

DOI: <https://doi.org/10.15407/np.64.107>

УДК 021:[364-7+616.89-008-08]:355.4((470+571):477)

Наталія Аксьонова,

науковий співробітник,

Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського

Голосіївський просп., 3, Київ, 03039, Україна

e-mail: aksyonova_n7@ukr.net

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5041-9086>

БІБЛІОТЕРАПІЯ ЯК НАПРЯМ ДІЯЛЬНОСТІ БІБЛІОТЕК В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

У статті висвітлюються питання застосування бібліотерапії як одного із сучасних напрямів діяльності бібліотеки, її роль у підготовці, організації, проведенні бібліотерапевтичних програм і заходів, а також вплив читання книг як обов'язкового компоненту бібліотерапевтичної складової на інтелектуальний і психологічний стан людини. Аналізується досвід зарубіжних країн у цій царині. Щодо застосування бібліотерапії в українському просторі, підкреслюється, що активніше ці практики використовують дитячі, шкільні бібліотеки у співпраці з психологами і педагогами. Висвітлено бібліотерапевтичну діяльність українських бібліотечних установ, асоціацій, фондів, видавництва, психологічних служб у наданні оперативної інформаційної, соціальної, психологічної допомоги постраждалим у розв'язанні життєвих проблем, подолання страхів та нейтралізації впливу психотравмуючих наслідків війни. Зроблено висновок щодо актуальності зазначеної наукової проблематики, її важливості та необхідності застосування усіх методів, форм бібліотерапевтичних практик у житті.

Ключові слова: бібліотека, бібліотерапія, бібліотерапевтичні заходи, книга, психічний стан, психологічна допомога, стрес.

Одним із факторів розвитку інтелектуальних здібностей є читання, що допомагає в освітньому процесі, впливає на здоров'я, добробут соціально-комунікаційні процеси між людьми, в розумінні одне одного, розв'язанні життєвих та психологічних проблем. І як приклад, вебслоган благодійної організації The Reading Agency (Великобританія), яка у своїй роботі впроваджує багато різних програм для заохочення та популяризації читання, є вислів: «*Вирішення великих життєвих проблем за допомогою доведеної сили читання*» (“Tackling life’s big challenges through the proven power of reading”) [1].

© Н. Аксьонова, 2022

З початком повномасштабної воєнної агресії РФ проти України життя українських громадян суттєво змінилося: нанесені фізичні та психологічні травми вселили тривогу, страх за своє майбутнє, дітей, країну. За оцінками ЮНІСЕФ, за перший місяць війни з 7,5 млн українських дітей майже 2,5 млн переїхали в більш безпечні регіони, близько 2 млн виїхали за кордон, мільйони людей стали вимушеними переселенцями (https://lb.ua/society/2022/03/24/510828_bilsh_nizh_polovina_ukrainskih_ditey.html). За даними опитування «Як війна змінила життя українських дітей», що провела дослідницька компанія Gradus Research наприкінці квітня 2022 р. серед батьків, які мають дітей до 18 років, у 75% з них є прояви травматизації психіки (порушення сну, зменшення бажання спілкуватися, кошмари, погіршення пам'яті тощо).

Для деякого пережити ці події надзвичайно складно, окрім підтримки близьких, волонтерів, необхідна психологічна допомога професіоналів для подолання стресів, страхів та відновлення стану душевної рівноваги. Необхідні «ліки для душі», саме до такої панацеї відносять бібліотерапію або книготерапію, бо читання це один з найкращих методів лікування психологічних розладів, а бібліотека є безпосереднім організатором, провідником, учасником у забезпеченні процесу обслуговування та реабілітації.

Мета статті висвітлити важливість застосування бібліотерапевтичних програм і заходів як одного із сучасних напрямів діяльності бібліотек для подолання стресових ситуацій, особливо тих, що спричинені війною.

При дослідженні теми були використані теоретичні, методичні, практичні напрацювання вітчизняних та зарубіжних науковців, бібліотечних фахівців, психологів, матеріали науково-практичних конференцій, статистичні дані з відкритих джерел, водночас були задіяні загальнонаукові методи: аналіз, синтез, дедукція, порівняння при вивченні зарубіжного та українського досвідів, а також узагальнення.

