



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ ЗВО "ВІДКРИТИЙ
МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ "УКРАЇНА"
ДУБЕНСЬКА ФІЛІЯ**

**БІБЛІОПСИХОЛОГІЯ, БІБЛІОПЕДАГОГІКА,
БІБЛІОГРАФІСТИКА, БІБЛІОТЕРАПІЯ В ОСВІТІ:
ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА**

**Збірник тез доповідей
III Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції**

27 жовтня 2023 року

м. Мукачєво



**III ВСЕУКРАЇНСЬКА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЯ**

**«Бібліопсихологія, бібліопедагогіка, бібліографістика,
бібліотерапія в освіті: теорія і практика», 27 жовтня 2023 р.**

ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ КОМІТЕТ КОНФЕРЕНЦІЇ:

Щербан Т. Д. – доктор психологічних наук, професор кафедри психології, ректорка Мукачівського державного університету (голова оргкомітету)

Моргун А. В. – кандидат філологічних наук, доцент кафедри філологічних дисциплін та соціальних комунікацій, деканеса гуманітарного факультету Мукачівського державного університету

Прокопович Л. С. – кандидат філологічних наук, доцент, завідувачка кафедри філологічних дисциплін та соціальних комунікацій Мукачівського державного університету

Попович Н. Ф. – кандидат філологічних наук, доцент кафедри філологічних дисциплін та соціальних комунікацій Мукачівського державного університету

Веремчук О. В. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри філологічних дисциплін та соціальних комунікацій Мукачівського державного університету

Мовчан К. М. – старша викладачка кафедри філологічних дисциплін та соціальних комунікацій, директорка наукової бібліотеки Мукачівського державного університету

Постельжук О. М. – кандидат наук із соціальних комунікацій, доцент, завідувачка кафедри інформаційних та комп'ютерних технологій Відокремленого структурного підрозділу ЗВО «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна» Дубенська філія

пошуку інформації та підтримці наукових досліджень. У сучасному інформаційному суспільстві, роль бібліографістики набуває особливого значення, і вона залишається важливою галуззю для забезпечення ефективного функціонування бібліотек та зручного доступу користувачів до інформаційних ресурсів. Бібліографи відіграють ключову роль у цьому процесі та сприяють підвищенню якості обслуговування в бібліотеках.

Список використаних джерел

1. Мовчан К. М., Звірич О. Бібліографістика – засіб популяризації результатів наукової діяльності. *Бібліопсихологія, бібліопедагогіка, бібліографістика, бібліотерапія в освіті: теорія і практика* : зб. тез доп. І-ї Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф., 27 серпня 2021 р. Мукачєво : МДУ, 2021. С. 22-24

УДК 028.8:615.85-049.7:159.9(043.2)

ЩЕРБАН Т. Д., БРЕЦКО І. І.
Мукачівський державний університет,
м. Мукачєво

ЗАСТОСУВАННЯ БІБЛІОТЕРАПІЇ В ПСИХОЛОГІЇ

Психологія завжди залишається актуальною, оскільки вона вивчає людську психіку та взаємодію індивідуумів з оточуючим світом. В останні роки збільшилася увага до альтернативних методів лікування психологічних проблем, зокрема, до бібліотерапії. Бібліотерапія – це метод лікування та саморозвитку, що базується на читанні літератури для психологічного відновлення та самопізнання. Ця тема стає дедалі більш актуальною, оскільки люди шукають альтернативні способи зменшення стресу, покращення емоційного стану та подолання психологічних труднощів.

Останні дослідження та публікації в галузі бібліотерапії вказують на позитивний вплив читання на психічне здоров'я та загальний стан людини [1; 2; 3; 4]. Бібліотерапія може бути ефективною при лікуванні різних психологічних проблем, таких як депресія, тривожність, стрес та посттравматичний стресовий розлад. Читання може сприяти підвищенню самосвідомості, розвитку комунікаційних навичок та розширенню світогляду. Нові дослідження також вказують на те, що бібліотерапія може бути ефективним методом для підтримки психотерапевтичних сесій та саморозвитку.

Метою цього дослідження є вивчення і аналіз можливостей та ефективності застосування бібліотерапії в психології.

Бібліотерапія може бути ефективним і цінним інструментом для психологічного відновлення та розвитку. Вона сприяє зниженню рівня стресу та тривожності, поліпшенню самосвідомості та сприяє психологічному здоров'ю. Читання книг і літератури може стати засобом для самовираження та саморозвитку.

Бібліотерапія є досить широкою галуззю, яка використовується в психології для покращення психічного стану, самопізнання та розвитку. Основні аспекти її застосування наступні: підвищення емоційного благополуччя, покращення настрою, самопізнання, розвиток соціальних

навичок, самодопомога, підтримка психотерапії, розширення світогляду, допомога у лікуванні.

Підвищення емоційного благополуччя. Зниження стресу та тривожності: Читання може служити засобом релаксації та відволікання від щоденних проблем, допомагаючи знизити рівень стресу та тривожності.

Покращення настрою. Обрана література може бути інструментом для підвищення настрою, зміцнення позитивного сприйняття світу та життя загалом.

