

БІБЛІОТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ: ВІТЧИЗНЯНИЙ І ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД

Демиденко Н. М. кандидат історичних наук,
старший науковий співробітник, доцент
кафедри гуманітарних дисциплін
Сумська філія Харківського національного
університету внутрішніх справ
<https://orcid.org/0000-0002-4392-6722>

У статті представлено характеристику бібліотерапії як галузі знань, що вивчає закономірності смислового та емоційного сприйняття текстів і розробляє методи психологічної корекції особистості за допомогою читання (або прослуховування) спеціально підібраних текстів із книг та інших носіїв інформації. Визначені форми та функції бібліотерапії, як одного із сучасних методів психотерапії. Проаналізовані історичні етапи виникнення та розвитку бібліотерапії. У публікації доведено можливості використання бібліотерапії при великому спектрі психологічних проблем. Особливий акцент зроблено на тому, що бібліотерапія є міждисциплінарною галуззю знань, що поєднує досягнення психології, бібліотекознавства та педагогіки.

Ключові слова: бібліотерапія; психотерапія; психокорекція; казкотерапія; афоризмотерапія; психопрофілактика; психологічна допомога.

Вступ. З початком повномасштабної воєнної агресії росії проти України українці переживають тривогу, страх за рідних, майбутнє своєї країни. У Міністерстві охорони здоров'я України прогнозують, що після завершення російсько-української війни понад 15 млн. українців потребуватимуть психологічної підтримки. За даними опитування дослідницької компанії Gradus Res earch, яке проводилось в Україні у квітні 2022 року серед батьків, котрі мають неповнолітніх дітей, на питання : «Як війна змінила життя ваших дітей ?», 75% батьків відповіли, що у дітей спостерігаються різні прояви травматизації психіки, такі як порушення сну, погіршення пам'яті, відсутність бажання спілкування з іншими людьми тощо (Аксьонова, 2022, с.107). Через брак ресурсів така велика кількість постраждалих не зможе отримати індивідуальну допомогу психолога чи психотерапевта, а отже, психологічна корекція залишиться «вимушено формальною» (Маковський; Маковська, 2019, с.175).

Під час російської агресії важливим є пошук різноманітних методів і способів психологічної підтримки, і для певної категорії такою опорою можуть стати книги. Застосування бібліотерапії сприяє відновленню психологічного ресурсу,

емоційної рівноваги, зниженню та подоланню психічної напруги, тривожності тощо (Маковський; Маковська, 2019, с.177). Використання бібліотерапевтичних методів рекомендується для людей, які залишили своє звичне оточення та вимушені пристосовуватися до нових умов життя (Марценюк, 2020, с. 219). Тобто, методами бібліотерапії можна в значній мірі вирішити ряд питань стосовно психосоціальної підтримки, яку невідкладно потрібно надавати постраждалим.

На думку З. Карпенка, який вважає бібліотерапію превентивним засобом, рефлексія читачів з приводу переживання героями літературних творів критичних життєвих ситуацій «допоможе підготувати їх до імовірних випробувань, що можуть зустрітися на власному життєвому шляху» (Долинська; Василевська, 2017, с. 442).

Суттєва перевага бібліотерапії полягає в тому, що розвиваючу (неклінічну) бібліотерапію можуть застосовувати фахівці без спеціальної психологічної освіти, успіх залежить від особливостей літератури та професійної специфіки її застосування.

Мета статті. Метою даного дослідження є розкриття терапевтичних можливостей бібліотерапії як сучасного методу психологічної допомоги.

Теоретичне підґрунтя. Вивченням психотерапевтичного впливу літератури на хворих займались В. Бехтерев, І. Вельвовський, С. Корсаков. Проблеми, присвячені ефективним формам і методам застосування бібліотерапії у профілактичній та психокорекційній роботі розглядали такі дослідники, як І. Дмитрук, О. Коваленко, Н. Коржик, О. Лозова, О. Федій та інші.

В епоху активізації віртуальної комунікації бібліотерапія певний час залишалася поза увагою вітчизняних дослідників, але в останнє десятиліття науковці знову активно стали звертатися до бібліотерапії як дієвого допоміжного методу психопрофілактики та психологічної реабілітації. Серед сучасних вітчизняних дослідників, наукові доробки яких представляють особливий інтерес у контексті даної тематики, необхідно виокремити А. Маковського, В. Маковську, М. Марценюк. У їх працях розглядається як теоретична так і практична складова бібліотерапії, зокрема використання її для громадян, які отримали психологічні травми під час російсько-української війни.

