

# РАЗДЕЛ III. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

---

УДК 159.99

DOI: 10.18384/2310-7235-2017-1-65-73

## **БИБЛИОТЕРАПИЯ В США И АНГЛОЯЗЫЧНЫХ СТРАНАХ ЕВРОПЫ: ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И ДАННЫЕ О КЛИНИЧЕСКОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДА**

**Голзицкая А.А.**

*Психологический институт Российской академии образования  
125009, г. Москва, ул. Моховая, д. 9, стр. 4, Российская Федерация*

**Аннотация.** В статье рассматриваются основные этапы становления такого арт-терапевтического метода работы, как библиотерапия, применительно к опыту англоязычных стран Европы и США. Данные многочисленных исследований зарубежных коллег, не освещенные до настоящего момента в отечественной литературе, могут быть особенно полезны в связи с растущим интересом к этому методу в России. Неоспоримые преимущества библиотерапии, такие как низкая стоимость терапевтических процедур, возможность дистанционной работы без потери результативности, а также широкий спектр решаемых с ее помощью проблем, делают метод особенно перспективным для дальнейшей разработки.

**Ключевые слова:** библиотерапия, художественная литература, библиотечное дело, мета-анализ.

## **BIBLIOTHERAPY IN THE UNITED STATES AND EUROPEAN ENGLISH- SPEAKING COUNTRIES: HISTORY OF DEVELOPMENT AND DATA ABOUT THE CLINICAL EFFECTIVENESS OF THE METHOD**

**A. Golzitskaya**

*Psychological institute of Russian Academy of Education  
9/4, Mohovaya Str., Moscow, 125009, Russian Federation*

**Abstract.** The article is dedicated to the main stages of development of bibliotherapy in relation to the experience of European English-speaking countries and the United States. Data from numerous studies of foreign colleagues, not covered in the literature until now, can be particularly useful in connection with the growing interest in the method in Russia. The benefits of bibliotherapy, such as low cost treatments, the possibility of distance therapy without loss of effectiveness, and a wide range of solved problems, makes the method perspective for further development.

**Key words:** bibliotherapy, literature, library science, meta-analysis.

© Голзицкая А.А., 2017.

Идея, что искусство может способствовать достижению и поддержанию эмоционального благополучия индивида, не нова – так или иначе она циркулирует в общественном сознании еще с тех времен, когда Аристотель выдвинул гипотезу о существовании эмоционального катарсиса. Художественная и дидактическая литература применяется в качестве средства лечебного и воспитательного воздействия несколько столетий, но только в последние декады стали появляться научные работы, обосновывающие результативность ее использования. Анализ отечественных источников, посвященных этой проблематике, выявил пробел знаний, связанных с зарубежным опытом применения библиотерапии (арт-терапевтического направления психотерапии, связанного с чтением и анализом содержания книг).

Целью данного обзора выступает рассмотрение основных этапов развития библиотерапевтического метода в США и англоязычных странах Европы. В перечень задач входит анализ англоязычных источников, посвященных проблеме применения библиотерапии, обзор подходов к вычленению подвидов метода, а также освещение данных о его клинической эффективности при работе с различными видами личностных трудностей.

Некоторые исследователи придерживаются мнения, что использованием фразы «медицина для души», начертанной над входом в античные библиотеки, было положено начало существованию библиотерапии [12].

Но говорить о целенаправленном осуществлении библиотерапевтической работы можно лишь с момента возникновения нового взгляда на

психические расстройства, который часто соотносится с первой половиной XIX в. Именно тогда «душевные болезни» стали рассматриваться не как порождение сил зла, а как нарушения психического здоровья индивида, которое может быть подвергнуто лечению с использованием «моральной терапии». К этому моменту несколько европейских учреждений во Франции, Италии и Англии, занимавшихся терапией психических заболеваний, уже имели в своем арсенале сформированные библиотеки, книги из которых становились важными элементами процесса работы с пациентами [7, с. 117].

