



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
UNIVERSITY OF WEST ATTICA

# Η ΒΙΒΛΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΩΣ ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΣΤΙΣ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΚΟΥΡΣΟΥΜΗ ΜΕΛΙΝΑ

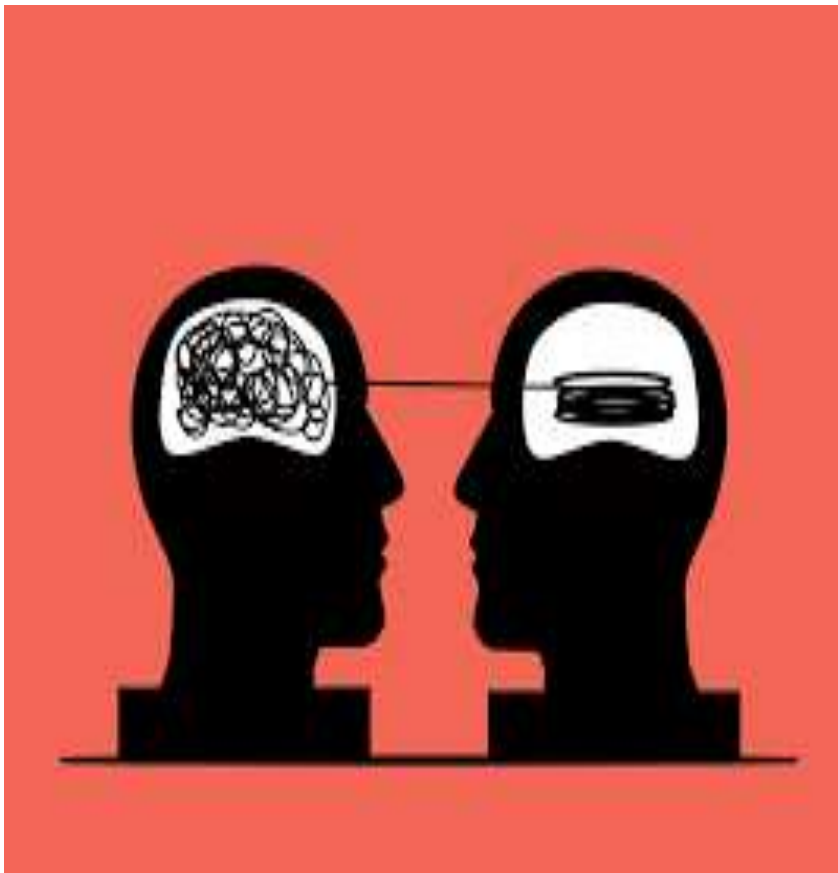
2023

# Εισαγωγή-Σκοπός



- Κατά την ανάγνωση ενός βιβλίου, ο αναγνώστης μεταφέρεται νοητά στον κόσμο του βιβλίου
  - αναπτύσσεται μια σαφής επίδραση του βιβλίου στον αναγνώστη
- Η ανάγνωση αποτελεί έναν συνδυασμό πνευματικού και ψυχικού ταξιδιού, έχει τη δυνατότητα να οδηγεί σε μια διαδικασία επουλωτικού, θεραπευτικού χαρακτήρα
- Η βιβλιοθεραπεία είναι αναγνωρισμένη ως ένα είδος ψυχοθεραπευτικής προσέγγισης;
  - Ο σκοπός που τέθηκε είναι η μελέτη και διερεύνηση της βιβλιοθεραπείας ως εργαλείο στις ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις

# Ψυχοθεραπεία



➤ Η ψυχοθεραπεία ως όρος

- οποιαδήποτε μορφή θεραπείας για ψυχολογικές, συναισθηματικές ή συμπεριφορικές διαταραχές στις οποίες ένα εκπαιδευμένο άτομο δημιουργεί μία σχέση με ένα άλλο άτομο με σκοπό τη θεραπεία της ψυχικής υγείας και την προώθηση της ανάπτυξης της προσωπικότητας