Методи дослідження. Наукова публікація ґрунтується на загальнонаукових принципах достовірності та об'єктивності. Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань у статті було застосовано комплекс теоретичних методів, зокрема аналіз літератури, її систематизація.

Результати і обговорення. Назва «bibliotherapy» походить від латинського «biblion» та грецького «therapia», що у перекладі означає «книга» і «терапія», тобто дослівно – «лікування книгою». За твердженням Ліз Брюстер термін «бібліотерапія» вперше використав американський дослідник Семюел Макорд Крозерс (1857-1927), який у своїй статті, опублікованій у 1916 році, засвідчував позитивний вплив художньої та науково-популярної літератури при лікуванні деяких психологічних хвороб (Янавіче, 2014, с. 23).

За визначенням С. Ковальчук, бібліотерапія – це комплексна наукова дисципліна, що вивчає закономірності смислового та емоційного сприйняття текстів і розробляє методи психологічної корекції особистості за допомогою читання (або прослуховування) спеціально підібраних текстів із книжок та інших носіїв інформації (Голубева, Балачіна, 2024). Тобто,

бібліотерапія синтезує досягнення бібліографії, психотерапії, психології, педагогіки. Вона «вирізняє неспецифічні (що зумовлюють виникнення спокою, почуття впевненості в собі, підвищення психічної активності) та специфічні (орієнтовані на контроль над психікою, емоційну рівновагу) терапевтичні процеси» (Бушакова, 2016, с. 29). Бібліотерапія є методом арт-терапії, що використовує книгу як одну з форм лікування словом.

Розглядаючи теоретичну складову бібліотерапії, необхідно зазначити, що її умовно поділяють на два види: *нецілеспрямовану*, яка служить для відволікання пацієнта від думки про власну хворобу; і *целіспрямовану*, що сприяє формуванню тих рис характеру, котрі зможуть допомогти побороти хворобу (оптимізм, сила волі, впевненість). До речі, якщо лікування гіпнозом спричиняє певний тиск на особистість, подавлення волі, і, як правило, має тимчасовий характер, то при використанні бібліотерапії у людини проходить самоаналіз, свідоме переосмислення, перепрограмування і переорієнтація у своїх думках, вчинках та діях.

За іншою класифікацією, яка ґрунтується на цілях, котрі повинні бути досягнуті у результаті проведення бібліотерапевтичних прийомів, бібліотерапія поділяється на три групи: *клінічну*, яку використовують лікарі, психологи; *реабілітаційну*, що проводиться лікарями у співпраці з бібліотечними працівниками (використовуються не лише лікувальні засоби, а і відволікаючі від проблем хворого); *освітню*, або бібліотерапія особистісного розвитку, що передбачає створення емоційно безпечного середовища (Янавіче, 2014, с. 24).

Бібліотерапія як терапевтичний метод має свої функції: інформаційну (несе нову інформацію); дзеркальну (читаць порівнює погляди, дії автора із власними). Серед головних функцій бібліотерапії також можна виділити релаксаційну та естетичну (Марценюк, 2020, с.219).

Рекомендуючи ті чи інші книги при бібліотерапії важливо враховувати максимальну схожість ситуації в сюжеті книги та тієї ситуації, в якій перебуває читач. Цей фактор особливо важливий при бібліотерапії неврозів, оскільки основним у

патогенезі хвороби є психологічний конфлікт особистісного характеру.

А. Андрейчик у праці «Керівництво з психотерапії» запропонував класифікацію літератури, що застосовується у бібліотерапії. Дослідник перелічує види літератури, зазначаючи який конкретний психотерапевтичний вплив вона здійснює на читача. Наприклад, біографічна та автобіографічна література допоможе проаналізувати власні проблеми і «підкаже» як подібні проблеми долали інші. Науково-фантастична література, як правило, стимулює активність пацієнта, а література пригодницького характеру спонукає читача до винахідливості, певних ризиків.

Бібліотерапевт не застосовує психологічних методів терапії, а спонукає людину самостійно усунути можливу причину проблеми, використовуючи досвід, зафіксований у світовій літературі. Чужий позитивний досвід допомагає читачу самостійно розкрити власний потенціал, своє «Я» (Коваленко, 2011, с. 181).