Лікувальна сила слова, книги була відома ще з античних часів. Аристотель у своєму трактаті «Поетика» описав очищувальну силу поетичних творів для подолання душевних потрясінь, страждань. У середньовіччі лікування книгою практикували церковні бібліотеки, читання релігійного змісту приносило віруючим заспокоєння й надію. Досліджуючи вплив книг, англійський лікар Т. Сайденгем (XVIII ст.), американський лікар, політик, філософ, просвітник Б. Раш (XIX ст.) рекомендували своїм пацієнтам читання книг для покращення стану здоров'я. Перша київська публічна бібліотека (1849 р.), що започаткував П. Должиков мала назву «Аптека для душі» [2]. На початку ХХ ст. читання почали

активніше використовувати в шпитальних, санаторних бібліотеках. Описуючи діяльність таких бібліотек для ветеранів Першої світової війни, С. Кротерс (Samuel Mc Chord Crosters) у статті «Літературна клініка» 1916 року вперше застосував термін «бібліотерапія».

Як наука бібліотерапія сформувалась, поєднавши різні галузі знань, зокрема: бібліотекознавство, педагогіку, літературознавство, психіатрію, психологію, медицину. Саме через це одні дослідники відносять бібліотерапію до суспільних наук, оскільки об'єктом дослідження є особистість, інші вважають її прикладною дисципліною [3, с. 202].

Бібліотерапія має три основні напрями: *інституційна бібліотерапія* – призначена для лікування пацієнтів у лікувальних та закритих медичних установах; *клінічна бібліотерапія* – здійснюється психологами для осіб з порушеннями психіки та *виховна бібліотерапія* (розвиваюча, гуманістична) – використовується в бібліотеках, виховних, освітніх закладах, її учасники не потребують спеціального лікування.

У літературі безліч дефініцій бібліотерапії залежно від напрямку наукової діяльності. З точки зору бібліотекознавчої площини, одним із найпопулярніших визначень, що наводить в своїй статті «Бібліотерапія: від теорії до практичної діяльності» директор Інституту наукової інформації і бібліології Торунського університету ім. М. Коперніка Б. Вознічка-Парузель, є визначення Американської бібліотечної асоціації (ALA), яке використовують більшість країн: «Бібліотерапія – це застосування спеціально відібраних матеріалів для читання як терапевтичну допомогу в медицині та психіатрії, а також поради в розв'язанні особистих проблем за допомогою керування читанням» [4, с. 40–44].

Українська бібліотечна енциклопедія подає так: «Бібліотерапія – 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 книг та інших носіїв інформації» [5].

Фахівець із бібліотекознавства Ж. Вертій у статті «Еволюція бібліотерапії як складової бібліотекознавства» пропонує таке визначення: «Бібліотерапія – це напрям діяльності бібліотек, що спрямований на аналіз, систематизацію, підбір літератури, читання якої може мати психотерапевтичний ефект у певній категорії читачів і сприяти поліпшенню їхнього психічного стану». [3, с. 207].

У перших двох дефініціях підкреслюється науковий підхід бібліотерапії до відбору текстів із книг чи інших носіїв інформації, вивчення впливу для подальшої розробки методів психокорекції особистості, проте

у визначенні Ж. Вертій повніше розкривається присутність ролі бібліотек, необхідність, важливість, відповідальність щодо аналізу, систематизації літератури для певної категорії читачів та супроводу бібліотерапевтичних процесів.

Тому висвітлення питань розвитку, застосування бібліотерапії, організації відповідних заходів заради психологічної допомоги як одного з сучасних напрямів діяльності бібліотек, є актуальним.

Оскільки бібліотерапія – це поєднання, синтез багатьох наукових знань, безумовно, на її розвиток, формування, обґрунтування вплинули наукові розвідки вчених із галузі медицини та психіатрії З. Фройда, І. Павлова, В. Бехтерева, М. Рубакіна. До цього списку варто віднести А. Міллер, науковий та практичний доробок якої сприяв розвитку наукової думки за цією проблематикою – завдяки її напрацюванням бібліотерапія набула статусу самостійної наукової дисципліни [3, с. 203–204].