## Προσεγγίσεις στην ψυχοθεραπεία



- Ψυχανάλυση
- Συμπεριφορική
- Γνωσιακή
- Ανθρωπιστική
  - Προσωποκεντρική
  - Gestalt
  - Υπαρξιακή
- Ομαδική
- Διαπροσωπική
- Συστημική

# Εισαγωγή στη Βιβλιοθεραπεία



- μια δημιουργικής φύσεως ψυχοθεραπεία που περιλαμβάνει την ανάγνωση και αφήγηση κειμένων και βιβλίων
- Χρησιμοποιεί τη σχέση του ατόμου με το περιεχόμενο των βιβλίων ως θεραπευτική μέθοδο
- Λειτουργεί συνήθως ως υποστηρικτική ή ως μια σύντομη παρέμβαση αυτοβοήθειας

# Είδη βιβλιοθεραπείας



- Μη δομημένη και δομημένη
- Αναπτυξιακή ή συναισθηματική
- Κλινική ή ψυχοθεραπευτική
- Βιβλία αυτοβοήθειας

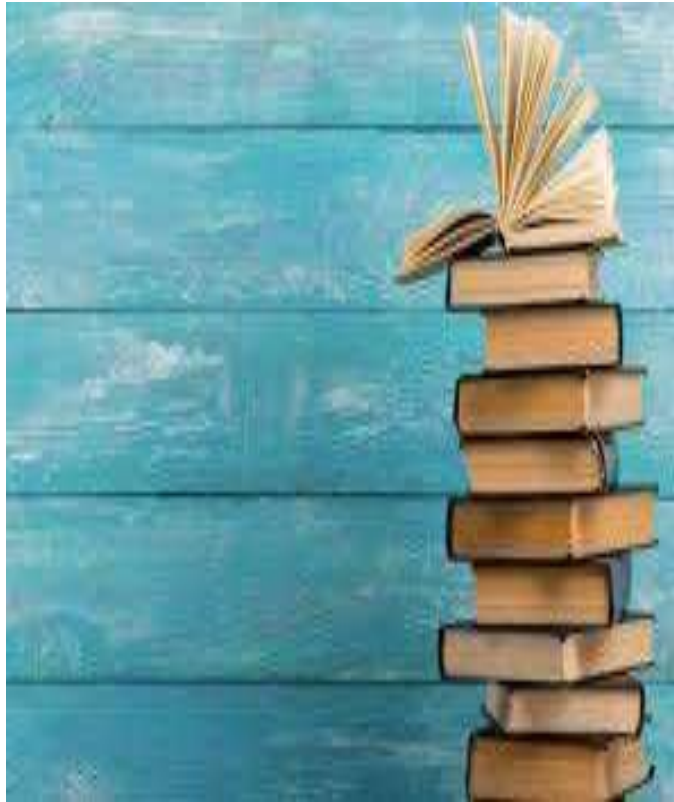
## Οφέλη και χρησιμότητα

### Η βιβλιοθεραπεία:

- ✓ Μορφή κλινικής θεραπείας ή θεραπείας αυτοανάπτυξης
- ✓ Οικονομική και εύκολη στην εφαρμογή
- ✓ Αποσκοπεί στη θεραπεία διαταραχών υγείας (κατάθλιψη, φοβίες, διαταραχές ύπνου)
- ✓ Ενισχύει την ψυχική ευεξία
- ✓ Αποτελεί αποτελεσματικό συμπλήρωμα της ψυχοθεραπείας
- ✓ Βοηθά τους ασθενείς να κατανοήσουν άλλες προοπτικές εκτός από τις δικές τους
- ✓ Να βιώσουν συναισθήματα ελπίδας, ικανοποίησης και ενσυναίσθησης
- ✓ Βελτιώνει την αυτοεκτίμηση, την αυτογνωσία και τα συναισθήματα αυτο-αποτελεσματικότητας



## Μέσα και εργαλεία



## Τρεις κατηγορίες βιβλίων χρησιμοποιούνται συνήθως ως μέσα στη βιβλιοθεραπεία:

1. Κλασικά είδη βιβλίων
2. Έργα των οποίων το θέμα είναι η ψυχολογία
3. Βιβλία αυτοβοήθειας