В США пионерами нового направления работы с пациентами, предполагавшей использование чтения книг, стали американский врач Б. Раш и управляющий приютом для душевнобольных Дж. Гальт. Первый из упомянутых специалистов предписывал людям, страдающим психическими расстройствами, чтение художественных произведений, обосновывая это тем, что они обладают свойством отвлекать пациентов от тяжелых мыслей, которые могут быть источником их страданий [9, с. 90].

Но особый расцвет интереса к практике библиотерапии был отмечен в начале XX в. Стоит оговориться, что сам термин *библиотерапия* (от греческих слов *biblion* – ‘книга’ и *therapeia* – ‘лечение’) появился только в 1916 г. Его в широкое использование внедрил С. Крозерс, подразумевавший под ним применение литературных произведений для лечения психических заболеваний.

Именно в этот период времени возникает практика профессионального применения метода не только в

медицине, но и в библиотечном деле. Первым специалистом-библиотекарем, получившим квалификацию по использованию книг в процессе терапии психических заболеваний, стала Е.К. Джонс, работавшая библиотечным администратором в госпитале МакЛина (США).

Первая мировая война и ее последствия во многом сформировали библиотерапию как дисциплину. Рост числа психических травм, спровоцированных ужасами боевых действий, требовал новых подходов к их лечению. В 1920-х и 1930-х гг. больничные библиотеки были основным ресурсом литературы, позволяющей бывшим солдатам морально восстановиться от последствий физических ран и психологического шока [7, с. 119]. В самый пик востребованности труда библиотекарей и волонтеров, занимавшихся библиотерапевтической практикой с военными в госпиталях США, в этом процессе было задействовано 170 специально подготовленных специалистов библиотечной специальности. С 1920 по 1950 гг. С. Петерсон-Делени разработала настолько успешный библиотерапевтический сервис в системе Ветеранских административных госпиталей, что ее направили представлять больничных библиотекарей на конференции в Риме [6].

Значимое событие произошло в сфере библиотерапии на стыке 40-х и 50-х гг. XX в., когда впервые была опубликована академическая работа К. Шродс (1949) «Библиотерапия: теоретическое и клиническое-экспериментальное исследование» [17]. Автор выдвинула предположение, что литература воздействует на читателя посредством четырех основных про-

цессов: идентификации, проекции, катарсиса (или абреакции) и инсайта.

Ее работа оказала значительное влияние на формирование объяснительной базы психологического влияния литературы, и, несмотря на то, что ее теоретический подход основывался в основном на идеях З. Фрейда, эта работа легла в основу современных моделей библиотерапии.

Сама К. Шродс выделила два типа литературы, используемой в библиотерапевтических целях. Первый – это дидактическая литература, в состав которой автор включала методическую и учебную литературу, предназначенную для фасилитации личностных изменений, провоцируемых в большей степени когнитивным осознанием своего «Я». Второй тип – художественная литература, в которой драматичность человеческого поведения представлена посредством поэзии, биографических очерков и т. д.

Автор считала, что художественная литература обладает большим потенциалом вызывать изменения в связи с тем, что она способствует приобретению человеком эмоционального опыта, необходимого для эффективной терапии [7, с. 120].

За рубежом интерес к библиотерапии постепенно возрастал в 1940-х – 1970-х гг., преимущественно в Северной Америке, и если изначально этот метод использовался в работе со взрослыми пациентами клиник и госпиталей, то в дальнейшем появились перспективы применения библиотерапии в работе с детьми. М. Агнес (1946) считается первым специалистом, использовавшим ее техники в работе с дезадаптированными детьми. В своей статье она предложила использовать

библиотерапию в целях помощи детям в преодолении проблем различного генеза, а не в целях развития определенных ценностей и черт характера. Так начиналась эпоха применения библиотерапии в школьном обучении.