Розкриваючи питання *історії становлення бібліотерапії* зазначимо, що про цілющу силу книги збереглися прадавні згадки з конкретними рекомендаціями стосовно застосовування літературних творів для лікування тих чи інших недуг. Ще стародавні греки, римляни асоціювали поняття «книга» з душевним здоров'ям, покращенням душевного стану. Наприклад, Піфагор разом із травами та музикою успішно використовував літературу і поезію для лікування цілого ряду захворювань. Після написання власних віршів любив читати їх вголос «для заспокоєння власної душі і інших» (Янавиче, 2024, с. 23). Сократ стверджував, що поезія словом надихає та повертає душевну гармонію. Аристотель, якого справедливо вважають засновником поетичної терапії, переконував, що римована мова здатна позитивно впливати на психічний стан людини (Марценюк, 2020, с. 220).

В епоху Середньовіччя книги, переважно релігійного характеру, давали читати у виправних та медичних установах, спостерігаючи як вони допомагають підопічним впоратися з ментальними і фізичними недугами. З появою у Європі психіатричних лікарень у XVIII ст., терапію книгами почали застосовувати і там. Починаючи з XIX ст. лікувальне читання

активно розвивається в США. У російській імперії подібна практика з'явилася дещо пізніше, у XIX - на поч. XX ст. Саме на початку XX ст. бібліотерапія отримала більш детальніше наукове обґрунтування з розвитком психоаналізу. Активно застосовували методи бібліотерапії під час Першої світової війни.

Особливий інтерес до бібліотерапії прослідковується з 1960-х рр.: питання бібліотерапії активно обговорюються на семінарах, конференціях багатьох країн Європи. Медичні фахівці активно працюють у бібліотеках, створюються асоціації бібліотерапевтів, готуються спеціальні кадри, методи бібліотерапії починають активно використовуватися при лікуванні дітей.

На теренах України початківцем у вивченні і втіленні бібліотерапії у медичну практику став професор психоневрологічного інституту І. В. Вельвовський (1898-1982). Починаючи ще з 1930-х рр. невропатолог застосовує бібліотерапію при лікуванні пацієнтів Харківського психотерапевтичного диспансеру. Досвід бібліотерапії вчений і практик успішно використовував під час Другої світової війни, констатує, що книга, яка несе позитивну програму, може змінити мислення психологічно травмованої людини і повернути її до повноцінного життя.

У 1967 році у санаторії «Березівські мінеральні води» Харківської області за ініціативи І. В. Вельвовського відкривається перший на теренах Радянського Союзу кабінет психотерапії з офіційним використанням елементів бібліотерапії. Бібліотерапевтську діяльність, яка поєднувала бібліотекознавство і психотерапію, очолила в санаторії А. Міллер.

Аналіз історичних етапів використання бібліотерапії засвідчує, що на теренах Радянського Союзу бібліотерапія наймасовіше використовувалась у Прибалтійських республіках, де у засобах масової інформації постійно висвітлювались матеріали, присвячені експериментам у галузі бібліотерапії. Підсумки роботи були опубліковані у виданні «Бібліотерапія у медичних бібліотеках Литви» (1972 р.). У науково-дослідній лабораторії з питань курортології Литовської республіки виданий методичний посібник «Деякі аспекти бібліотерапії» (1983 р.), в якому

висвітлювався успішний досвід не лише Литви, а і Естонії, Польщі, Німеччини та деяких скандинавських країн. В узагальненнях зазначалось, що бібліотерапія найефективніша при лікуванні таких недуг як туберкульоз та хронічні неврози.

Литовські фахівці і дотепер лідирують у застосуванні бібліотерапії. Так, під час пандемії COVID-19, яка обмежувала спілкування громадян, на телестудії національної бібліотеки Литви були записані відеоролики із зачитуванням літературних творів, рекомендаціями психологів, психотерапевтів, літераторів про потенційну користь читання творів з позитивною програмою для забезпечення психологічного здоров'я.

При фінансовій підтримці Президентки Литви Далі Грібаускайте був організований проект, за якого створено мобільний додаток «Медитаційна бібліотерапія», доступний для всіх громадян країни. Додаток озвучує бібліотерапевтичні тексти, які позитивно впливають на психіку тих, хто втратив близьких і рідних, хто шукає підтримки для подолання стресу тощо. Спеціально для даного проекту литовський композитор Арас Жвірбліс написав музику, яка посилює позитивне сприйняття тексту (Янавіче, 2024, с. 26).

