psychological assistance to the

individual by means of the bibliotherapy method through the individual and group format of work have been viewed in the article. The decisive role of the founder of bibliological psychology M.O. Rubakin in the formation of the psychology of reading as a separate branch of psychological science has been emphasized. It is noted that the conceptual basis of bibliotherapy of the XXI century is an acmeological approach to human development as a reader, and the idea of human being's self-development, is one of the main the approach to human as a subject of life-sustaining activity, being developed on modern stage of acmeology.

The conclusion has been made about the prospects for the usage of bibliotherapy in the activities of both modern psychologists and librarians in view of today's social demands.

Key words: *reader, psychological help, bibliotherapeutic discourse, personal development.*

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

Концептуальною основою бібліотерапії XXI століття є акмеологічний підхід до розвитку людини як читача. Ідея саморозвитку людини, підхід до людини як суб'єкта життєдіяльності є однією з магістральних, що розробляються на сучасному етапі акмеології. Традиційно розвиток читача у ситуаціях невизначеності та стресових ситуаціях здійснюється через різні соціальні інститути і за допомогою цих соціальних інститутів (бібліотека, школа, тощо), однак на сучасному етапі, у зв'язку з актуалізацією процесу саморозвитку читача, має стратегічно перейти з домінуючого рівня на допоміжний.

Бібліотерапія XXI століття перетворилася на наукову дисципліну, що досліджує закономірності читачького розвитку людини в стресових ситуаціях і умовах. Об'єктом бібліотерапії є читачі, що знаходяться в складних або стресових ситуаціях. Предметом бібліотерапії виступають закономірності читачького розвитку людини, що знаходиться у важкій життєвій або в стресовій ситуації.

У відповідності до підходу І.М. Казарінової, що отримав назву «Теорії формування читачького здоров'я», основним принципом теорії і практики бібліотерапії є принцип розвитку читача, незалежного від бібліотерапевтичних напрямів. При цьому акцентується увага на застосуванні поняття «читач», підкреслюється його орієнтованість на саморозвиток, саморегуляцію, самоорганізацію, співмірність позитивних життєвих і читачьких змін, а також рефлексивність і здатність його (читача) до зворотного зв'язку в межах бібліотерапевтичної діяльності бібліотек або інших установ [1, с.183].

Бібліотерапія входить до складу системи психотерапії, де література та мистецтво сучасності стають все більш потужними і перспективними засобами. Усвідомлення значення та використання позитивного впливу літератури на здоров'я людини існує протягом усієї історії розвитку мистецтва, педагогіки, психології, медицини. Ідеологічний зміст взаємодії читача і книги можна прослідкувати з гуманістичних смислів, які були закладені М.О. Рубакіним, Н.Н. Федоровим, М.Н. Куфаєвим, Б.В. Банком, Л.Б. Хавкіною, С.Л. Вальдгардом, А.М. Топоровим.

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

Питання бібліотерапії в сучасний період висвітлювали такі автори, як М.М. Бахтін, Ю.М. Дрешер, О.Л. Кабачек, Н.Л. Карпова, І.М. Казарінова, Р.А. Трофімова, О.О. Леонтьєв, Л.С. Лейтес, І.І. Тіхомірова, Р.Б. Крейденко, Н.С. Плотніков, Б.А. Симонов, Ю.О. Сорокін, Р.

Скаллер, Ю.Б. Некрасова та ін.

Мета статті полягає в теоретичному розгляді та аналізі психологічних аспектів бібліотерапії як однієї із сучасних та актуальних форм психотерапевтичної діяльності.

Бібліотерапія в дослівному перекладі означає «лікування книгою» (від грец. *biblion* – книга и *therapeia* – лікування). Визначальна роль у становленні психології читацтва як окремої галузі психологічної науки належить засновнику бібліологічної психології Миколі Олександровичу Рубакіну, який вводить в науковий обіг поняття «проекція книги» та обґрунтовує його сутність. Вчений зазначає, що сприйняття книги в першу чергу залежить від досвіду особистості. А цей досвід є дуже різний. Тому існує декілька причин, які обумовлюють певне сприйняття тексту книги:

- 1) психобіологічні особливості (тип нервової системи, вибірковість реакції на «події», вербальне чи образне мислення);
- 2) парактер виховання (директивний чи вільний);
- 3) вид професійної діяльності (гуманітарний чи природничий, творчий чи рутинний).

Ось ця плинність, різноманітність, різноцінність досвіду, його різноманітна глибина і сила дозволяють в усній та письмовій людській мові чути і бачити не одне і те ж саме: вона виступає як проекція людського чуття і бачення [1; 5].

