

Від читання до відновлення: бібліотерапія в системі підтримки ветеранів (ч.1)

[Горчинська Валентина](#)

29 Грудня, 2025

Публічні бібліотеки традиційно виконують роль соціального, освітнього й культурного осередку громади. В умовах повномасштабної війни ця роль суттєво трансформувалася: бібліотека дедалі частіше постає як безпечний простір підтримки, взаємодії та відновлення — своєрідне «місце сили» для людей, які пережили травматичний досвід. Зі зростанням кількості ветеранів війни, колишніх військових та членів їхніх родин в Україні актуалізується потреба у доступних, етичних і водночас ефективних інструментах психосоціальної підтримки та реінтеграції. Одним із таких інструментів, що органічно вписується у місію публічних бібліотек, є бібліотерапія.

Бібліотерапія — це підхід, що використовує читання та обговорення літератури як засіб емоційної підтримки, саморефлексії та особистісного розвитку. Сам термін походить від грецьких слів *biblion* (книга) і *therapeia* (зцілення, догляд). Історично ідея лікувальної сили читання відома з початку XIX століття, а після Другої світової війни бібліотерапія активно застосовувалася в американських госпіталях для роботи з ветеранами, які пережили бойову травму. Згодом цей підхід вийшов за межі клінічного середовища й став складовою діяльності публічних бібліотек у різних країнах світу.

Дослідження підтверджують, що [читання має відчутний психофізіологічний ефект](#). Зокрема, встановлено, що навіть короткочасне занурення в художній текст здатне суттєво знижувати рівень стресу, напруги та тривожності. Для ветеранів, які часто стикаються з симптомами гіперзбудження, тривоги або емоційного виснаження, такий ефект є надзвичайно важливим. Водночас бібліотека як відкрите публічне середовище знижує бар'єри доступу до допомоги: підтримка через книгу й групову взаємодію сприймається менш стигматизовано, ніж звернення до клінічних служб, і може стати першим кроком до глибшого відновлення.

Для бібліотекарів принципово важливо чітко розрізняти види бібліотерапії та межі власної професійної компетенції. У практиці прийнято виокремлювати дві основні моделі. **Клінічна бібліотерапія** застосовується у медичному або психотерапевтичному контексті під керівництвом фахівців з психічного здоров'я та спрямована на роботу з діагностованими розладами, зокрема посттравматичним стресовим розладом, депресією чи залежностями. **Розвивальна бібліотерапія**, навпаки, орієнтована на підтримку особистісного зростання, соціалізації та подолання життєвих труднощів і саме вона є сферою відповідальності публічних бібліотек. У цій

моделі бібліотекар виступає фасилітатором читання й обговорення, створюючи безпечні умови для діалогу, емпатії та взаємної підтримки. Важливим етичним компонентом бібліотерапевтичної роботи є наявність чіткого протоколу перенаправлення. Якщо під час занять або індивідуального спілкування стає очевидно, що учасник переживає гостру психологічну кризу або потребує спеціалізованої допомоги, бібліотекар має знати, до яких служб чи фахівців можна скерувати людину. Партнерство з місцевими психологічними центрами, ветеранськими просторами та національними програмами підтримки є необхідною умовою безпечної та відповідальної роботи.

Зарубіжний досвід свідчить, що бібліотерапія може бути ефективною складовою державної політики у сфері підтримки ветеранів. У Сполучених Штатах Америки бібліотеки працюють з ветеранською спільнотою вже понад пів століття. [Американська бібліотечна асоціація](#) (ALA) долучалася до програм адаптації військових ще в роки Другої світової війни, а сьогодні бібліотеки надають ветеранам доступ до освітніх, правових, психологічних та культурних ресурсів. Показовим є [проєкт «Veterans History Project»](#) Бібліотеки Конгресу США, який поєднує збереження усних історій ветеранів із терапевтичним ефектом осмислення власного досвіду. Надання ветеранам можливості публічно осмислити та задокументувати свій досвід служби є важливим актом інтеграції травми та забезпечує їм відчуття визнання та значущості. Також поширеною практикою є створення спеціалізованих онлайн-довідників і добірок літератури для військових та їхніх родин. Так, Бібліотека штату Каліфорнія, пропонує [Veterans Connect: Ресурси для ветеранів, що служать](#).

