

Biblioterapia v praxi – prieskum

Článok sa venuje téme biblioterapie a jej vplyvu na kvalitu života, ktorú som spracovala vo svojej diplomovej práci. Úvod článku obsahuje vysvetlenie pojmu biblioterapia a stav biblioterapie na Slovensku. Hlavnou časťou článku je prieskum, ktorého cieľom bolo získať názory čitateľov, ako aj odborníkov na biblioterapiu a porovnať ich. Prieskumu sa zúčastnilo 320 respondentov a 10 odborníkov z oblastí knihovníctva, sociálnej práce, liečebnej pedagogiky a psychológie. V závere sme porovnali získane údaje a predstavili odporúčania pre lepšiu budúcnosť biblioterapie na Slovensku.

V súčasnosti existuje množstvo definícií biblioterapie, keďže sa na tento pojem dá nazerať z viacerých uhlov pohľadu. Môžeme sa na to pozrieť zo strany lekárov, psychológov, pedagógov, sociálnych pracovníkov alebo knihovníkov. Prvá presnejšia definícia biblioterapie pochádza až z roku 1941, a hovorí, že biblioterapia je využitie kníh pri liečbe chorých klientov, ale môže byť využívaná aj pri práci s ľuďmi, ktorí nemajú viditeľné zdravotné problémy¹. Dortmund 's Illustrated Medical Dictionary charakterizuje biblioterapiu takto: „ Biblioterapia je zamestnanie knihami a ich čítaním pri liečbe nervových chorôb“². Katarína Majzlanová, jedna z hlavných predstaviteľiek súčasnej biblioterapie na Slovensku, chápe biblioterapiu ako „zámerné, systematické a cieľavedomé liečebno-výchovné pôsobenie jednotlivými zložkami literárneho prejavu na postihnutých, narušených, ohrozených a chorých jedincov, zmyslom tohto pôsobenia je zabezpečenie zmeny s pozitívnym efektom“³. Vo všeobecnosti sa však dá povedať, že biblioterapia je liečba pomocou kníh.

Biblioterapia spadá svojim charakterom do samostatných expresívne formovaných terapií, ktoré sa začali vyčleňovať zo psychoterapie v polovici 20. storočia. Samotné členenie biblioterapie je závislé na tom, z akého uhla pohľadu sa na biblioterapiu pozeráme. Existuje delenie na skupinovú a individuálnu. Ďalej sa delí na klinickú, inštitucionálnu a vývojovú a mnoho ďalších.

Čo sa týka Slovenska, biblioterapia sa využíva v niektorých psychiatrických liečebniach určených pre dospelých, ale aj pre deti. Počet liečební s biblioterapiou je nízky, keďže počet lekárov – psychiatrov a klinických psychológov, ktorí využívajú biblioterapiu je na Slovensku minimálny. Biblioterapia sa využíva hlavne v domovoch sociálnych služieb v rámci expresívnych terapií. V knižniciach sa nevyskytuje skoro vôbec, iba ak formou zážitkového čítania pre deti. Je to spôsobené tým, že na to knižnice nemajú vytvorené podmienky ani vyškolený personál. Biblioterapia pre dospelých sa v knižniciach vôbec nepraktizuje.

Témou biblioterapie som sa zaoberala v mojej diplomovej práci, kde som sa venovala zlepšeniu kvality života prostredníctvom biblioterapie. Túto tému som sa rozhodla spracovať predovšetkým preto, že je na Slovensku témou neprebádanou a zároveň veľmi aktuálnou.

Diplomovú prácu som úspešne obhájila v Žiline 30. 5. 2016. Školiteľkou mi bola Mgr. Jarmila Majerová, PhD., ktorá mi pri spracovaní tejto témy pomohla svojim odborným pohľadom, oponentom bol doc. Ing. Vladimír Bukovský, CSc. Súčasťou práce bola aj praktická časť, ktorej sa budeme v tomto článku venovať podrobnejšie. Prieskum som realizovala v dvoch častiach. Prvou bol dotazník s čitateľmi a druhou komunikácia s odborníkmi. Cieľom bolo získať názory čitateľov, ako aj odborníkov na biblioterapiu a porovnať ich.