Важной вехой в использовании библиотерапевтического метода в рамках психологического консультирования и образовательного процесса стала работа Заккария и Мозес (1968) [13]. Авторы затронули в своем труде важный аспект, связанный с тем, что в библиотерапии так же, как и в других видах терапии, существует ряд ограничений и трудностей, включающий среди прочего склонность специалистов преувеличивать возможности этого метода, игнорирование ими наличия необходимых копинг-стратегий, подкрепление и усиление страхов и тревог клиентов. Тем не менее Заккария и Мозес (1968) отдельно подчеркивали, что ряд исследований доказал эффективность метода в работе с учащимися.

В 1970 г. вышла статья С. Шклубасси, в которой были проанализированы источники, посвященные библиотерапии. На их основе автор создала классификацию исследований по данной проблематике, предложив разделить их на четыре основных типа: *медицинский* (применение библиотерапии в медицинских целях специально обученными библиотекарями, работающими в клиниках и госпиталях); *психиатрический* (применение библиотерапии в клиниках в сочетании с другими терапевтическими техниками); *образовательный* (использование библиотерапевтического метода на различных ступенях образовательного процесса) и *коррекционный* (использование библиотерапии в

целях коррекции девиантного поведения). Помимо этого автор вычленила четыре вида библиотерапевтических интервенций: интеллектуальную, социальную, эмоциональную и поведенческую. С. Шклубасси также затронула две основные проблемы библиотерапевтических исследований: первая из них касалась того, что, тогда как термин «библиотерапия» подразумевает именно лечебный процесс, техники метода могут быть использованы также и в целях диагностики (*библиодиагностика*) и в целях профилактики (*библиофилактика*). По мнению автора, не существует четкого разделения между указанными видами метода в научных исследованиях, что может влиять на результативность его применения. Вторая проблема заключалась в том, что большинство из опубликованных на тот момент работ по проблематике было дескриптивным, а не экспериментальным [16].

Несколькими годами позже Р. Рубин [15], автор ряда знаковых работ, посвященных библиотерапии («Bibliotherapy Sourcebook», или «Справочник по библиотерапии» (1978), «Using Bibliotherapy», или «Использование библиотерапии» (1978)), выделила в одной из них тот элемент, который, как она считала, является неотъемлемой частью любого библиотерапевтического процесса: обсуждение литературы после ее прочтения.

Также автор выделила три основных типа библиотерапии:

- *Институциональную*, подразумевающую использование книг в работе с пациентами психиатрических клиник в целях информирования, восстановления и ресоциализации.
- *Клиническую*, включающую при-

менение художественной литературы с группами людей в учреждениях или сообществах для побуждения достижения инсайта и поведенческих изменений.

- *Развивающую*, в рамках которой работа ведется с применением художественной и дидактической литературы в целях поддержания психического здоровья участников терапевтического процесса [11, с. 28].

С 1970-х гг. за рубежом наметился переход к деинституализации психиатрической помощи населению, в связи с чем те подходы, которые были обозначены Р. Рубин (1978), почти утратили свою практическую значимость. Тем не менее они стали подходящей иллюстрацией изменения определения библиотерапии в соответствии с изменением подхода к реализации процесса терапии психических заболеваний.

Некоторые авторы, такие как Коэн (1994), считают, что к настоящему моменту сложно вычлнить ясное и общепринятое определение библиотерапии, проистекающее из анализа литературы или практического опыта применения метода. Учитывая реалии сегодняшнего дня, некоторые авторы предлагают следующую классификацию библиотерапии.

*Креативная библиотерапия*, включающая использование художественной литературы в групповой и индивидуальной работе в целях поддержания психического здоровья. Современная практика ориентирована преимущественно на групповую форму в связи со значимостью параметров времени и ресурсов. Креативные библиотерапевтические группы могут опираться на традиционную парадигму работы читательских групп, или на модель,

связанную с чтением вслух, или на сочетание обеих форм иногда с акцентом на поэтические произведения. Некоторые схемы, связанные с креативной библиотерапией, фокусируются на определенном списке специально подобранной литературы, тогда как другие акцентируют внимание на значимости разнообразия читательских предпочтений. Социальные взаимодействия и групповая динамика также являются значимыми элементами в рамках данной модели.