Сьогодні бібліотерапія визначається як розділ психології, де вивчається психологія читача та читання. Фахівцями книжної справи вже давно було відмічено лікувальний вплив книги на людину, що зумовило застосування у медицині методу бібліотерапії, сутність якого полягає у використанні спеціально підібраного читацького матеріалу як терапевтичного засобу з метою розв'язання особистих проблем. В останній час до бібліотерапії усе більше звертаються психологи та бібліотечні працівники, які використовують книгу в якості інструменту терапії. При цьому слід зазначити, що бібліотерапія передбачає не лише лікування, а й виховання за допомогою книжок.

Сучасна бібліотерапія існує на межі бібліотечної та психологічної діяльності, які мають багато спільного. Бібліотерапевтична практика є фактично класикою у терапії мистецтвом і активно застосовується у роботі з різними видами особистісних проблем, невротичними станами, при наданні допомоги у складних життєвих ситуаціях.

Як зазначає Н.С. Лейтес, загальними для психологічної науки та «бібліотечної справи» (вираз М.О. Рубакіна) є методологічна установка, «відповідно з якою читання книжок, особливо літературно-художніх творів, — це у першу чергу вираження особистості читача, що спрямоване на діалогічне спілкування. Відповідно, в бібліопсихології — у центрі уваги взаємодія, спілкування читача з текстом, а в бібліотерапії — використання такого спілкування у лікувально-виховних цілях» [2, с. 23].

Бібліотерапія, як форма психотерапевтичної роботи, є абсолютно унікальною. На відміну від методів, які містять в собі проектний матеріал «з чистого аркуша» (як це має місце, наприклад, в ізотерапії), її робочий простір — світ інших людей, перш за все, автора тексту, а потім — його героїв. Стимуляція читача до творчості за допомогою даного методу теж унікальна, оскільки читач повинен «творити» з вже створеного тексту, тобто здійснювати потужний діалог, в якому буде змушений раз у раз стикатися з оцінками, уявленнями, образами людей, які відрізняються від нього самого. Отже, процес творчості стає діалогічним, орієнтованим на постійну комунікацію. Більше того, фігури бібліотерапевтичного дискурсу володіють культурним потенціалом, є випробуваними у часі та просторі, оскільки вже стали класичними. Можливо саме тому так сильно різняться між собою люди, які читають і ті, що не читають. Найчастіше це проявляється у відмінності типу та складності розумових процесів, а також особливостями комунікації [1].

Цікавими на нашу думку є соціологічні розвідки С.Н. Плотнікова, метою яких є дослідження та виокремлення відмінностей за типологією, складністю мисленневих процесів, особливостей процесів комунікації людей які читають та тих, хто не читає. На

його думку люди, які читають книжки, набувають наступних якостей:

- а) здатні мислити категоріями проблем, охоплювати ціле і виявляти суперечливість взаємозв'язку явищ;
- б) більш адекватно оцінювати ситуацію і швидше знаходити правильні рішення;
- в) мають більший об'єм пам'яті й активну творчу уяву;
- г) краще володіють мовою: вона є більш виразною, думки є більш чіткими, багатший словниковий запас;
- д) легше вступають у контакти і приємні у спілкуванні;
- е) мають більшу потребу у незалежності та внутрішній свободі, більш критичні, самостійні в судженнях та поведінці[4].

На думку К.І. Альбуханової-Славської, Т.В. Єрмакової, Т.Д. Зинкевич-Євстигнєєвої, Ю.Б. Некрасової, Н.Л. Карпової та інших науковців, специфікою бібліотерапії як психотерапевтичного методу є первісна вербальна репрезентація матеріалу, яка з часом створює образні, смислові та емоційні контексти. Це означає, що реципієнт бібліотерапевтичного тексту, по-перше, внутрішньо задіяний на всіх рівнях психіки (рух «зверху донизу», від трансформації когнітивних елементів до трансформації функціональних станів), а по-друге, за рахунок задіяності усіх рівнів психіки створюються більш міцні зв'язки між цими рівнями, відкривається вільний доступ «верхніх» рівнів психічного до «нижніх». Спрощення цього доступу дає можливість полегшувати завдання саморегуляції і центральної регуляції психічних станів і, навпаки, полегшувати оформлення думок у словесну форму та усвідомлення власних психічних станів. До того ж, дає можливість збільшення ефективності комунікації з іншими людьми, що сприяє вирішенню особистісних та міжособистісних проблем [1;3].