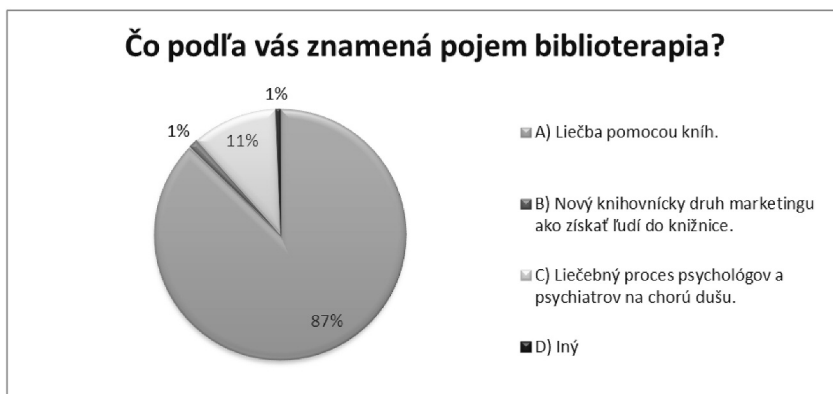
Prvú časť prieskumu sme realizovali prostredníctvom dotazníka v prostredí internetu. Prieskumnú vzorku tvorili ľudia, ktorí čítajú knihy a chodia do knižnice. Celkový počet skúmanej vzorky tvorilo 320 ľudí z toho 272 žien a 48 mužov. Dotazník obsahoval okrem zvyčajných identifikačných údajov aj 9 otázok o pochopení pojmu biblioterapia, o jej praxi a vplyve na respondentov.

Prvou otázkou sme zisťovali, či sa už respondenti vo svojom živote stretli s pojmom biblioterapia. Z celkového počtu 320 opýtaných, ako môžeme vidieť na grafe č. 1, 68,4 % (219) respondentov odpovedalo nie a 31,6 % (101) odpovedalo áno.



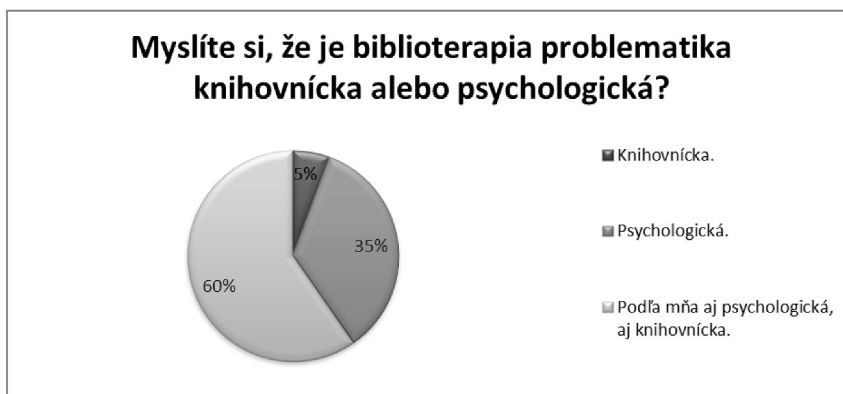
Graf č. 1

V druhej otázke sme sa respondentov pýtali, či vedia čo znamená pojem biblioterapia. 87 % (graf č. 2) respondentov si myslí, že biblioterapia je liečba pomocou kníh. Podľa 35 respondentov (11 %) je biblioterapia liečebný proces psychológov a psychiatrov chorej duše. Len štyria respondenti si myslia, že biblioterapia je nový druh knihovníckeho marketingu. Z uvedeného vyplýva, že aj keď sa respondenti nestretli s pojmom biblioterapia, väčšina vedela, čo pojem znamená.



Graf č. 2

V tretej otázke sme sa pýtali respondentov či si myslia, že biblioterapia je knihovnícka alebo psychologická problematika. V počte 5 % respondentov sme dostali odpoveď, že je to problematika čisto knihovnícka a 35 %, odpovedalo, že je psychologická. Až 60 % (191) respondentov sa zhodlo na tom, že biblioterapia by mala byť problematika ako knihovnícka, tak aj psychologická.