*Неформальная библиотерапия*, подразумевающая стимулирование опытными библиотекарями интереса читателей к художественной литературе, которая может способствовать улучшению их повседневного благополучия.

*Библиотерапия самопомощи*, базирующаяся на использовании не художественной, а специализированной литературы (так называемых «книг самопомощи») в целях обеспечения практической поддержки читателей в случаях возникновения у них различных затруднений. Чаще всего содержание таких книг базируется на материале, разработанном в рамках когнитивно-бихевиорального подхода. Терапевтическое воздействие происходит непосредственно через текст без последующего сопровождения медицинским или библиотечным работником [2].

Такая форма работы, подразумевающая использование книг самопомощи, получила широкое распространение в США и Канаде в связи с географической отдаленностью некоторых территорий от центров, в которых оказывается психотерапевтическая помощь. Подчеркивается также,

что подобная форма работы может повышать доступность помощи пациентам, имеющим предубеждения против традиционной психотерапии и фармакологического лечения.

Среди преимуществ библиотерапии ряд современных специалистов называет следующие:

- клиент может работать с литературными и иными материалами для чтения в своем собственном темпе;
- ему требуется минимальная супервизия со стороны специалистов;
- отсутствуют территориальные барьеры для осуществления терапии;
- минимальные затраты на терапевтические процедуры;
- в качестве дополнения к психотерапии (и в отличие от фармакологических форм лечения), библиотерапия обеспечивает формирование новых совладательных стратегий у пациентов;
- библиотерапия обладает потенциалом экономии времени и может быть менее интрузивной, чем те виды психотерапевтической работы, которые требуют личного присутствия пациента;
- этот метод обеспечивает пациента саногенными состояниями, обучает навыкам самоподдержки;
- библиотерапия позволяет сфокусироваться на достижении долгосрочных позитивных результатов терапии [14].

Психические расстройства тревожного спектра и депрессия являются самыми распространенными заболеваниями в современном мире [1, с. 14], поэтому разработка результативных подходов к их лечению является актуальной задачей, стоящей перед современной наукой. Метаанализ и критическая оценка данных клини-

ческой эффективности библиотерапии при депрессии и тревоге дали позитивные результаты. Так, Р. Маррс (1995) провел сравнение результатов контрольных групп и тех пациентов, кто проходил терапию под руководством специалиста, и сделал вывод, что библиотерапия может считаться более эффективной при работе с такими типами проблем, как сексуальные дисфункции, а также при проведении тренинга асертивности [10].

Мета-анализ эффективности когнитивной библиотерапии при депрессии, проведенный Р. Грегори, С. Каннинг, Т. Ли (2004), также продемонстрировал результативность этого метода терапии [5].

Исследования Ю. Волп, Ф. Торре и др. (2015) стали примером того, что групповая библиотерапия дает хорошие результаты при реабилитации пациентов с психозами [18]. В литературе встречаются данные, свидетельствующие об эффективности библиотерапии, в рамках которой применяются «книги самопомощи» при работе проблемами, связанными с высоким уровнем тревоги [4; 8]. Некоторые авторы утверждают, что результативность такой работы не уступает традиционным формам психотерапии [3].

Анализ зарубежной литературы по вопросам эволюции метода библиотерапии показал, что за прошедшие два столетия использования метод библиотерапии претерпел ряд существенных изменений – из первичной идеи чтения книг в целях сопровождения терапии психических заболеваний он развился в самостоятельное направление психотерапии, в рамках которого специалисты работают с индивидами разных возрастов как в медицинской, так и в образо-

вательной сферах. Клинические результаты его применения демонстрируют широкие возможности применения библиотерапии – метод позволяет достигать позитивных результатов в лечении депрессий, расстройств тревожного спектра, сексуальных дисфункций, в тренинге ассертивности и т. д.