Серед сучасних зарубіжних та вітчизняних науковців із питань книгознавства, бібліотекознавства, які займаються питаннями історії, еволюції та практичного втілення методів бібліотерапії слід виокремити роботи Б. Вознічки-Парузель [4], І. Борецької, О. Веремчук [2], Ж. Вертій [3], Ю. Дрешер, Н. Демчук [6, 7] та ін.

Досліджуючи лікувальний вплив бібліотерапії, А. Міллер підкреслила її важливість, проте наголошувала на її допоміжній складовій, що обов'язково повинна здійснюватися за участю лікаря-психотерапевта та спеціально підготовленого бібліотекаря [3, с. 203], які володіють теорією та практикою лікування читанням.

Отже, повинні працювати професійні фахівці – бібліотерапевти з дотриманням основних принципів бібліотерапії: допоможи, розвивай, але не зашкодь.

У багатьох країнах Європи, США, Азії існує професійна підготовка бібліотерапевтів, створені асоціації, втілюються бібліотерапевтичні проекти. Наприклад, The International Federation for Biblio-Poetry Therapy (<https://ifbpt.org>), яка з 1980 р. готує сертифікованих фахівців з бібліотерапії для роботи в бібліотеках, навчальних закладах; The Association of Bibliotherapy and Applied Literature (https://www.allacronyms.com/ABAL/Association_for_Bibliotherapy_and_Applied_Literature); The National Association for Poetry Therapy (<https://poetrytherapy.org/Organizations-of-Interest>); Health and Rehabilitative Library Services (<https://www.ala.org/awardsgrants/health-and-rehabilitative-library-services-exceptional-service-award>); Polskie Towarzystwo Biblioterapeutyczne (<http://www.biblioterapiatow.pl>) працює з 1997 р. тощо. IFLA 2016 року започаткувала

бібліотерапевтичний проєкт Central Europe 2020, орієнтований на молодь у розв'язанні проблем, пов'язаних із негативним впливом цифрових технологій, віртуалізацією стосунків [8]. Нейробіолог М. Вулф (Maryanne Wolf), директор Центру з вивчення дислексії Каліфорнійського університету, автор книги «Читаючий мозок у цифровому світі» стверджує, що якщо мозок підлаштовується лише під цифрові носії, людство втрачає навички вдумливого, критичного мислення та емпатії (<https://24health.by/knigi-i-zdorovie/>).

Досвід країн, які практикують бібліотерапію, є важливим не тільки для вивчення, вдосконалення та подальшого застосування, але й на рівні державотворення, посилення гуманітарної національної безпеки, соціальної турботи про націю, здорова нація – сильна держава.

Корисна практика напрацьована у Великобританії. Тут з 2013 р. діє державна бібліотерапевтична програма, за якою лікарі офіційно можуть призначати пацієнтові книгу зі спеціально створеного списку рекомендованої літератури для лікування конкретної психологічної проблеми.

Тому для бібліотек питання визначення переліку рекомендованих книг для читання є актуальною, відповідальною проблемою і, як підкреслювала А. Міллер, «перша задача бібліотерапевта – захистити хворого від непотрібної йому літератури, до якої він прагне і посилює депресивний стан, спрямувати пацієнта на читання здорової (хорошої) літератури. Хороша література лікує не стільки сюжетом, скільки семантикою мови, ідеями, художніми засобами, тобто відновлює художній смак пацієнта» [3, с. 204–205].

Британські бібліотерапевти Е. Берту (Ella Berthoud) та С. Елдеркін (Susan Elderkin) у своєму медично-літературному довіднику «Лікування романами: літературні ліки від А до Я» (список рекомендованих книг класифікований за принципом «хвороба») так описують процес та вплив читання: «Читати текст хорошого письменника – це не просто розуміти, що він каже, а вирушити в подорож разом із ним. З цієї подорожі ніхто не повертається таким, як був раніше» (<https://nubip.edu.ua/node/23427>).

Досліджуючи користь читання книг, учені зазначають позитивний вплив на інтелектуальний, психологічний, фізичний стан людини: стимулюється розумова діяльність, покращується пам'ять, підвищується впевненість у собі, розвиваються соціальні навички, здатність до емпатії, розуміння чужих точок зору, зменшується рівень стресу, формується зацікавленість до життя, виникає потреба самостійно знаходити шляхи до розв'язання проблем тощо [9].