З 2013 року і дотепер у містах Литви, де розташовані санаторії, щорічно проводяться конференції на тему «Бібліотерапія. Книги можуть говорити і лікувати», учасниками якої виступають психологи, соціальні та бібліотечні працівники. Так, у 2024 році пройшла конференція з бібліотерапії у місті Бірштонас, на якій фахівці поділились практичним досвідом застосування бібліотерапії у навчальних та лікувальних закладах Литви. Позитивним є сучасний досвід роботи бібліотек литовського міста Вієвіс у межах міжнародного проекту «Європейські бібліотеки емоцій».

Окремим видом бібліотерапії є *казкотерапія*. З прадавніх часів казки не лише розважали, а й повчали та були засобом народної психотерапії. Наприклад, американський психотерапевт Бруно Беттельхайм (1903 - 1990) згадував, що саме арабські казки з «Тисячі і однієї ночі» стали одним із найпрадавніших прикладів використання казкотерапії. Адже Шехеризаді, яка розповідала казки, насправді вдалося вилікувати володаря.

Першість у питанні привнесення казок у психотерапевтичну практику належить К. Юнгу, який вважав, що «казки представляють колективне несвідоме, яке, перетворюючи досвід, накопичений протягом поколінь, може давати нове бачення складних для свідомості ситуацій» (Долинська; Василевська, 2017, с.458).

Психоаналітик К. Естес зазначала, що казки насправді мають цілющу силу, бо вони мають ту силу, яка може виправити «будь яку душевну пружину» (Долинська; Василевська, 2017, с.460). На думку цих авторів використання казок у психотерапевтичній практиці характерне для багатьох психологічних напрямків – «аналітичної психології, транзакційного аналізу, гештальт-підходу, екзистенціальної психології, позитивної терапії».

Цікаву аналогію з казками проводить Д. Соколов, стверджуючи, що подібно тому, як гени стають матрицями для побудови тіла так і казки «можуть слугувати матрицями для утворення основних форм поведінки та життєвих сценаріїв» (Долинська; Василевська, 2017, с.462). І хоча казку традиційно пов'язують з дитячим віком, О. Бреусенко-Кухнецов зазначає, що казка не має вікових обмежень і пропонує авторський метод складання казок з дорослими. Н.Сакович, підтверджує ефективність казкотерапії при роботі з наркотично залежними та тими, хто страждає від депресії

Щоб доросла людина могла переносити психологічні навантаження без складних психопатологічних наслідків, про психічне здоров'я необхідно дбати ще від народження. Казки стимулюють розвиток творчості, націлюють на прийняття нестандартних рішень, захищають від відчаю. Казка сприяє збереженню психологічної рівноваги у критичних ситуаціях, при використанні казкотерапії «виникає психотерапевтичний ефект: особистість раптом відкриває в собі джерело сили, відбувається активізація ресурсів, потенціальних можливостей особистості» (Долинська; Василевська, 2017, с. 473).

У даному контексті варто згадати приклад видатного польського педагога, письменника, лікаря Януша Корчака, автора відомої книги «Як любити дітей», який, знехтувавши можливістю врятувати власне життя, загинув разом із своїми вихованцями єврейського Дому сиріт у газовій камері

фашистського табору Треблінка 5 серпня 1942 року. За свідченням очевидців Я. Корчак до кінця залишався з дітьми, до порогу газової камери читаючи їм казки. Таким чином відволікаючи дітей від важких негативних думок, боронячи їх душі від страху смерті (Денисюк, 2000, с. 6).

Новою сучасною формою бібліотерапії є *фанфік*, який в останні роки стає предметом вивчення науковцями багатьох країн. Фанфік (від англ. Fan fiction - фанатська творчість) - це аматорський твір за мотивами популярних оригінальних літературних творів. Наприклад, фанфіки складають, беручи за основу текст якоїсь казки, вносячи при цьому свою власну інтерпретацію. Фанфік формує здатність до продуктивної творчої діяльності, вербалізації власних переживань. Написання авторського літературного твору допомагає обрати конструктивне рішення у складній життєвій ситуації, що позитивно впливає на психоемоційний стан автора (Бушакова, 2016, с. 29).

На особливу увагу заслуговує такий метод бібліотерапії як *афоризмотерапія*, автором якого є сучасний український філософ і психоаналітик Н. Хамітов, котрий доводить, що афоризми своїми образами впливають на підсвідомість і здатні перепрограмувати, знижуючи психічне напруження.

