

УДК 159.9:616.89-008.441.13:82-3

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.23.21>

ТЕРАПЕВТИЧНА ЛІТЕРАТУРА В СУЧАСНІЙ ПСИХОТЕРАПІЇ: ВПЛИВ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ТА ЗАСТОСУВАННЯ У ПСИХОЛОГІЇ

Оксана Черниш

*Державний університет «Житомирська політехніка»,
вул. Чуднівська, 103, м. Житомир, Україна, 10005
e-mail: chernyshoxana@gmail.com*

Стаття присвячена дослідженню терапевтичної літератури як ефективного інструменту в сучасній психотерапії. Проаналізовано сутність та особливості терапевтичної літератури, її вплив на психоемоційний стан людини та різноманітні способи застосування у психологічній практиці. У процесі роботи був використаний теоретичний аналіз і систематизація науково-теоретичних та літературних джерел.

Бібліотерапія застосовується за допомогою різноманітних текстових матеріалів, відібраних з метою полегшення психологічних проблем, які сприяють емоційному зціленню та мають здатність трансформувати психоемоційний стан людини через ідентифікацію з героями, розв'язування конфліктів та прийняття нових поглядів на життя. Зменшення стресу, розвиток самосвідомості, а також навчання стратегіям подолання тривоги та депресії є цільовими напрямками застосування терапевтичної літератури для корекції емоційного стану. Вибір літератури залежить від індивідуальних потреб людини, що робить бібліотерапію персоналізованим та ефективним інструментом у психологічній допомозі, разом із додатковою інтеграцією такого виду читання з іншими терапевтичними методами.

Крім того, у статті підкреслено невід'ємну роль бібліотерапії у лікуванні та реабілітації, як галузі, що виникла на стику науки, мистецтва і терапії. Простежується історія розвитку цієї методики від давніх часів до сучасності та її застосування в медичних і психотерапевтичних практиках. Окремо акцентується на значенні терапевтичної літератури в роботі різними віковими категоріями, зокрема з дітьми та підлітками, а також інтеграції цього методу з іншими психотерапевтичними підходами, наприклад, когнітивно-поведінковою терапією, що робить бібліотерапію універсальним інструментом, ефективним для широкого кола людей у стані психологічного або емоційного виснаження, незалежно від пережитих проблем та життєвих перипетій. Розглянуто основні напрями використання терапевтичної літератури, а саме її функції у емоційній підтримці, розвитку самосвідомості, навчання стратегіям подолання стресу, лікування травм та розвитку емоційної інтелігентності. Як результат, поняття та сутність терапевтичної літератури досліджені з точки зору важливості цієї методики у покращенні психічного здоров'я та підтримки емоційного благополуччя людей.

Ключові слова: терапевтична література, бібліотерапія, психотерапія, психологічне здоров'я, емоційна підтримка.

Сутність терапевтичної літератури. Терапевтична література – це текстові матеріали у вигляді художніх творів, науково-популярних книг, а також спеціальних методичних посібників або посібників для самодопомоги, спеціально відібрані з метою лікування або полегшення психологічних станів. Сутність терапевтичної літератури полягає в досягненні людиною емоційної розради, вирішення особистих проблем або знаходження стратегій для подолання стресу, тривоги чи депресії через читання [3]. Терапевтична література має

здатність трансформувати емоційний стан, надаючи свіжі перспективи на ситуацію та допомагаючи людині краще розуміти саму себе.

Хронологія розвитку бібліотерапії як методу психологічної фасилітації. Терапевтична література як інструмент роботи з проблемним емоційним та психологічним станом використовується в бібліотерапії – методі психотерапії, що полягає в застосуванні літератури для лікування. Бібліотерапія є відносно молодого галуззю науки, яка перебуває на перетині науки, терапії та мистецтва, проте ідея, що слово і книга мають лікувальну силу, є досить старою. Ще в Давньому Єгипті на вході до бібліотеки фараона Рамзеса II був напис: «Ліки для душі». Віра в магічну силу слова, а також у лікувальні властивості книг, існувала в усі епохи. Так, у Давній Греції та Римі Аристотель у своїй «Поетиці» описав цілющу силу поетичних творів, використовуючи медичний термін «катарсис» – моральне очищення через пережите страждання [2].