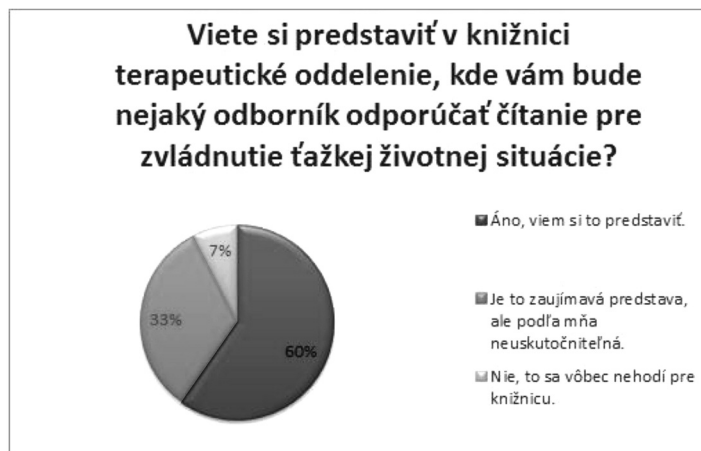
Graf č. 3

Ďalšia otázka sa zaoberala tým, či sa respondenti stretli v knižnici s biblioterapiou. Len 2% (5 respondentov) zodpovedalo, že sa v knižnici s biblioterapiou stretli. Až 75 % respondentov sa s ňou vôbec nestretlo a 23 % si myslí, že sa s biblioterapiou možno stretli, ale nevedeli, že to bola práve biblioterapia.



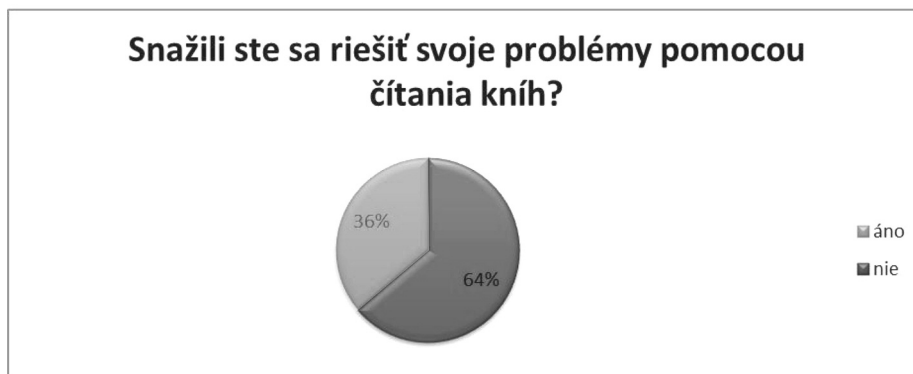
Graf č. 4

V nasledujúcej otázke sme sa pýtali respondentov, či si dokážu predstaviť v knižnici oddelenie, kde by im odborník odporúčal literatúru pre zvládanie ťažkej životnej situácie. V počte 60 % (191 respondentov) si to vie bez problémov predstaviť. Podľa 33 % respondentov je to zaujímavá predstava, ale neuskutočniteľná a pre 7 % respondentov sa tento nápad pre knižnicu vôbec nehodí.



Graf č. 5

Ďalšia časť výskumu sa zaoberala terapiou pomocou čítania kníh. Podľa nášho dotazníka sa 64 % respondentov snažilo riešiť svoje problémy pomocou čítania kníh a 36 % sa nikdy nesnažilo. Napriek tomu, si až 77 % (248 respondentov) myslí, že im kniha môže pomôcť v ťažkej životnej situácii. Len 5 % si to nemyslí a 18 % respondentov nevedelo uviesť odpoveď.



Graf č. 6



Graf č. 7

Prieskum sa týkal rozmanitej vzorky ľudí. Nášho prieskumu sa zúčastnili 4 % ľudí so základným vzdelaním, 44 % so stredoškolským a 52 % s vysokoškolským vzdelaním.

Vekovo by sme účastníkov prieskumu mohli rozdeliť do týchto kategórií: 15 – 20, 21 – 25, 26 – 30, 31 – 35, 36 – 40 a nad 40. Najviac respondentov bolo vo veku od 21 do 25 rokov.

V prieskume pomocou dotazníka sme zistili, že väčšina ľudí pojem biblioterapia nepozná. Keď však zistili, čo to znamená, mali o ňu záujem. Väčšina respondentov sa zhodla na tom, že biblioterapia je problematika tak knihovnícka, ako aj psychologická. Skoro žiaden respondent sa s biblioterapiou v knižnici nestretol, avšak väčšina by v knižnici privítala oddelenie, kde by im odborník poradil literatúru pre zvládnutie ťažkej životnej situácie.

Jedným z cieľov praktickej časti prieskumu bolo odporučiť vhodnú literatúru našej cieľovej skupine – čiže ľuďom, ktorí nie sú chorí, ale chcú si zvýšiť kvalitu života, motivovať sa a povzbudiť. Za pomoci odpovedí z dotazníka, ktoré zneli nasledovne: „Existuje pre vás nejaká kniha, ktorá vám pomôže, keď ste v kríze?“ a „Existuje pre vás spisovateľ, ktorý vám pomôže, keď sa cítite ťažko?“, sme zostavili krátky zoznam odporúčaných kníh a autorov, ktorých čítanie môže pomôcť v ťažkej situácii, motivuje, povzbudzuje, a tým celkovo zlepšuje kvalitu života jedinca.