У своїх працях «Афоризми свободи. Секрет набуття свободи» та «Таємниця чоловічого і жіночого: зцілюючи афоризми» Н. Хамітов зазначає, що афоризми є певними формулами, за допомогою яких можна відкрити відповіді на багато життєвих питань. Науковець переконує, що людина, навіть не маючи часу для уважного читання, перегортаючи книгу, інтуїтивно знайде ключовий афоризм. Знайшовши «свій» афоризм, читач відчує легке збудження і душевне піднесення. У своїх книгах Н. Хамітов надає приклади «зцілюючих» афоризмів, котрі він використовував у власній психотерапевтичній практиці і спостерігав їх позитивний вплив. Зокрема, на покращення стосунків молодого подружжя вплинули афоризми: «Йдучи до чоловіка, візьми із собою душу»; «Молодість проходить тоді, коли ми перестаємо змінюватись» і ін. (Хамітов, 2008, с. 14). Тобто, афоризми, притчі є пасивною формою бібліотерапії.

В окремий вид сучасної бібліотерапії виділяють *поетичну*. Сеанси поетичної терапії проходять по-різному. Спеціаліст може прочитати підібраний вірш пацієнтові або попросити самому прочитати. У процесі читання психолог спостерігає за реакцією підопічного, уточнює, які емоції викликає даний поетичний твір, який рядок або образ резонує з його станом найбільше. Поетична терапія застосовується при різних типах розладів: переживання втрати, депресії, думках про самогубство та ін.

Щодо застосовування бібліотерапії в українському просторі, підкреслюється, що активніше ці практики, зокрема і у нейтралізації впливу психотравмуючих наслідків війни, використовують дитячі, шкільні бібліотеки у співпраці з психологами і педагогами. Для сучасних підлітків фахівці рекомендують читання книг оптимістичного, гумористичного характеру, наприклад, книги Р. Ролана «Кола Брюньон, Ч. Дікенса «Різдв'яна пісня в прозі», Г.Остера «Шкідливі поради». Повчальними книгами, в яких показаний життєвий досвід їх однолітків, який зможе читачам допомогти вийти із скрутною ситуацією є твори М. Твена «Пригоди Тома Соєра», Р.Фраеомана «Дика собака Дінго, або повість про першу любов» (Бушакова, 2016, с. 28). Позитивний вплив на психоемоційний стан підлітків матиме книга В. Драгунського «Денискові оповідання», в якій розповідається про життя звичайного хлопчика Дениски Корабльова, який, як і інші діти, вчиться у школі, знаходить нових друзів та пізнає навколишній світ. Єдина відмінність веселого Дениски від інших дітей полягає у вмінні навіть у звичайних речах знаходити щось цікаве, позитивне.

Вельми повчальним і резонансним у даному контексті є досвід судді Малиновського районного суду міста Одеси О. Гарського, який уже декілька років впроваджує цікаву практику - за нетяжкі злочини замість покарання призначає підліткам читання книг. Наприклад, за шахрайство, крадіжку у сім'ї призначає прочитання твору Сергія Жадана «Інтернат». За обкрадання автомобіля на стоянці присудив двом підліткам покарання у вигляді позбавлення волі з випробувальним строком на один рік, зобов'язавши підсудних також вчинити «певні дії, а саме: прочитати наступні твори: повість Марка Твена «Пригоди Тома Соєра; пригодницьку повість

Джека Лондона «Біле Ікло»; вірш Тараса Шевченка «Минають дні, минають ночі ...» (Шукова, Кушнір, 2023).

На переконання О. Гарського, подібний досвід, який він перейняв з практики судів США та Канади, дозволяє виконувати не лише каральну місію, а і змінювати психоемоційний стан та світогляд засуджених. Обравши для засудженого книгу Антуана де Сент-Екзюпері «Маленький принц», суддя заявив, що цю книгу мають прочитати також всі політики та ті, хто впливає на розвиток суспільства.

У липні 2024 року до Верховної Ради України поданий законопроект № 9477 з пропозицією внесення змін до Кримінального кодексу України щодо запровадження серед ув'язнених читання книг. Ув'язненим, які за рік прочитають 10 книг, зменшуватимуть термін перебування у колонії на 30 днів. У пояснювальній записці до законопроекту зазначається, що читання літератури впливає на формування позитивних стереотипів поведінки, покращення психоемоційного стану. Ідею виникнення подібного законопроекту пояснюють тим, що «*про позитивний вплив читання літератури на засуджених осіб зазначають багато вітчизняних та світових науковців*» (Гордійчук, 2023).