Перші задокументовані випадки використання книг, а саме релігійних текстів, як лікувального засобу належать до 1272 року, коли в єгипетській лікарні медики використовували читання Корану як частину терапевтичного процесу [12]. Бібліотеки в середньовічній Європі також служили місцями лікування, де конфесійна література використовувалась для заспокоєння та зміцнення віри у людей.

З часом, в період Відродження, коли література стала більш доступною, лікарі почали застосовувати книги для терапії ширшого загалу. У XVIII столітті англійський лікар Т. Сайденгем рекомендував своїм пацієнтам книгу Сервантеса «Дон Кіхот» [14]. А у 1849 році київський бібліотекар П. Должиков назвав бібліотеку «аптекою для душі» [15].

На початку XX століття бібліотерапія почала активно розвиватися, і особливої популярності набрала в США, коли ветерани Першої світової війни шукали психологічної підтримки у боротьбі з ПТСР. Сам термін «бібліотерапія» вперше ввів американський есеїст С. Крозерс у 1916 році на сторінках журналу “*Atlantic Monthly*”, де автор описав використання спеціально підібраних книг для лікування психічних травм ветеранів війни [13]. З 1920 року бібліотерапія почала активно застосовуватись у лікарняних і санаторних бібліотеках, а згодом – у публічних і шкільних бібліотеках.

Термін «бібліотерапія» був офіційно закріплений у медичному словнику Дорленда в 1941 році, де його визначили як використання книг для лікування нервових захворювань [1]. Наукове обґрунтування цього методу було надано в працях таких вчених, як З. Фрейд, І. Павлов, В. Бехтерев, К. Платонов та М. Рубакін. Останній, зокрема, підкреслював важливість соціальних та культурних особливостей читача, а також важливість знання, розуміння і настрою в книзі [17].

В Україні бібліотерапія активно розвивалась завдяки професору І. Вельвовському, який з 1927 року почав використовувати цей метод у лікуванні пацієнтів. Однак лише в 1967 році, за ініціативою І. Вельвовського, в СРСР був відкритий перший кабінет бібліотерапії в санаторії «Березівські мінеральні води» [16]. Важливу роль у розвитку цієї дисципліни відіграла Агнеса Михайлівна Міллер, яка в 1975 році захистила дисертацію з теми «Особливості керівництва читанням хворих в бібліотеках лікувально-профілактичних установ», де вона виділила три основні напрями бібліотерапії: бібліотекознавчий, медичний та психологічний [13].

З 1990-х років у світі активно досліджується вплив книг на психічне здоров'я. Зокрема, оксфордські вчені виявили ефект «занурення в книгу», що активує ділянки мозку, які зазвичай не використовуються. Також доведено, що читання допомагає у процесі редукції страждання від хронічного болю та покращує когнітивні функції, запобігаючи хворобі Альцгеймера [7].

Сучасна бібліотерапія активно застосовується в терапевтичних програмах, таких як програма Національної служби охорони здоров'я Великобританії *“Books on Prescription”*, де лікарі «призначають» книги пацієнтам як частину лікування. На сьогодні бібліотерапія не лише лікує, а й активно сприяє вихованню через книги, допомагаючи людям у критичних ситуаціях покращити їхній психологічний стан [18].

Таким чином, історія розвитку бібліотерапії показує, що це метод, який поєднує знання з різних галузей науки, зокрема бібліотекознавства, медицини, педагогіки, психології та філософії. Сучасне використання цього методу сприяє розвитку духовного світу, покращенню психічного здоров'я і формуванню позитивного світогляду у людей.

Застосування терапевтичної літератури у психотерапії.

Психологічний вплив. Терапевтична література може слугувати потужним інструментом для зменшення стресу та тривоги. Літературні твори, що описують подібні до життєвих ситуації, дозволяють читачам відчувати співчуття та підтримку, зменшити відчуття самотності та віднайти можливості для зміни внутрішнього світу через ідентифікацію з героями, розв'язуванням конфліктів, прийняттям нових ідей та поглядів на життя [9]. Такі книги можуть заохочувати до рефлексії, що веде до внутрішніх змін: через відображення переживань героїв можна знайти розраду та стратегії для приборкання власних емоцій.

Різноманітність жанрів. Терапевтична література не обмежена у жанровому розмаїтті – від художніх творів до науково-популярних текстів, які надають рекомендації з психологічної допомоги. Деякі книги можуть пропонувати конкретні техніки і стратегії для вирішення життєвих проблем, в той час як інші можуть мати більш загальний підтримуючий характер [8]. Оскільки кожен пацієнт та їхній випадок унікальні, вибір книги залежить від особистих потреб і стану людини.