# Τρόποι εφαρμογής στη βιβλιοθήκη



Ανάλογα με το πρωτόκολλο υπάρχουν ορισμένα στάδια βιβλιοθεραπείας που απαιτούν κατά τη διαδικασία, την διαχείριση πληροφοριών μέσω των βιβλιοθηκών όπως:

- Αναζήτηση πληροφοριών
- Κινητοποίηση των αναγνωστών για ανάγνωση
- Πληροφόρηση/ενημέρωση
- Θεματική ταξινόμηση
- Δεξιότητες ενσυναίσθησης (βαθιάς ανάγνωσης)
- Προώθηση της ανάγνωσης
- Γλωσσικές δεξιότητες

# Ο ρόλος του εκπαιδευμένου βιβλιοθεραπευτή

## Bibliotherapy



- βιβλιοθηκονόμος
- καταρτίζεται σε θέματα της ψυχολογίας, συμβουλευτικής
- μπορεί να πραγματοποιήσει όλα τα στάδια της διαδικασίας μόνος του
- με την συμβολή και καθοδήγηση του βιβλιοθεραπευτή η βιβλιοθεραπεία θεωρείται αποτελεσματική γιατί
  1. παρέχει μια διέξοδο στους ασθενείς να εργαστούν πάνω στις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι ίδιοι αλλά και άλλοι
  2. βοηθάει το άτομο να αναγνωρίσει ότι δεν είναι μόνος στους αγώνες του.
- αυτή η διαδικασία χωρίζεται σε τέσσερα στάδια

Σχετικά  
θεραπευτικά  
πρωτόκολλα

Υπαρξιακή  
ψυχοθεραπευτική  
προσέγγιση

- Υπογραμμίζει μια σύγκρουση που πηγάζει από την επαφή με τα δεδομένα της ίδιας της ύπαρξης
- υπέρτατες αγωνίες
- Το περιεχόμενο της υπαρξιακής δυναμικής σύγκρουσης έγκειται στην αναμέτρηση του ατόμου με το καθένα από αυτά τα δεδομένα ζωής



## Γνωσιακή ψυχοθεραπευτική προσέγγιση



- Δεν ευθύνονται τα πράγματα αλλά οι ιδέες μας γι' αυτά
- Το γνωσιακό σύστημα καθοδηγεί τη συμπεριφορά «φιλτράροντας» τα ερεθίσματα
- Ο εξωτερικός κόσμος ενδοβάλλεται
- Έχει στόχο την τροποποίηση των δυσλειτουργικών γνωσιών που οδηγούν στην ανεπιθύμητη συμπεριφορά

# Ομαδική ψυχοθεραπευτική προσέγγιση

## Who can be Part of Group Therapy?



Group therapy is for people struggling with social anxiety, depression, anger management, or other intersocial or socially related mental illnesses

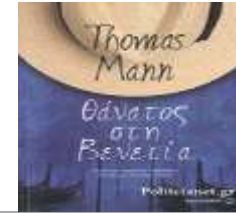
© www.medindia.net

- Αφορά συναντήσεις μιας ομάδας θεραπευόμενων
  - Βασίζεται σε ένα σύνολο θεραπευτικών παραγόντων
1. Ενστάλαξη ελπίδας
  2. Καθολικότητα
  3. Μετάδοση πληροφοριών
  4. Αλτρουισμός
  5. Διορθωτική ανασύσταση της πρωτογενούς ομάδας της οικογένειας
  6. Ανάπτυξη τεχνικών κοινωνικοποίησης
  7. Μιμητική συμπεριφορά