Повертаючись до сучасного зарубіжного досвіду, зазначимо, що у багатьох країнах, таких як США, Канада, Великобританія, Польща та ін. бібліотерапія використовується на професійній основі як допоміжний засіб бібліотекарями, психологами, які володіють практикою лікування за допомогою читання (Голубєва, Балачіна, 2024).

Наприклад, у Великобританії із 2013 року успішно діє державна бібліотерапевтична програма, за якою лікарі призначають пацієнту книгу, прочитання якої допоможе у вирішенні психологічних

проблем. Спеціальні рекомендаційні списки літератури затверджуються Національною службою охорони здоров'я Великобританії.

Висновки. Отже, бібліотерапія, як поєднання книгознавства, психології та психотерапії, є одним із важливих допоміжних методів надання психологічної допомоги. І хоч теоретична основа бібліотерапії і дотепер залишається не вивченою у достатній мірі та потребує подальшого наукового аналізу, проте активно використовується на практиці фахівцями, які володіють теорією та практикою лікування читанням, як в Україні так і у багатьох країнах світу.

Не зважаючи на те, що книгу витіснили інші носії інформації, читання залишається тим фактором, яке здатне впливати на наше мислення, бути засобом ресоціалізації, самовиховання особистості, особливо дітей та юнацтва. Успіх бібліотерапії залежить від особливостей літератури та професійної специфіки її застосування.

Особливо зростає потреба у застосуванні бібліотерапії у період російсько-української війни та післявоєнний період, коли зростатиме потреба подолання наслідків емоційного вигорання від пережитих втрат, відновлення психічної рівноваги. Адже читання книг, які несуть позитивну програму, окрім зміцнення психічної стійкості, допомагає розвивати навички спілкування, формує позитивні погляди на оточуючий світ.

Отже, вдосконалення та подальше застосування бібліотерапії важливе для посилення гуманітарної національної безпеки і турботи про психологічне здоров'я нації. Аналізуючи успішний вітчизняний та зарубіжний досвід необхідно вибудовувати подальшу стратегію втілення методів бібліотерапії в український простір.

Список використаних джерел

1. Аксьонова Н. (2022). Бібліотерапія як напрям діяльності бібліотек в умовах російсько-української війни. *Наукові праці Національної бібліотеки України ім. В. І. Вернадського*. Вип. 64. С.107-119. URI : file:///D:/Downloads/npnbuimviv_2022_64_10.pdf.
2. Бушакова О. (2016) Фанфіки на уроці зарубіжної літератури. *Всесвітня література в сучасній школі*. №9. С.28-30. URI : http://catalog.library.cv.ua/cgi-bin/irbis64r_12/cgiirbis_64.exe?LNG=&Z21ID=&I21D.
3. Голубєва М., Балачіна Д. (2024). Бібліотерапія : зарубіжний і український досвід. URI : https://www.researchgate.net/publication/383555623_BIBLIOTERAPIA_ZARUBIZNIJ_I_UKRAINSKIJ_DO_SVID.

4. Гордійчук І. (2023). У Верховній Раді України пропонують зменшувати покарання ув'язненим за читання книг. URI : <https://glavcom.ua/country/politics/rada-proponuje-zmenshuvati-tjurementne-uvjaznennja-zachitannja-knizhok-941513.html>.
5. Денисюк С. (2000) Проблема формування особистості у педагогічній спадщині педагога-гуманіста Я. Корчака: автореф. дис. канд. пед. наук: спец. 13.00.01. К. 22 с.
6. Долинська Л.В., Василевська О.І. (2017) Казкотерапія як засіб підтримки психічного здоров'я. *Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій : психологічна теорія і практика*. Монографія. Суми. Вид-во СумДПУ ім. А.С.Макаренка. С. 456-474.
7. Коваленко О. (2011) Бібліотерапія як засіб оптимізації міжособистісного спілкування осіб похилого віку. *Естетика і етика педагогічної дії*. Збірник наукових праць. Вип. 2. Київ-Полтава. С. 176-184.
8. Маковський А., Маковська В. (2019). Перспективи застосування бібліотерапії як форми арт-терапії у роботі з прикордонниками – учасниками операції об'єднаних сил. *Збірник наукових праць національної академії державної прикордонної служби України*. Серія : Психологічні науки. №3 (14). С. 173-191. URI : <file:///D:/Downloads/lisoln,+13-6.pdf>.
9. Марценюк М. О.(2020) Терапевтичні можливості бібліотерапії як сучасного методу психологічної допомоги. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. Том 31 (70) №4. С. 218-223. URI: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2020/36.pdf
10. Хамітов Н.В.(2008) Афоризми свободи. Секрет набуття внутрішньої свободи. АСТ. Київ. 256 с.
11. Шукова О., Кушнір М. (2023) «Маленький принц» замість тюрми : суддя з Одеси спонукає злочинців читати книги. URI : <https://suspilne.media/odesa/544107-malenkij-princ-zamist-turmi-sudda-z-odesi-sponukaє-zlocinciv-citati-knigi/>
12. Янавічене Д. (2024) Бібліотерапія: теорія і практика в литовських бібліотеках . *Бібліотечна планета*. №1. С. 23-27. URI: [https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=+Янавічене+Д.+\(2014\)+Бібліотерапія+%3A+теорія+і+практика+в+литовських+бібліотек](https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=+Янавічене+Д.+(2014)+Бібліотерапія+%3A+теорія+і+практика+в+литовських+бібліотек)