Щодо застосування бібліотерапії в українському просторі досліджено, що останніми десятиріччями ці практики активніше використовують дитячі, шкільні бібліотеки у співпраці з психологами і педагогами. Оскільки дитяча бібліотерапія більш розвинена, а різноманітні методи й напрями (казкотерапія, екотерапія, арттерапія, ігротерапія) дають змогу не тільки зацікавити та привчити дітей до читання книг, що своєю чергою впливає на розвиток, освіту, покращення пам'яті, прояву здібностей до навчання, творчості, а при необхідності також заспокоїти, розібратися в дитячих потребах, вирішити психологічні проблеми.

Яскравим прикладом втілення в життя дитячої бібліотерапії було відкриття у 2010 р. на базі Львівської обласної бібліотеки для дітей навчально-бібліотерапевтичного центру «Ковчег», а через два роки бібліотека видала збірник матеріалів із напрацюваннями українських та зарубіжних науковців, психологів, психотерапевтів «Острів безпеки у світі небезпек: на допомогу бібліотерапевту» (https://lodb.org.ua/assets/files/Book_2.pdf), у якому, окрім історії розвитку, функцій та методів застосування бібліотерапії, подано практичні напрацювання впродовж реалізації проекту «Ковчег», перелік літератури для якісного «лікування» книгою, також казки, оповідки, вірші, написані українськими та польськими письменниками та бібліотекарями. Бібліотека 2014 р. продовжила бібліотерапевтичну програму «Ковчег-2» із психологічного розвантаження, адаптації в середовище для дітей вимушених переселенців, які опинились у Львові внаслідок анексії Криму та військових дій у Донбасі (<https://lodb.org.ua/nashi-proekty/proekty-mynulyx-rokiv/navchalno-biblioterapevtychna-programa-kovcheg-2>).

Ще один напрям бібліотеки в бібліотерапевтичній роботі – це допомога людям, які мають аномалії в розвитку, вади зору, слуху тощо. Так Стрийська РДБ розробила комплексну цільову програму «Дитина», якою передбачено проведення спільної бібліотерапевтичної роботи разом зі службою у справах неповнолітніх, Асоціацією інвалідів, школою-інтернатом для слабозорих дітей [10].

Досліджуючи досвід зарубіжних країн щодо практики бібліотерапії для літніх людей, зазначимо, що в українських реаліях немає такого широкого застосування, хоча науково визнано, що читання впливає на здоров'я, знижується рівень стресу, лікується безсоння, люди, які читають книги більше трьох із половиною годин на тиждень, живуть довше в порівнянні з нечитаючими [11]. Тому, бібліотерапію необхідно проводити в будинках пристарілих, денних центрах, хоспісах із залученням соціальних працівників.

Один із важливих напрямів практичного втілення бібліотерапії в бібліотечній роботі – це допомога людям, які опинилися в критичних, депресивних ситуаціях для подолання стресів та нейтралізації впливу психотравмуючих наслідків війни. Фахівці ГО «Патріот» ще 2015 р. стверджували, що психологічної реабілітації через війну в Україні потребуватимуть майже 6 млн осіб: учасники бойових дій, члени їх родин, вимушені переселенці та громадяни України, що мешкають на окупованих територіях (<https://www.unian.ua/health/country/10455-39-psihologichnoji-reabilitatsiji-cherez-viynu-v-ukrajini-potrebuvatimut-6-mln-osib.html>).

Прикладом такої бібліотерапевтичної допомоги в покращенні психологічного стану була робота Тернопільської міської бібліотеки № 2 для дорослих, яка 2015 р. відповідно до бібліотерапевтичних рекомендацій сформувала список книг для демобілізованих учасників АТО за трьома напрямками: «Розвантаження», «Психологічна реабілітація» і «Підняття бойового духу». Окрім фахівців, до формування переліку книг долучилися видавництва та відомі письменники. Перелік книг постійно поповнюється (<http://2biblternopil.blogspot.com/2015/08/blog-post.html>).