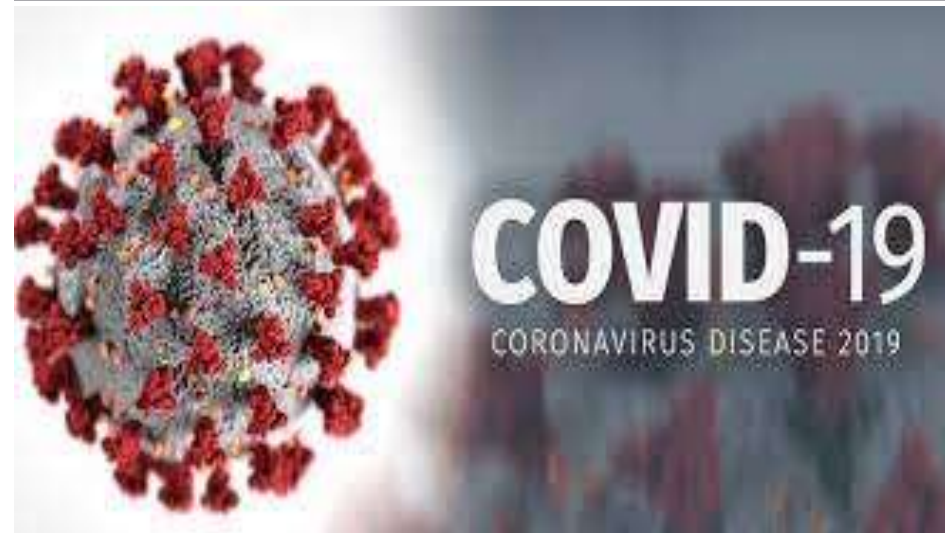
## Σενάρια εφαρμογής σε βιβλιοθήκες

Βιβλιοθεραπεία στην εποχή πανδημίας Covid19: η περίπτωση του ιατρικού προσωπικού και οι συνεδρίες σε βιβλιοθήκες και λέσχες ανάγνωσης στα νοσοκομεία

- Η βιβλιοθεραπεία ως μέσο αντιμετώπισης της πανδημίας covid19 μπορεί να είναι χρήσιμη για την υποστήριξη ατόμων, εργαζομένων στην υγεία παροχής υπηρεσιών πρώτης γραμμής, που βρίσκονται υπό συναισθηματικό στρες ή πάσχουν από ψυχικές ασθένειες λόγω της πανδημίας

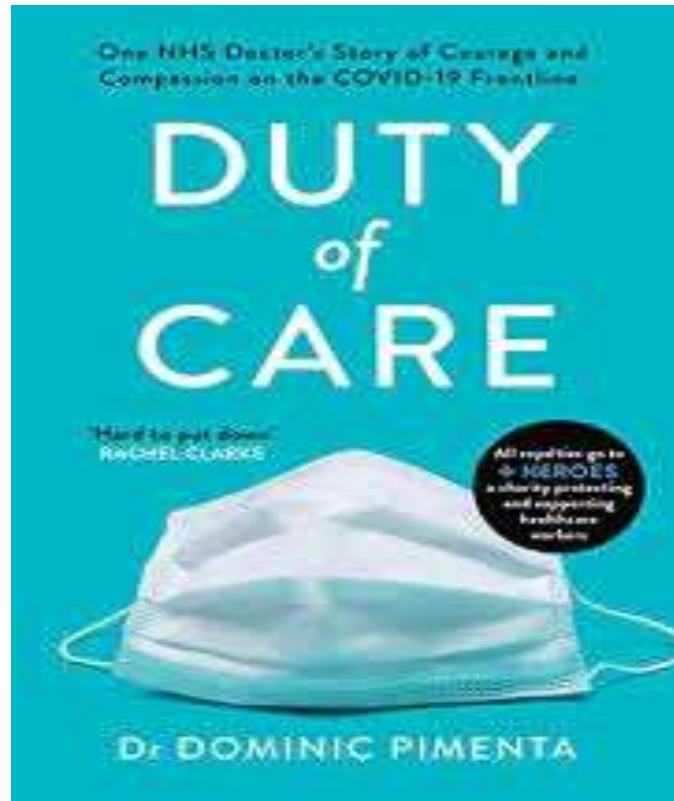


- Geopolitique de Moustique (Γεωπολιτική κουνουπιών)
- Θάνατος στη Βενετία
- Amabie