References

1. Aksonova, N. (2022). Biblioterapiia yak napriam diialnosti bibliotek v umovakh rosiisko-ukrainskoi viiny [Bibliotherapy as a direction of activity of libraries in the conditions of the Russian-Ukrainian war]. *Naukovi pratsi Natsionalnoi biblioteki Ukrainy im. V.I. Vernadskoho*, 64, 107-119 URI : file:///D:/Downloads/npnbuimviv_2022_64_10.pdf (in Ukrainian)
2. Bushakova, O. (2016). Fanfiky na urotsi zarubizhnoi literatury [Fan fictions in the lesson of foreign literature]. *Vsesvitnia literature v suchasni shkoli*, 9, 28-30 URI : http://catalog.library.cv.ua/cgi-bin/irbis64r_12/cgiirbis_64.exe?LNG=&Z21ID=&I21D. (in Ukrainian).
3. Dolynsla, L.V., Vasylevska, O.I. (2017). Kazkoterapiia yak zasib pidtrymky psykhičnoho zdorovia [Fairytale therapy as a means of mental health support]. *Osobystist yak subiekt podolannia kryzovykh sytuatsii: psykholohichna teoriia i praktyka*. Monohrafiia. Sumy. Vyd-vo SumDPU im. A.S. Makarenka (in Ukrainian).
4. Denysiuk, S. (2000). Problema formuvannia osobystosti u pedahohichnii spadschyni pedahoha-humanista Ya. Korchaka [Avtoref. dys. kand. ped. nauk: spets.: 13.00.01] [The problem of forming individuality in the pedagogical decline of the humanist teacher Ya. Korchak] [Author's ref. thesis Cand, of Pedag. Sciences]. K. (in Ukrainian).
5. Kovalenko, O. (2011). Biblioterapiia yak zasib optymizatsii mizhosobystisnoho spilkuvannia osib pohyloho viku [Bibliotherapy as a means of optimizing interpersonal communication of elderly people]. *Estetyka i etyka pedahohichnoi dii*. Zbirnyk naukovykh prats, 2, 201 pp. (in Ukrainian).
6. Khamitov, N.V. (2008). Aforizmy svobody. Sekret nabuttia vnutrishnoi svobody. [Aphorisms of freedom. The secret to achieving inner freedom]. AST. Kyiv (in Ukrainian).
7. Hycova O., Kuhnir M. (2023) "Malenkyi prynts" zamist tury: suddia z Odesy sponukaє zlochynsiv chytaty knyhy ["The Little Prince" instead of prison: a judge from Odessa encourages criminals to read books] <https://suspilne.media/odesa/544107-malenkij-princ-zamist-turmi-sudda-z-odesi-sponukaє-zlocinciv-citati-knigi/> (in Ukrainian).
8. Martseniuk, M.O. (2020). Terapevtychni mozhlyvosti biblioterapii yak suchasnoho metodu psykholohichnoi dopomohy [Therapeutic possibilities of bibliotherapy as a modern method of psychological assistance]. *Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho*. Seria: Psykholohiia, 31(70), 218-223 (in Ukrainian).
9. Makovskyi, A., Makovska, V. (2019). Perspektyvy zastosuvannia biblioterapii yak formy art-terapii u roboti z prykordonnykamy – uchastnykamy operatsii obiednanykh syl [Prospects for the use of bibliotherapy as a form of art therapy in working with border guards - participants in the joint forces operation]. *Zbirnyk naukovykh prats Nationalnoi akademii derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy*. Seria: Psykholohichni nauky, 3(14), 173-179 (in Ukrainian). URI : <file:///D:/Downloads/lisoln,+13-6.pdf>
10. Holubieva, M., Balachina, D.(2024). Biblioterapiia: zarubizhnyi i ukraiinskyi dosvid [Bibliotherapy: foreign and Ukrainian experience] https://www.researchgate.net/publication/383555623_BIBLIOTERAPIA_ZARUBIZNIJ_I_UKRAINSKIJ_DO_SVID (in Ukrainian).