Сьогодні в умовах повномасштабної російсько-української війни вже не шість мільйонів осіб потребують психологічного корегування, ця цифра в декілька разів більша. Тому практично з перших днів російської війни проти України, де було можливо, українські бібліотечні установи, асоціації, фонди, видавництва в різний спосіб оперативно допомагали вимушеним переселенцям, постраждалим від воєнних дій усіма необхідними речами для підтримки життєвих потреб, сприяли інформаційно-комунікаційному забезпеченню, а також для подолання страхів, стресів організували проведення психологічних консультацій, тренінгів, програм навчання технік зцілення душевних травм, забезпечили доступ до інформаційних, науково-популярних, різножанрових джерел художньої літератури як в паперовому, так і в електронному вигляді, застосовуючи усі доступні методи бібліотерапії.

Зауважимо, що подання інформації на сторінках бібліотечних ресурсів, сайтах несе стверджувальний, оптимістичний, патріотичний характер, що теж як лікувальний ефект дає віру в майбутнє, впевненість у подоланні всіх перешкод, психологічних розладів, вселяє впевнену надію в перемогу, нагадує про силу слова, книги: «Читайте, спілкуйтеся, розвивайтеся. Адже нам ще після перемоги відбудувати Україну!» (<https://www.prostir.ua/?news=biblioterapiya-odyn-zi-sposobiv-vporatysya-zi-stresom>).

Деякі приклади, які відображають бібліотерапевтичну діяльність у наданні інформаційної допомоги, подолання стресових ситуацій та нейтралізації впливу психотравмуючих наслідків війни:

Чернівецька ОНУБ імені М. Івасюка: *«Книголікування як метод боротьби під час війни»* – допис із посиланням на джерела електронних книжок (<http://complectovanye.blogspot.com>).

Рівненська обласна універсальна наукова бібліотека: *«Як війна впливає на підлітків і не тільки...»* – психологічний тренінг, бібліотерапевтичний захід *«В гостях у казки»* (<http://libr.rv.ua/ua/news/6277/>).

Хмельницька обласна універсальна наукова бібліотека: *«Бібліотека українського воїна»* – передача книг військовослужбовцям для підняття морально-патріотичного духу (http://ounb.km.ua/news/2022/2022_03_11_6/2022_03_11_6.php).

Сайт Рахівської міськради: *«Бібліотерапія для переселенців»* – щоб зняти тривожність та заспокоїти дітей, які були вимушено переміщені, бібліотекарі Рахівської книгозбірні зібрали, роздали книги та організували читання на майданчику *«Зцілення книгою»* (<http://rakhiv-mr.gov.ua/biblioterapiia-dlia-pereselentsiv-foto/>).

Тернопільська обласна бібліотека для дітей: *«Буккросинг у сховищі: в Тернополі започаткували нову акцію»* – працівники бібліотеки у бомбосховищі виставили понад сотню дитячих книжок та журналів (<https://suspilne.media/233797-zitelka-ternopilsini-rozpozvila-ak-ii-deportovali-pid-cas-operacii-visla/>); *«Тут лікують книгами: як бібліотеки Тернополя об'єдналися для спільної допомоги під час війни»* [12]. *«Відтворити вітер та півня, а потім озвучити поезію: маленьких тернополян та переселенців запрошують на креативні заняття (відео)»* – міська центральна дитяча бібліотека Тернополя спільно з Палацом культури «Березіль» організували творчі заняття для дітей із римування, озвучування, візуалізації поетичних творів (<https://fainemisto.tv/osvita/39319-vidtvoryty-viter-ta-pivnya-a-potim-ozvuchyty-poeziyu-malenkyh-ternopolyan-ta-pereselencziv-zaproschuyut-na-kreatyvni-zanyattya-video>).

Жива сучасна бібліотека – БФ «Бібліотечна країна» (<https://www.facebook.com/modernUkrainianBooks/>), посилання на книги з подолання бойового стресу, першої психологічної допомоги та навичок протистояння (<https://bit.ly/3 ulWk13>).

Український інститут когнітивно-поведінкової терапії: *Діти і війна: навчання технік зцілення + основи ТФ-КІТ з дітьми (гуманітарний онлайн-проект)* https://i-cbt.org.ua/children_war/.