Індивідуальний підхід. Однією з важливих особливостей терапевтичної літератури є її здатність адаптуватися до індивідуальних потреб користувача. Наприклад, людям, які переживають горе, слід обрати книги, що допомагають працювати з болісними емоціями втрати, в той час як особи, що стикаються з тривогою або депресією, можуть надати перевагу текстам, які допомагають знизити рівень стресу або вчать когнітивним технікам управління емоціями [4].

Інтеграція з іншими методами терапії. Терапевтична література ефективна як додатковий інструмент у поєднанні з іншими методами психотерапії, зокрема когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія тощо, а також у психоаналітичному підході для підсилення ефекту лікування. Читання допомагає пацієнтам глибше усвідомити і інтегрувати пережиті на практиці моменти терапії [10].

Використання у різних вікових групах. Бібліотерапія широко застосовується в роботі з дітьми та підлітками, що сприяє розвитку їх емоційної інтелігентності, соціальних навичок та здатності вирішувати проблеми. Книги для дітей ефективні у роботі з вираженням емоцій та вирішенням внутрішніх конфліктів через ідентифікацію з персонажами, в той час як підлітки можуть використовувати літературу для подолання перехідного віку та соціальних труднощів [11]. Незалежно від вікової групи правильно підібрана література сприяє розвитку емоційної стійкості та підвищенню самооцінки [6].

Соціальна функція. Ця методика має глибоку соціальну функцію, оскільки здатна сприяти поліпшенню соціальних відносин шляхом розвитку інтер- та інтра-особистісного, а також емоційного інтелекту, навчати людей взаєморозумінню та підтримці. Читання про взаємостосунки між людьми, про конфлікти та їх розв'язання може допомогти покращити міжособистісну взаємодію, позбутися страху перебування у соціумі та уникання соціальних ізоляцій, загалом, навчити ефективно взаємодіяти з оточенням задля побудови гармонійних стосунків [5].

У підсумку, терапевтична література – потужний інструмент застосування бібліотерапії для покращення психоемоційного стану людини, її саморозвитку та подолання труднощів. При правильному підході з урахуванням індивідуальних потреб особи ця методика надає можливість для ефективного досягнення емоційної підтримки, розвитку самосвідомості та набуття нових навичок подолання стресу, тривоги та інших психо-емоційних розладів.

Список використаної літератури

1. Sutherland J.-A., Feltey K. N. (Eds.). *Bibliotherapy*. New York: Routledge. 2019. DOI: <https://doi.org/10.4324/9780429490663>.
2. Babarro Vélez I., Lacalle Prieto J. Literature as a therapeutic instrument in the health-disease process in childhood. *Enfermería Global*. 2018. № 17(50), P. 585–616. DOI: <https://doi.org/10.6018/eglobal.17.2.299201>.
3. Rubin R. J. *Using bibliotherapy: A guide to theory and practice*. Phoenix, Oryx Press. 1978.
4. Вертік Ж. Еволюція бібліотерапії як складової бібліотекознавства. *Наукові праці Національної бібліотеки України ім. В. І. Вернадського*. 2011. (29), С. 202–209.
5. Ковальчук Г. І. Про роботу С. І. Маслової над темою "П. П. Должиков та його бібліотека "Аптека для душі". *Рукописна та книжкова спадщина України*. 2002. № 7, С. 146–185.
6. Веремчук О. В. Історія розвитку бібліотерапії в Україні та світі. У *Бібліопсихологія, бібліопедагогіка, бібліографістика, бібліотерапія в освіті: теорія і практика: зб. тез доп. І-ї Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф.* Мукачєво: Мукачев. держ. ун-т. 2021. С. 3–6.
7. Arulanantham S., Navaneethakrishnan S. Introducing bibliotherapy in public libraries of Jaffna district: An exploratory study. *Journal of the University Librarians Association of Sri Lanka*. 2014. № 17(2), P. 104–118.
8. Марценюк М. О., Моргун А. В. Бібліотерапія як сучасна форма психотерапевтичної діяльності. 2021.
9. Марценюк М. О. Терапевтичні можливості бібліотерапії як сучасного методу психологічної допомоги. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2020. № 31(70), 4, 218–222. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.4/34>.
10. Engelhardt D. Bibliotherapy or the Healing Power of Reading in the Context of Cultural History: Basics–Development–Dimensions–Perspectives. У М. Poltrum та ін. (Eds.), *The Oxford Handbook of Mental Health and Contemporary Western Aesthetics (online ed.)*. Oxford Academic. 2023. DOI: <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780192866929.013.29>.
11. Панченко Н., Данілевська Н. Літературна терапія як засіб покращення психічного стану людей у кризових ситуаціях. *Редакційна колегія*. 2023. 278 с.
12. Gualano M. R., Bert F., Martorana M., Voglino G., Andriolo V., Thomas R., Gramaglia C., Zeppegno P., Siliquini R. The long-term effects of bibliotherapy in depression treatment: Systematic review of randomized clinical trials. *Clinical Psychology Review*. 2017. № 58, P. 49–58. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.09.006>.
13. Grinnell D. The Anatomy of Bibliotherapy: How Fiction Heals, Part I. *Hektoen International: A Journal of Medical Humanities*. 2019. 16 p.
14. Briggs C. A., Pehrsson D. E. Use of bibliotherapy in the treatment of grief and loss: A guide to current counseling practices. *Adultspan Journal*. 2008. № 7(1), P. 32–42.
15. Högdahl L., Birgegård A., Björck C. How effective is bibliotherapy-based self-help cognitive behavioral therapy with Internet support in clinical settings? Results from a pilot study. *Eating and Weight Disorders: EWD*. 2013. № 18(1), P. 37–44. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40519-013-0005-3>.
16. Pardeck J. T., Pardeck J. A. *Bibliotherapy: A clinical approach for helping children*. Routledge. 2021.