11. Hordihyc I. (2023). U Verkhovni Radi proponuiut zmnshuvaty pokarannia uviaznenym za chytannia knih [The Verkhovna Rada of Ukraine proposes to reduce the punishment of prisoners for reading books] <https://life.pravda.com.ua/society/2023/07/12/255363/> (in Ukrainian).

12. Yanavichene, D. (2024). Biblioterapiia: teoriia i praktyka v lytovskykh bibliotekakh [Bibliotherapy: theory and practice in Lithuanian libraries]. *Bibliotechna planeta*, 1, 23-27 URI: <https://www.google.com/search?client=firefox-d&q=.+Янавичене+Д.+2014+Бібліотерапія%3А+теорія+і+практика+в+литовських+бібліотек> (in Ukrainian).

Summary

BIBLIOTHERAPY AS A METHOD OF PSYCHOPROPHYLAXIS AND PSYCHOLOGICAL REHABILITATION: DOMESTIC AND FOREIGN EXPERIENCE

Demydenko N. M. Candidate of Historical Sciences, Associate Professor at the Department of Humanities, Sumy Branch of Kharkiv National University of Internal Affairs

Introduction. The article presents a theoretical analysis of the history of the emergence and development of bibliotherapy as a field of knowledge that studies the patterns of semantic and emotional perception of texts and develops methods of psychological correction of personality by reading (or listening to) specially selected texts from books and other information carriers. It is noted that bibliotherapy is an additional psychological tool for maintaining mental health. Forms and functions of bibliotherapy as one of the modern methods of psychotherapy are defined. The domestic and foreign experience of its use is analyzed. The publication proves that bibliotherapy is an interdisciplinary field of knowledge that combines the achievements of medicine, psychology, pedagogy and librarianship.

Purpose of the research is revealing the therapeutic possibilities of bibliotherapy as a modern method of psychological assistance.

Methods of the research. Scientific publication is based on general scientific principles of reliability and objectivity. In order to achieve the purpose and solve the set tasks, the article used a set of theoretical methods, in particular, the analysis of the literature, its systematization.

Originality. On the basis of a complex analysis of various sources and scientific literature, bibliotherapy was investigated as a method of psychological correction of the personality by means of reading (or listening to) specially selected texts from books and other media. Research that comprehensively reproduces the practical application of bibliotherapy in Ukraine and other countries of the world has been improved and supplemented. It was found that the use of this method is effective for many psychological problems. It is the lack of knowledge on the outlined subject that determines the need for further scientific research and a new rethinking of bibliotherapy as an effective method of art therapy.

Conclusion. Bibliotherapy, as a combination of bibliography, psychology and psychotherapy, is one of the important additional auxiliary methods of providing psychological assistance. Although the theoretical basis of bibliotherapy remains insufficiently studied and requires further scientific analysis, the healing effect of books on a person is widely used in practice both in Ukraine and in other foreign countries.

Despite the fact that the book has been replaced by other media, reading remains the factor that can influence our thinking, be an effective means of resocialization, self-education of the individual, in particular for children and youth. The success of bibliotherapy depends on the characteristics of literature and the professional specificity of its application.

The need for the use of bibliotherapy especially is increasing during the period of the Russian-Ukrainian war and the post-war period, when there will be a growing need to overcome the effects of emotional burnout from the experienced losses, to restore mental balance. After all, reading books that carry a positive program, in addition to strengthening mental stability, helps to develop communication skills, forms positive views on the surrounding world.

Therefore, the improvement and further application of bibliotherapy is important for the strengthening of humanitarian national security and concern for the psychological health of the nation.

Keywords: bibliotherapy; book; psychotherapy; psychocorrection; fairy tale therapy; aphorism therapy; psychoprophylaxis; psychological assistance.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 08.01.25.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 12.02.25.

© 2025. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.