Богатый опыт зарубежных коллег, занимающихся данной проблематикой, может быть полезен в ходе разработки отечественных программ использования художественной и дидактической литературы в терапии реципиентов разных возрастных групп.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Пэрриш Д. Взгляд на тревогу и депрессию глазами психолога-психотерапевта // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2014. №1. С. 13–23.
2. Brewster E.A. Medicine for the soul: Bibliotherapy and the public library // Unpublished master's dissertation, University of Sheffield. Retrieved October. 2007. Vol. 2. №. 2012. P. 2006–2007.
3. Boer P.C.A.M. den, Wiersma D., Bosch R.J. van den. Why is self-help neglected in the treatment of emotional disorders? A meta-analysis // Psychological medicine. 2004. Vol. 34. № 6. P. 959–971.
4. Farrand P., Woodford J. Impact of support on the effectiveness of written cognitive behavioural self-help: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials // Clinical Psychology Review. 2013. Т. 33. № 1. P. 182–195.
5. Gregory R.J. and oth. Cognitive Bibliotherapy for Depression // Professional Psychology: Research and Practice. 2004. Vol. 35. № 3. P. 275–280.
6. Gubert B.K. Sadie Peterson Delaney: Pioneer Bibliotherapist // American Libraries. 1993. Vol. 24. № 2. P. 124–130.
7. Hendricks C.G., Hendricks J.E., Cochran L.L. Using literacy conversations for healing: The significant conversationalists [Electronic source]// American Reading Forum [site]. URL: [www.americanreadingforum.org/yearbook/yearbook/99-yearbook/html](http://www.americanreadingforum.org/yearbook/yearbook/99-yearbook/html) (request date 12.12.16).
8. Hirai M., Clum G. A. A meta-analytic study of self-help interventions for anxiety problems // Behavior Therapy. 2006. Vol. 37. № 2. P. 99–111.
9. Levin L., Gildea R. Bibliotherapy: tracing the roots of a moral therapy movement in the United States from the early nineteenth century to the present // Journal of the Medical Library Association. 2013. Vol. 101. № 2. P. 89.
10. Marrs R.W. A meta-analysis of bibliotherapy studies // American journal of community psychology. 1995. Vol. 23. № 6. P. 843–870.
11. McCulliss D. Bibliotherapy: Historical and research perspectives // Journal of Poetry Therapy. 2012. Vol. 25. № 1. P. 23–38.
12. McDaniel W.B. Bibliotherapy – some historical and contemporary aspects // ALA Bulletin. 1956. Vol. 50. № 9. P. 584–589.
13. Pardeck J.A. Using books in clinical social work practice: A guide to bibliotherapy. London: Routledge, 2014. 172 p.
14. Reeves T., Stace J.M. Improving patient access and choice: assisted bibliotherapy for mild to moderate stress/anxiety in primary care // Journal of psychiatric and mental health nursing. 2005. Vol. 12. № 3. P. 341–346.
15. Rubin R.J. Bibliotherapy sourcebook. Oryx Press, 1978. 275 p.

16. Sclabassi S.H. Literature as a therapeutic tool: A review of the literature on bibliotherapy // *American journal of psychotherapy*. 1973. Vol. 27. № 1. P. 70–77.
17. Shrodes C. Bibliotherapy: A theoretical and clinical-experimental study. Dissertation (Doctor of Philosophy in Education). University of California, Berkeley, 1949. 344 p.
18. Volpe U. and oth. Reading group rehabilitation for patients with psychosis: a randomized controlled study // *Clinical psychology & psychotherapy*. 2015. Vol. 22. № 1. P. 15–21.