Український інститут Книги: *«Країни, у яких діти вимушених*

переселенців отримали книжки українською» – у Польщі, Литві, Швеції, Норвегії, Ірландії надруковано 25 716 книжок для дітей українських біженців (<https://book-institute.org.ua/uk/news/kategoriya-2/kra-ni-v-yakih-diti-vimushenih-pereselenciv-otrimali-knizhki-ukra-nskoouy>); *«Перші успіхи проекту друку книжок для дітей-біженців»* – для українських дітей, які опинилися в Польщі, за допомоги польських партнерів, надрукували 1800 пр. (<https://book-institute.org.ua/uk/news/kategoriya-2/pershi-uspihi-pro-ktu-druku-knizhok-dlya-ditey-bizhenciv>).

Підсумовуючи аналіз втілення бібліотерапії в український простір як в мирний, так і воєнний періоди, набутки міжнародного досвіду, треба підкреслити актуальність цієї наукової проблематики, її важливість та необхідність застосування всіх методів і форм бібліотерапевтичних практик у житті. Особливо це необхідно для подолання наслідків стресових ситуацій, пережитих втрат, пов'язаних із жахіттями російської війни проти України, здолання страхів, відновлення психологічної рівноваги, позитивних емоційних станів, збереження стійкості (індивідуальної, національної), прояву мужності, взаємної єдності та підтримки, «щоби усім разом перемогти у цій війні» [13].

Список бібліографічних посилань

1. The Reading Agency. URL: <https://readingagency.org.uk>
2. Веремчук О. Історія розвитку бібліотерапії в Україні та світі. *Бібліопсихологія, бібліопедагогіка, бібліографістика, бібліотерапія в освіті: теорія і практика* : зб. тез доповідей I Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (м. Мукачєво, 27 серп. 2021 р.). Мукачєво : МДУ, 2021. С. 3–6. URL: <https://msu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/09/Збірник-тез-конференції.pdf>
3. Вертій Ж. Еволюція бібліотерапії як складової бібліотекознавства. *Наук. пр. Нац. б-ки України ім. В. І. Вернадського*. Київ, 2011. Вип. 29. С. 202–209. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nprnbuimviv_2011_29_23
4. Вознічка-Парузель Б. Бібліотерапія: від теорії до практичної діяльності. Острів безпеки у світі небезпек: на допомогу бібліотерапевту / упоряд. Л. А. Лугова, Ю. В. Стадницька. Львів, 2012. С. 40–44. URL: https://lodb.org.ua/assets/files/Book_2.pdf
5. Бібліотерапія. *Українська бібліотечна енциклопедія*. URL: <https://ube.nlu.org.ua/article/Бібліотерапія>
6. Демчук Н. Розвиток бібліопсихологічних вчень у контексті бібліотечно-інформаційної діяльності ХХІ ст.: інтер- і суправербальна

бібліопсихологія як концепція гіпертексту. *Наук. пр. Нац. б-ки України ім. В. І. Вернадського*. Київ, 2011. Вип. 29. С. 191–201. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILE=&2_S21STR=prnbuimviv_2011_29_22

7. Демчук Н. Соціоніка як платформа бібліотерапевтичних практик XXI ст. *Інформація, комунікація, суспільство 2017*: матеріали 6-ї Міжнародної наук. конференції ICS–2017, (м. Славське, 18–20 трав. 2017 р.) / М-во освіти і науки України, Нац. ун-т «Львівська політехніка», Кафедра соц. комунікацій та інформ. діяльності. Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2017. URL: http://195.22.112.37/bitstream/ntb/38448/1/170_345–346.pdf

8. Central Europe 2020. Bibliotherapy project. IFLA. January 15, 2016. URL: <https://www.ifla.org/g/libraries-for-children-and-ya/central-europe-2020-bibliotherapy-project/>

9. «Думай, перш ніж говорити. Читай, перш ніж думати». Чому читання має стати життєвою практикою українців. URL: <https://uplan.org.ua/analytics/dumai-persh-nizh-hovoryty-chytai-persh-nizh-dumaty-chomu-chytannia-maie-staty-zhyttievoiu-praktykoiu-ukraintsiv/>