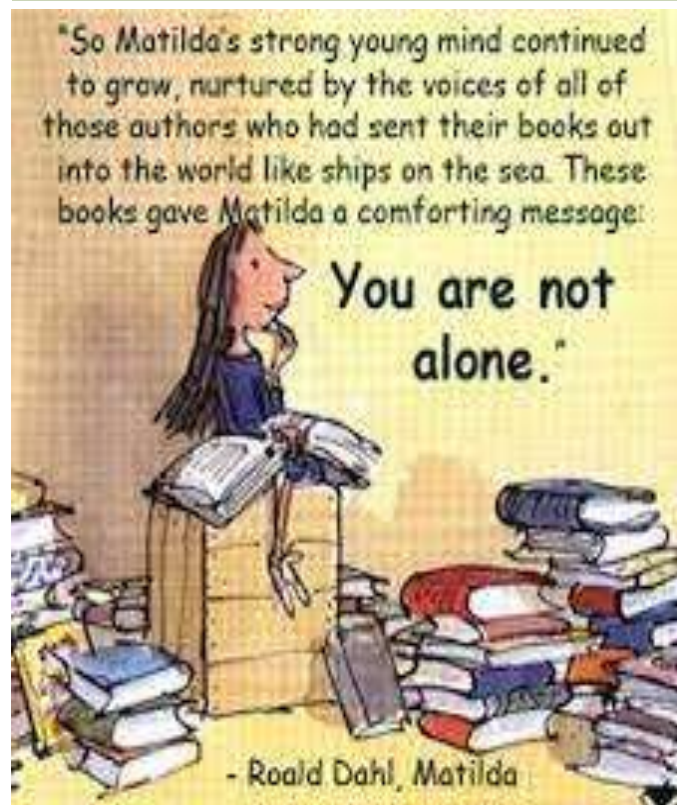
# Σενάριο 1

## Υπαρξιακή Προσέγγιση Βιβλιοθεραπείας



- Το πλάνο αποτελείται από μια συνεδρία σε εβδομαδιαία βάση, μιάμισης ώρας και προτείνει το βιβλίο «Duty of Care»
- Το πρώτο βιβλίο που αφηγείται την πλήρη ιστορία της πανδημίας COVID19 από έναν ιατρό που τη βίωσε στην πρώτη γραμμή παροχής ιατρικής βοήθειας

# Διαδικασία



Οι δραστηριότητες του θεραπευτικού πλάνου έχουν ως εξής:

➤ **Συνεδρίες μεγαλόφωνης ανάγνωσης**

- Θέμα
- Διαβάζει επιλεγμένο κείμενο
- Συζήτηση
- Φόρμες προβληματισμού

➤ **Συνεδρίες αφήγησης**

- Αφήγηση ιστοριών

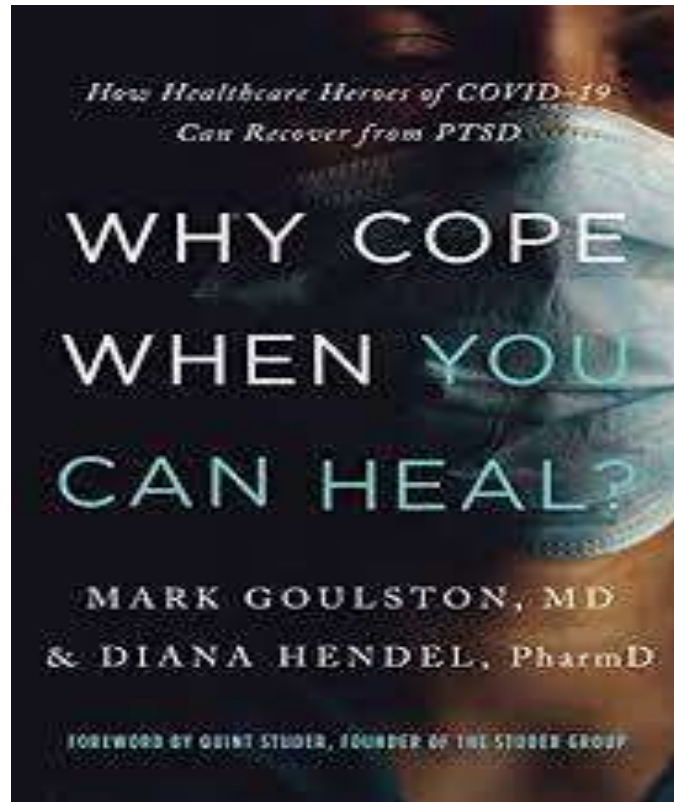
➤ **Συνεδρίες του «τείχους ευτυχίας»**

- Πράγματα που τους κάνουν να αισθάνονται όμορφα
- Εμφανίζει τις απαντήσεις σε πολύχρωμες αφίσες



## Σενάριο 2

### Γνωσιακή Προσέγγιση βιβλιοθεραπείας



- Το θεραπευτικό πλάνο αποτελείται από μια δίωρη συνεδρία σε μηνιαία βάση
- Προτείνεται η χρήση του βιβλίου «Why Cope When You Can Heal?»
- Πρόκειται για ένα βιβλίο αυτοβοήθειας
- Ο συγγραφέας μοιράζεται τεκμηριωμένες τεχνικές και θεραπείες για τη διαχείριση του τραυματικού στρες

# Η διαδικασία



- συμπληρώνεται ένα **ερωτηματολόγιο** αξιολογώντας την κατάστασή του
- συστήνεται το βιβλίο ως κατάλληλο υλικό ανάγνωσης
- δεύτερη συνεδρία για την παρακολούθηση της προόδου στα μέσα της τρίμηνης θεραπείας
- τρίτη συνεδρία συστήνεται περαιτέρω υλικό
- στο τέλος συμπληρώνεται ένα τελικό ερωτηματολόγιο αξιολόγησης με παράλληλη συνέντευξη από τον βιβλιοθεραπευτή

# Τα βήματα στη διαδικασία της βιβλιοθεραπείας



A) Το άτομο μαθαίνει για τον εαυτό του και τους άλλους

B) Προώθηση εμπειριών κάθαρσης

Γ) Διορατικότητα

## Σενάριο 3

### Ομαδική Προσέγγιση Βιβλιοθεραπείας

- Λειτουργεί ως λέσχη ανάγνωσης με μηνιαία, τακτική δίωρη συνάντηση
- ❖ Η πανούκλα του Άλμπερτ Καμύ
- ❖ Έρωτας στα χρόνια της χολέρας

- γνώση τριών σταδίων
- διαδικασία προσδιορισμού των αναγκών
- αντιστοίχιση βιβλίων
- ακολουθεί ένα σχέδιο που προετοιμάζει τον αναγνώστη στο κείμενο
- το κλείσιμο της συνεδρίας θα πρέπει να γίνει βοηθώντας τον αναγνώστη να ανακαλύψει πως θα δράσει
- χρήση φύλλων εργασίας



# Συμπεράσματα



- Τελικά, συμπεραίνεται ότι παρά την έγκληση για περισσότερη τεκμηριωμένη έρευνα σχετικά με την ευρύτερη αποτελεσματικότητα της βιβλιοθεραπείας (συμφωνούν και οι *Brewster et al., 2012; Czernianin et al., 2019; Latchem & Greenhalgh, 2014*):
  - τα αναφερόμενα οφέλη και οι μηδενικές αρνητικές επιπτώσεις, καθιστούν τη βιβλιοθεραπεία μια αποτελεσματική μορφή θεραπείας για άτομα με προβλήματα
    - ψυχικής και
    - προσωπικής ανάπτυξης(συμφωνούν και οι *Brewster et al., 2012*)
- Η βιβλιοθεραπεία μπορεί να είναι χρήσιμη για επαγγελματίες υγείας και γιατρούς (συμφωνεί και ο *Stip et al., 2020*)

THE CURIOUS PARADOX

IS THAT WHEN

I ACCEPT MYSELF

JUST AS I AM

THEN

I CAN CHANGE

-CARL ROGERS

Instagram EmotionsOmega

Ευχαριστώ πολύ για τον χρόνο σας!