Knihy:

1. Biblia
2. Malý princ
3. Alchymista
4. Strach múdreho muža
5. Šlabikár šťastia
6. Štyri dohody
7. Mních, ktorý predal svoje ferrari
8. Tajomstvo

Autori:

1. Paulo Coelho
2. Terry Prachet
3. Jiří Kulhánek
4. John Green
5. Neil Gaiman
6. C. S. Lewis
7. Pavel Hirax Baričák
8. Don Miguel Ruiz

Svoj názor na biblioterapiu vyslovilo v prieskume aj desať odborníkov z praxe v oblasti psychológie, knihovníctva a liečebnej pedagogiky. Prieskumu sa zúčastnili 5 zamestnanci knižnice, 2 sociálne pracovníčky, 2 liečebné pedagogičky a psychológ. Chceli sme zistiť, aká je aktuálna prax biblioterapie na Slovensku. Prostredníctvom mailovej komunikácie sme sa skontaktovali s rôznymi odborníkmi z praxe, ktorým sme položili štyri otázky týkajúce sa biblioterapie.

1. Stretli ste sa s biblioterapiou v praxi?
2. Myslíte si, že má biblioterapia vplyv na kvalitu života? Aký?
3. Myslíte si, že je biblioterapia problematika knihovnícka alebo psychologická?
4. Myslíte si, že je možné praktizovať biblioterapiu v knižniciach? Akým spôsobom?

Z názorov odborníkov sme vyvodili záver, že sa väčšina z nich s biblioterapiou v praxi stretla, ale málokto ju aj využíva. Podľa všetkých má biblioterapia vplyv na kvalitu života človeka, ako chorých, tak aj zdravých ľudí. Predpokladajú však, že je dôležitá hlavne pre ľudí s postihnutím alebo chorobou. Viac ako polovica opýtaných si myslí, že biblioterapia je problematika psychologická, ale je vhodné ju kombinovať aj s inými oblasťami, ako je liečebná pedagogika a knihovníctvo. Všetci si myslia, že je možné biblioterapiu praktizovať aj v knižniciach, ale len za určitých podmienok, a to ak budú knihovníci dostatočne vyškolení a budú spolupracovať so psychológmi. Na základe týchto názorov, môžeme vidieť, že biblioterapia je všeobecne aj podľa odborníkov prospešná forma terapie. Na Slovensku jej však chýba dostatočné odborné zázemie.

Na základe prieskumov s respondentmi aj odborníkmi z praxe sme zistili, že na to, aby biblioterapia mohla fungovať je potrebné, aby na jej aplikácii spolupracoval celý tím ľudí, a to od psychológov, učiteľov až po knihovníkov. Zároveň musia byť títo pracovníci vyškolení, aby vedeli biblioterapiu správne aplikovať. Pre prax by som odporúčala zostaviť, za pomoci psychológov a knihovníkov, zoznamy biblioterapeutickej literatúry na rôzne problémy, ktoré by mohli byť ponúkané v knižniciach. Dúfajme, že sa v budúcnosti bude biblioterapii venovať omnoho viac odborníkov, a že začnú spolu viac spolupracovať psychológovia a knihovníci, aby sa aj v knižniciach vytvoril priestor na biblioterapeutickú literatúru a projekty spojené s biblioterapiou. Ostáva nám len veriť, že takýmto spôsobom sa bude dať pomôcť viacerým ľuďom, ktorí nechcú vyhľadať odbornú pomoc alebo odbornú pomoc ani nepotrebujú, len by si radi prečítali a nechali si odporučiť biblioterapeutickú literatúru, ktorá sa týka ich problémov.

Použitá literatúra:

1. MAJZLANOVÁ, K. 2011. *Tvorivá dramatika v edukačnom procese*. Bratislava : Univerzita Komenského. 130 s. ISBN 978-80-223-3120-3.
2. PILARČÍKOVÁ – HÝBLOVÁ, S. 1997. *Biblioterapia*. Liptovský Mikuláš : vlastným nákladom. ISBN 80-97875-4-3. 60 s.
3. SVOBODA, P. 2012. *Expressivně formativní terapie-Biblioterapie*. In Arteterapie. ročník 2012-2013, č. 29, 163 s.

Tatiana Dubecká
dubeckat@gmail.com

(absolventka, Žilinská univerzita v Žiline, Fakulta humanitných vied, Katedra mediamatiky a kultúrneho dedičstva)