10. Купіна О., Каламай Т. Книга змілює (пресконсультація про бібліотерапевтичний напрям діяльності бібліотек). *Національна бібліотека України для дітей : сайт*. URL: <http://www.chl.kiev.ua/default.aspx?id=3611>

11. Бібліотечна аптека: лікування читанням : методичні рекомендації / уклад. І. В. Отверченко. Миколаїв : ОБЮ, 2018. 26 с. URL: <https://www.slideshare.net/unbib/ss-104039132>

12. Тут лікують книгами: як бібліотеки Тернополя об'єдналися для спільної допомоги під час війни. *20minut.ua*, 14 березня 2022 р. URL: <https://te.20minut.ua/dopomahayemo/mistse-de-likuyut-knigami-yak-biblioteki-mista-obednalis-dlya-spilnoyi-11538420.html>

13. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. *Український інститут когнітивно-поведінкової терапії : вебсайт*. URL: https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/

References

1. The Reading Agency [in English]. Retrieved from <https://readingagency.org.uk>

2. Veremchuk, O. (2021). *Istoriia rozvytku biblioterapii v Ukraini ta sviti*

[History of bibliotherapy development in Ukraine and the world]. *Bibliopsykholohiia, bibliopedahohika, bibliohrafistyka, biblioterapiia v osviti: teoriia i praktyka*: zbirnyk tez dopovidei I-yi Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi internet-konferentsii (pp. 3–6) [in Ukrainian]. Retrieved from <https://msu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/09/Збірник-тез-конференції.pdf>

3. Vertii, Zh. (2021). Evoliutsiia biblioterapii yak skladovoi bibliotekoznavstva [Evolution of bibliotherapy as a component of library science]. *Naukovi pratsi Natsionalnoi biblioteky Ukrainy imeni V. I. Vernadskoho – Transactions of V. I. Vernadsky National Library of Ukraine*, 29, 202–209 [in Ukrainian]. Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/npnbuimviv_2011_29_23

4. Voznichka-Paruzel, B. (2012). Biblioterapiia: vid teorii do praktychnoi diialnosti. Ostriv bezpeky u sviti nebezpek: na dopomohu biblioterapevtu. [Bibliotherapy: from theory to practical activity. An island of safety in a world of dangers: to help the bibliotherapist]. (pp. 40–44) [in Ukrainian]. Retrieved from https://lodp.org.ua/assets/files/Book_2.pdf

5. Biblioterapiia [Bibliotherapy]. (2022). *Ukrainska bibliotechna entsyklopediia – Ukrainian Library Encyclopedia* [in Ukrainian]. Retrieved from <https://ube.nlu.org.ua/article/Бібліотерапія>

6. Demchuk, N. (2011). Rozvytok bibliopsykholohichnykh vchen u konteksti bibliotechno-informatsiinoi diialnosti 21 st.: inter- i supraveralna bibliopsykholohiia yak kontsepsiia hipertekstu [Development of bibliopsychological doctrines in the context of library and information activities of the 21 century: inter- and supraveral bibliopsychology as a conception of hypertext]. *Naukovi pratsi Natsionalnoi biblioteky Ukrainy imeni V. I. Vernadskoho – Transactions of V. I. Vernadsky National Library of Ukraine*, 29, 191–201 [in Ukrainian]. Retrieved from http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21 DBN=LINK&P21 DBN=UJRN&Z21 ID=&S21 REF=10&S21 CNR=20&S21 STN=1&S21 FMT=ASP_meta&C21 COM=S&2_S21 P03=FILA=&2_S21 STR=npnbuimviv_2011_29_22

7. Demchuk, N. (2017). Sotsionika yak platforma biblioterapevtychnykh praktyk XXI stolittia [Socionics as a platform of bibliotherapeutic practices of the 21 century]. *Informatsiia, komunikatsiia, suspilstvo 2017: materialy VI Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii ISS–2017, (Slavske, 18–20 travnia) – Materials VI International Scientific and Practical Conference* [in Ukrainian]. Retrieved from http://195.22.112.37/bitstream/ntb/38448/1/170_345–346.pdf