На думку відомої російської дослідниці І.М. Казарінової, бібліотека виступає своєрідною базою читацького розвитку особистості, вдосконалення цієї діяльності і місцем досягнення певної інформаційної гармонії духовного світу особистості. Використання бібліотерапії може здійснюватися як у форматі індивідуальної так і групової роботи. Здійснюючи аналіз індивідуального читацького досвіду читачів різних груп дослідницею було виявлено деякі загальні тенденції, що дозволило визначити та окреслити передумови саморегуляції їх читацької діяльності. Власне індивідуальний читацький досвід містить в собі наступні компоненти як от:

- 1) ціннісний компонент (містить пріоритет читання як провідної цінності, що пов'язана з формуванням інтересів, моральних норм, вподобань, ідеалів, переконань з відображенням цього у реальному читанні);
- 2) адаптаційний компонент (читання як основний інструмент для адаптації в суспільних умовах, що змінюються; як допоміжний і як лікувальний засіб);
- 3) орієнтаційний внутрішньо особистісний компонент (читання як інструмент орієнтації у своїх можливостях для вирішення професійних і особистісних проблем, основа для читацького розвитку особистості);
- 4) рефлексивний компонент (співвіднесення знань про можливі перетворення себе за допомогою читання);
- 5) комунікаційний компонент (передбачає використання впливу міжособистісного і міжчитацького спілкування на читання і на самокорекцію);
- 6) деформаційно-коригувальний компонент (передбачає коригування за допомогою читання професійних, соціальних та особистісних деформацій, які пов'язані безпосередньо з соціальними кризами та несприятливими ситуаціями у житті);
- 7) рекреаційно-прогностичний компонент (певна «вбудованість» у власну рекреаційну діяльність та культурно-відпочинкову діяльність бібліотек);
- 8) бібліотерапевтичний компонент (у системі саморегуляції об'єднує попередні позиції сучасних суспільних умов на рівні суб'єкта, що включений до

бібліотерапевтичної роботи будь-якої установи, а також як власний індивідуальний досвід використання лікувального ефекту читання) [1, с.186].

Використання бібліотерапії у груповій роботі дає можливість проводити у даному форматі терапевтичні та корегувальні заходи у відповідності до проблем і запитів. Саме робота у групі дає можливість особистості побачити різноманітні способи розкриття її читацького потенціалу, знайти шляхи вдосконалення себе як читача за різних обставин, особливо під час подолання психологічного дискомфорту у кризових ситуаціях. Спілкування у референтній читацькій групі допомагає реалізуватися особистості, спираючись на власний індивідуальний читацький досвід, а також можливості бібліотек, інформаційне середовище яких найбільш продуктивно сприяє вирішенню особистісних проблем, створює передумови саморегуляції читацької діяльності, підтримці читацького здоров'я.

Надзвичайно актуальними в сучасному світі є ідеї гуманізму та толерантності М.О. Рубакіна. Вважаємо за потрібне навести уривок з його роботи *«Психологія читача і книги. Коротке введення в бібліологічну психологію»* (1929 рік), яка була представлена відомим науковцем Н.С. Лейтесом, де М.О. Рубакін визначає та окреслює ознаки освіченої людини:

Уміння думати, оцінювати, розуміти навколишню дійсність, орієнтуватися в ній у будь-який момент і на будь-якому місці, не втрачаючи самостійності свого мислення, дотримуючись можливої неупередженості у своїй оцінці і прагнучи проникнути думкою не тільки у форму явищ і навіть не тільки в форми життя взагалі, а в її глибини, її основи.

Різнобічні, точні, достовірні знання, на які потрібно завжди спиратися – це вміння думати, оцінювати і розуміти. Різнобічність знань необхідна ще тому, що саме життя має велику кількість сторін, які надзвичайно тісно між собою пов'язані, злиті ... Достовірність знання необхідна для того, щоб не помилятися при оцінці якісної сторони, а точність її - при оцінці кількісної сторони тих явищ життя, з якими доводиться зустрічатися у житті.

Активність - вміння діяти, взагалі жити ... Активність полягає не в тому, щоб пристосовуватися до навколишнього середовища .., а щоб навпаки, в цьому самому середовищі, рівно як і в будь-якому середовищі прокласти дорогу для прояву свого розуму, почуттів, волі, творчості, взагалі для роботи, для життя. Активність – це рішуче ставлення до життя, здатність реагувати на нього у такий спосіб, щоб рухати його - часом непомірно тісні, а то і неможливо вузькі рамки, втілюючи в життя, навіть при всіх неможливих умовах те, що вже накопичилося у душі. Звісно, рамки життя стають більш широкими тільки під натиском активності, і тому активність в кінцевому результаті, зводяться до вміння вести свою лінію, не рахуючись з перепонами, оминаючи їх, а то і знищуючи їх шляхом боротьби. Активність – це і є життя...