#### REFERENCES

1. Perrish D. Vzglyad na trevogu i depressiyu glazami psikhologa-psikhoterapevta [Look at anxiety and depression through the eyes of a psychologist-psychotherapist] // *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo universiteta. Seriya: Psikhologicheskie nauki*, 2014, no. 1, pp. 13–23.
2. Brewster E.A. Medicine for the soul: Bibliotherapy and the public library // Unpublished master's dissertation, University of Sheffield. Retrieved October, 2007, Vol. 2, no. 2012. pp. 2006–2007.
3. Boer P.C.A.M. den, Wiersma D., Bosch R.J. van den. Why is self-help neglected in the treatment of emotional disorders? A meta-analysis // *Psychological medicine*, 2004, Vol. 34, no. 6, pp. 959–971.
4. Farrand P., Woodford J. Impact of support on the effectiveness of written cognitive behavioural self-help: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials // *Clinical Psychology Review*, 2013, T. 33, no. 1, pp. 182–195.
5. Gregory R.J. and oth. Cognitive Bibliotherapy for Depression // *Professional Psychology: Research and Practice*, 2004, Vol. 35, no. 3, pp. 275–280.
6. Gubert B.K. Sadie Peterson Delaney: Pioneer Bibliotherapist // *American Libraries*, 1993, Vol. 24, no. 2, pp. 124–130.
7. Hendricks C.G., Hendricks J.E., Cochran L.L. Using literacy conversations for healing: The significant conversationalists [Electronic source]// *American Reading Forum* [site]. URL: [www.americanreadingforum.org/yearbook/yearbook/99-yearbook/html](http://www.americanreadingforum.org/yearbook/yearbook/99-yearbook/html) (request date 12.12.16).
8. Hirai M., Clum G. A. A meta-analytic study of self-help interventions for anxiety problems // *Behavior Therapy*, 2006, Vol. 37, no. 2, pp. 99–111.
9. Levin L., Gildea R. Bibliotherapy: tracing the roots of a moral therapy movement in the United States from the early nineteenth century to the present // *Journal of the Medical Library Association*, 2013, Vol. 101, no. 2, P. 89.
10. Marrs R.W. A meta-analysis of bibliotherapy studies // *American journal of community psychology*. 1995. Vol. 23, no. 6, pp. 843–870.
11. McCulliss D. Bibliotherapy: Historical and research perspectives // *Journal of Poetry Therapy*, 2012, Vol. 25, no. 1, pp. 23–38.
12. McDaniel W.B. Bibliotherapy – some historical and contemporary aspects // *ALA Bulletin*, 1956, Vol. 50, no. 9, pp. 584–589.
13. Pardeck J.A. Using books in clinical social work practice: A guide to bibliotherapy. London: Routledge, 2014. 172 p.
14. Reeves T., Stace J.M. Improving patient access and choice: assisted bibliotherapy for mild to moderate stress/anxiety in primary care // *Journal of psychiatric and mental health nursing*. 2005, Vol. 12, no. 3, pp. 341–346.
15. Rubin R.J. Bibliotherapy sourcebook. Oryx Press, 1978. 275 p.
16. Sclabassi S.H. Literature as a therapeutic tool: A review of the literature on bibliotherapy // *American journal of psychotherapy*, 1973, Vol. 27, no. 1, pp. 70–77.

17. Shrodes C. Bibliotherapy: A theoretical and clinical-experimental study. Dissertation (Doctor of Philosophy in Education). University of California, Berkeley, 1949. 344 p.
18. Volpe U. and oth. Reading group rehabilitation for patients with psychosis: a randomized controlled study // *Clinical psychology & psychotherapy*, 2015, Vol. 22, no. 1, pp. 15–21.

---

#### ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ

*Голзицкая Алёна Александровна* – младший научный сотрудник Психологического института Российской академии образования;  
e-mail: a\_golzi@mail.ru

#### INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

*Golzitskaya Alena A.* – Research Assistant of the Institute of Psychology of Russian Academy of Education;  
e-mail: a\_golzi@mail.ru

---

#### ПРАВИЛЬНАЯ ССЫЛКА НА СТАТЬЮ

*Голзицкая А.А.* Библиотерапия в США и англоязычных странах Европы: история развития и данные о клинической эффективности метода // *Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки*. 2017. № 1. С. 65–73.  
DOI: 10.18384/2310-7235-2017-1-65-73

#### THE CORRECT REFERENCE TO ARTICLE

A. Golzitskaya. Bibliotherapy in the United States and European english-speaking countries: history of development and data about the clinical effectiveness of the method. *Bulletin of Moscow Region State University. Series: Psychology*, 2017, no 1, pp. 65–73.  
DOI: 10.18384/2310-7235-2017-1-65-73