8. Central Europe 2020. Bibliotherapy project. IFLA. January 15, 2016 [in English]. Retrieved from <https://www.ifla.org/g/libraries-for-children-and-ya/central-europe-2020-bibliotherapy-project/>

9. «Dumai, persh nizh hovoryty. Chytai, persh nizh dumaty». Chomu chytannia maie staty zhyttievoiu praktykoiu ukrainsiv [«Think before you speak. read before you think». Why reading should become Ukrainians' life practice] [in Ukrainian]. Retrieved from <https://uplan.org.ua/analytics/dumai-persh-nizh-hovoryty-chytai-persh-nizh-dumaty-chomu-chytannia-maie-staty-zhyttievoiu-praktykoiu-ukrainsiv/>

10. Kupina, O., Kalamai, T. Knyha ztsiliuie (preskonsultatsiia pro bibliote-rapevtychnyi napriamok diialnosti bibliotek) [The book heals (press conference on bibliotherapeutic direction of library activity)]. *Natsionalna biblioteka Ukrainy dlia ditei: website* [in Ukrainian]. Retrieved from <http://www.chl.kiev.ua/default.aspx?id=3611>

11. Otverchenko, I. (2018). Bibliotechna apteka: likuvannia chytanniam: metodychni rekomendatsii [Library pharmacy: treatment with reading: guidelines]. Retrieved from <https://www.slideshare.net/unbib/ss-104039132> [in Ukrainian].

12. Tut likuiut knyhamy: yak biblioteki Ternopolia obiednalys dlia spilnoi dopomohy pid chas viiny [Books heal here: how Ternopil libraries united to help each other during the war]. (2022). *20 minut.ua*, 14 bereznia [in Ukrainian]. Retrieved from <https://te.20minut.ua/dopomahayemo/mistse-delikuyut-knigami-yak-biblioteki-mista-obednalis-dlya-spilnoyi-11538420.html>

13. Romanchuk, O. Psykholohichna stiikist v umovakh viiny: indyvidualnyi ta natsionalnyi vymir [Psychological resilience in war conditions: individual and national dimension]. *Ukrainskyi instytut kohnityvno-povedinkovoi terapii : website* [in Ukrainian]. Retrieved from https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/

Стаття надійшла до редакції 16.05.2022.

Natalia Aksjonova,

Research Associate,

V. I. Vernadsky National Library of Ukraine

3 Holosiivskiy Ave., Kyiv 03039, Ukraine

e-mail: aksyonova_n7@ukr.net

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5041-9086>

**Bibliotherapy as a Direction of Library Activity
under the Russian-Ukrainian War**

The article covers the use of the bibliotherapy as one of libraries modern activities, role of libraries in preparation, organization, conduct of bibliotherapy programs and activities, as well as the impact of book reading as a mandatory component of the bibliotherapy component on one's intellectual, psychological state. It is emphasized that bibliotherapy must be carried out with the participation of specialists: a psychotherapist

and a specially trained librarian who has theoretical background and practical skills sufficient to perform reading therapy.

The experience of foreign countries in the use of bibliotherapy, promotion of the positive impact of book reading on human well-being is highlighted. It is noted that such experience is important not only for study, improvement and further application of bibliotherapy per se, but also at the level of state formation, because it contributes to strengthening of humanitarian national security, social care, healthy nation.

The state of development and application of bibliotherapy in Ukraine is considered, it is emphasized that preference is given to children bibliotherapy, as the use of various methods (fairy tale therapy, ecotherapy, art therapy, game therapy) makes it easier to distract, interest, calm, solve children's needs. As for bibliotherapy for the elderly, compared to foreign experience, it is not so widely used, although it is scientifically recognized that reading affects health, improves memory, reduces stress.

The conclusion stresses the relevance of bibliotherapy, its importance and the need to apply all methods, forms of bibliotherapeutic practices in life, especially to overcome the consequences of stressful situations, the losses associated with the horrors of the Russian war against Ukraine, overcoming fears, restoring psychological balance, positive emotional states, maintaining resilience (individual, national), courage, mutual unity and support.

Keywords: library, bibliotherapy, bibliotherapeutic activities, book, mental state, psychological help, stress.