Здатність до відгуку, здатність не лише бачити і розуміти життя, яке оточує, але й відчувати, переживати його, вміння ставити самого себе в положення тих, з ким зустрічаєшся у житті, вміння рахуватися з чужими переживаннями — чи буде це чуже горе або чужа радість, ненависть, апатія або гнів. Здатність до відгуку — це вміння «не робити іншим того, що не бажаєш щоб робили тобі». Визначаючи приналежність тієї або іншої людини до середовища освічених, Рубакін вважає, що необхідно враховувати не кожен знак окремо, а все у сукупності.

Висновок, що був зроблений М.О. Рубакіним виглядав так: «Дійсно освічена та інтелігентна людина не може бути освіченою про себе і лише для себе. Вона – освічена для всіх... вона – джерело.. і поширювач світла і взагалі добра... На таких людях і тримається підйом, розвиток, прогрес суспільного та взагалі історичного життя» [1; 5].

Отже, бібліотерапія є ефективним засобом впливу на особистість з метою стабілізації її емоційно-почуттєвого стану та надання можливості самореалізації у середовищі сучасного світу. Бібліотерапія як новітня інноваційна технологія стає все більш поширеною у практиці

і психолога, і бібліотекаря. Важливість бібліотерапії полягає в тому, що для кожної конкретної ситуації особистості можна підібрати певну літературу, яка б скорегувала і вплинула на її адаптацію до нового способу життя та на її психічне і моральне здоров'я. Бібліотека є базою читацького розвитку особистості, місцем досягнення певної інформаційної гармонії духовного світу особистості.

Подальші перспективи вивчення питання вбачаємо у методиці використання бібліотерапії у професійній підготовці майбутнього психолога і бібліотечного працівника у навчально-виховному просторі сучасної вищої школи.

Список використаних джерел

1. Библиопсихология. Библиопедагогика. Библиотерапия /Отв. Ред. Н.Л.Карпова, ред кол.: Н.С.Лейтес, О.Л.Кабачек, И.И.Тихомирова. – М.: Русская школьная библиотечная ассоциация, 2014. — 272 с.
2. Библиопсихология и библиотерапия / Ред. Н.С. Лейтес, Н.Л. Карпова, О.Л. Кабачек. — М.: Школьная библиотека, 2005.
3. Марценюк М.О. Терапевтичні можливості бібліотерапії як сучасного методу психологічної допомоги /*Науковий журнал «Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія»* Том 31 (70) № 4, 2020. Вид дім «Гельветика». 278 с. С.218-224.
4. Плотников С.Н. Чтение и экология культуры // *Homo legens: Памяти Сергея Николаевича Плотникова (1929—1995)*. — М., 1999.
5. Рубакин Н.А. Психология читателя и книги / *Краткое введение в библиологическую психологию. 2-е изд.* — М., 1977.

References

1. Karpova, N.L. 2014. *Byblyopsykholohyia. Byblyopedahohyka. Byblyoterapyia* [Bibliopsychology. Bibliology. Bibliotherapy]. Moscow: Russkaia shkolnaia byblyotechnaia assotsyatsyia.
2. Leites, N.S., Karpova, N.L., Kabachek, O.L. 2005. *Byblyopsykholohyia y byblyoterapyia* [Bibliopsychology and bibliotherapy]. Moscow: Shkolnaia byblyoteka.
3. Martseniuk, M.O. 2020. *Terapevtychni mozhlyvosti biblioterapii yak suchasnoho metodu psykholohichnoi dopomohy* [Therapeutic possibilities of bibliotherapy as a modern method of psychological care] /*Naukovyi zhurnal «Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho. Serii: Psykholohiia»* T. 31 (70) № 4, 2020. Vyd. dim «Helvetyka». 278 s. S.218-224.
4. Plotnykov, S.N. 1999. *Chtenye y ekolohyia kultury* [Reading and the ecology of culture] // *Homo legens: Pamiaty Serheia Nykolaevycha Plotnykova (1929—1995)*. Moscow.
5. Rubakyn, N.A. 1977. *Psykholohyia chytatelia y knyhy. Kratkoe vvedenye v byblyolohycheskuiu psykholohyiu* [Psychology of the Reader and Books / A Brief Introduction to Bibliological Psychology]. Moscow.



МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua

E-mail: info@msu.edu.ua, pr@mail.msu.edu.ua

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>