Самопізнання. Читання літератури, яка стосується психологічних аспектів особистості, дозволяє людям краще розуміти себе, свої переконання, цінності та власні психологічні особливості.

Розвиток соціальних навичок. Через вивчення характерів та відносин героїв у книгах, читачі можуть покращити свої навички спілкування та міжособисті відносини.

Самодопомога. Бібліотерапія може бути важливим елементом самодопомоги. Люди, які пережили психологічні травми, можуть знаходити в книгах підтримку та інформацію, яка допомагає їм покращити свій стан.

Підтримка психотерапії. Бібліотерапія може служити додатковим інструментом у психотерапевтичних сесіях. Терапевт може рекомендувати певні книги для пацієнта, що допомагає в узгодженні та підтримці терапевтичного процесу.

Розширення світогляду. Читання може відкривати нові світи, ідеї та погляди, що сприяє розширенню світогляду та розвитку креативних здібностей.

Допомога у лікуванні. Бібліотерапія може допомагати людям, які стикаються з психічними захворюваннями, у подоланні симптомів та покращенні стану.

Вибір правильної літератури може стати джерелом надії та оптимізму для тих, хто бореться з депресією чи іншими станами. Цей підхід базується на ідеї, що читання певних видів літератури може допомогти покращити психічне здоров'я та емоційний стан. Важливо врахувати аспекти, за допомогою яких бібліотерапія стане джерелом надії та оптимізму для тих, хто переживає депресію чи інші подібні стани, а саме це: вибір правильної літератури, відчуття співпереживання, пошук внутрішніх ресурсів, підтримка та навчання, посилення рефлексії та саморозуміння, створення позитивного простору, підтримка та розуміння від інших.

Вибір правильної літератури. Для того, щоб бібліотерапія була ефективною, важливо вибирати літературу, яка відповідає потребам та стану конкретної людини. Література може бути спеціально підібрана для відображення досвіду та почуттів, що відомі депресивним людям.

Відчуття співпереживання. Читаючи книги, де герої переживають схожі стани або подібні життєві труднощі, люди можуть відчутти, що їхні почуття та досвід не є індивідуальними. Це може дати відчуття співпереживання та підтримки, що робить процес покращення психічного стану менш самотнім.

Пошук внутрішніх ресурсів. Література може допомогти відкрити внутрішні ресурси та засоби подолання депресії. Герої книг можуть надихати

читачів на впорядкування своїх думок, емоцій та дій, що може сприяти самопокращенню.

Підтримка та навчання. Література може бути інструкцією щодо психологічних та поведінкових стратегій для подолання депресії. Книги можуть надавати поради щодо ведення щасливого та задовільного життя.

Посилення рефлексії та саморозуміння. Читання літератури, яка розглядає психологічні аспекти життя, може спонукати до глибокої рефлексії та розуміння власних почуттів та переконань. Це може допомогти подолати стереотипи та негативні переконання.

Створення позитивного простору. Читання в цілому створює позитивний та заспокійливий простір, в якому люди можуть відпочивати та забувати про свої проблеми. Це допомагає створити психологічний відпочинок та позитивний емоційний фон.

Підтримка та розуміння від інших. В книгах можна знайти слова та історії, які виражають те, що важко виразити власними словами. Друзі та родина можуть краще зрозуміти стан депресивної людини, коли вони читають ту саму літературу.

Усі ці аспекти роблять бібліотерапію значущим джерелом надії та оптимізму для людей, які борються з депресією та іншими психічними станами. Вона надає можливість знайти підтримку та інструменти для саморозвитку та покращення психічного здоров'я, що є надзвичайно важливим в процесі подолання депресії та відновлення емоційного благополуччя.

Узагальнюючи зазначимо, бібліотерапія – важливий метод у сучасній психології. Вона допомагає людям розкрити свій психологічний потенціал, подолати труднощі та покращити якість життя. Застосування бібліотерапії в психології є актуальним та ефективним підходом до психічного відновлення та саморозвитку. Воно може служити як доповнення до традиційних методів психотерапії і допомогти людям подолати різні психологічні труднощі. Результати досліджень вказують на позитивний вплив бібліотерапії на психічне здоров'я та загальний стан індивідуумів. Докладніше дослідження та популяризація цього методу може допомогти багатьом людям знайти психологічний комфорт та підтримку в читанні та саморозвитку.

Список використаних джерел

1. Trębicki, G. (2014). *Synkretyzm fantasy. Fantasy świata wtórnego: literatura, kultura, mit*. Kraków: Wydawnictwo Libron.
2. Гуляс І. А. Аксіопсихологічне проектування життєвих досягнень особистості: монографія. Київ: «Вид-во Людмила», 2020. 448 с.
3. Карпенко З. С. Наративний простір терапії поезією: суб'єктно-ціннісний підхід. *Актуальні проблеми практичної психології*: зб. наук. пр., 2010. Вип. 10, С. 177–180.
4. Daboui, P., Janbabai, G., & Siavash, M. (2018). Hope and mood improvement in women with breast cancer using group poetry therapy: A questionnaire-based before-after study. *Journal of Poetry Therapy*, 31(3), 165–172. DOI: 10.1080/08893675.2018.1467822.



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/>