17. Cook J., Taylor L., Silverman P. The application of therapeutic storytelling techniques with preadolescent children: A clinical description with illustrative case study. *Cognitive and Behavioral Practice*. 2004. № 11, P. 243–248. DOI: [https://doi.org/10.1016/S1077-7229\(04\)80035-X](https://doi.org/10.1016/S1077-7229(04)80035-X).
18. Chung Y. S., Kwon J. H. The efficacy of bibliotherapy for social phobia. *Brief Treatment and Crisis Intervention*. 2008. № 8(4), 390 p.

THERAPEUTIC LITERATURE IN MODERN PSYCHOTHERAPY: IMPACT ON PSYCHO-EMOTIONAL STATE AND APPLICATION IN PSYCHOLOGY

Oksana Chernysh

*Zhytomyr Polytechnic State University,
103, Chudnivska str., Zhytomyr, Ukraine, 10005
e-mail: chernyshoxana@gmail.com*

The article is dedicated to the study of therapeutic literature as an effective tool in modern psychotherapy. The essence and characteristics of therapeutic literature, its impact on the psycho-emotional state of an individual, and various ways of its application in psychological practice are analyzed. The work was carried out by means of theoretical analysis, and systematization of scientific-theoretical and literary sources.

Bibliotherapy is applied through various textual materials selected to alleviate psychological problems, promote emotional healing, and transform a person's psycho-emotional state through identification with characters, conflict resolution, and the acceptance of new perspectives on life. Stress reduction, the development of self-awareness, as well as learning strategies to overcome anxiety and depression are key areas for the use of therapeutic literature in emotional state correction. The selection of literature depends on an individual's needs, making bibliotherapy a personalized and effective tool in psychological assistance, further enhanced by its integration with other therapeutic methods.

Additionally, the article emphasizes the essential role of bibliotherapy in treatment and rehabilitation as a field that emerged at the intersection of science, art, and therapy. The history of this method's development from ancient times to the present is traced, along with its use in medical and psychotherapeutic practices. Special attention is given to the significance of therapeutic literature in working with different age groups, particularly children and adolescents, and its integration with other psychotherapeutic approaches, such as cognitive-behavioral therapy, which makes bibliotherapy a universal tool effective for a wide range of people experiencing psychological or emotional exhaustion, regardless of the problems and life vicissitudes they have faced. The main directions of using therapeutic literature, namely its functions in emotional support, self-awareness development, learning stress-coping strategies, trauma healing, and emotional intelligence development, are considered. As a result, the concept and essence of therapeutic literature are explored in terms of the importance of this method in improving mental health and supporting the emotional well-being of individuals.

Key words: therapeutic literature, bibliotherapy, psychotherapy, psychological health, emotional support.