У Великій Британії бібліотерапія інтегрована у систему громадського здоров'я через національну програму [«Reading Well Books on Prescription»](#) “Книжки за Рецептот”. У межах цієї ініціативи лікарі та фахівці з психічного здоров'я рекомендують пацієнтам книги із затверджених списків, а бібліотеки забезпечують безкоштовний доступ до них. Важливо, що програма охоплює не лише художню літературу та книги самопомогі для дорослих, а й ресурси для підлітків, людей із хронічними захворюваннями та членів родин.

Значну роль відіграють групи спільного читання, які допомагають долати соціальну ізоляцію та зміцнювати психічну стійкість. Shared Reading ([The Reader](#)). Протягом більше двадцяти років The Reader створює спільноту груп Shared Reading по всій Великобританії та в усьому світі. У групах спільного читання люди підключаються та обмінюються досвідом, використовуючи історії та вірші. Немає тиску, щоб говорити або читати вголос, водночас системно досліджує вплив на **самопочуття та соціальну включеність**. Зустрічі відбуваються у всіх видах місць, включаючи бібліотеки. Ключем до успіху британської моделі є міжсекторальна взаємодія: клінічні служби формують запит і надають легітимність, а бібліотеки створюють доступний і безпечний простір.

В Україні бібліотерапія лише починає формуватися як усвідомлений напрям бібліотечної діяльності, однак уже існують важливі локальні практики. Зокрема, публічні бібліотеки реалізують проекти бібліотерапевтичного читання, організовують групові зустрічі для військових на реабілітації, проводять заходи з креативного письма та публічні читання мілітарної поезії. Такі ініціативи сприяють осмисленню пережитого досвіду, відновленню відчуття власного голосу та гідності. Паралельно з цим розвиваються онлайн-ресурси для ветеранів і членів їхніх родин, які поєднують психологічну, юридичну та інформаційну підтримку.

Важливим українським прикладом системного впровадження бібліотерапії в діяльність публічної бібліотеки є [проект «Бібліотерапія: твоя книга щастя»](#), який реалізує [Публічна бібліотека імені Лесі Українки міста Києва](#). Проект було започатковано у 2018 році, задовго до повномасштабної війни, і відтоді він послідовно розвивався, розширюючи цільову аудиторію та форми роботи. З часом його актуальність не лише не зменшилася, а набула нового змісту у відповідь на суспільні виклики, пов'язані з пандемією COVID-19 та подальшими воєнними подіями. Основною метою проекту є сприяння подоланню складних емоційних станів — відчуття пригніченості, тривоги, самотності, втрати сенсів — за допомогою книги та читання як інструментів м'якої психосоціальної підтримки.

Проект «Бібліотерапія: твоя книга щастя» реалізується як комплексна модель розвивальної бібліотерапії, що поєднує консультаційну підтримку, професійно сформовані рекомендації літератури та фасилітоване осмислення прочитаного. Його складовими є просвітницька й консультативна допомога психологів у бібліотечному просторі, рекомендація нон-фікшн літератури з психології, яка використовується у клінічній практиці, а також добір художніх творів із вираженням терапевтичним потенціалом. Важливою частиною проекту є співбесіди після прочитання, під час яких бібліотекарі спільно з читачами допомагають сфокусувати увагу на ключових смислах тексту, що сприяють переосмисленню складної життєвої ситуації та зниженню емоційної напруги.

У межах проекту було розроблено тематичні рекомендаційні списки книжок, так звані «рецепти» — БАДДи (Бібліотека – Аптека Для Душі), орієнтовані на роботу з різними психологічними станами, зокрема стресом, пригніченістю, самотністю, труднощами у сімейних стосунках, а також на підтримку процесів самореалізації. Списки формувалися на основі відгуків читачів і вивчення вітчизняного та зарубіжного досвіду бібліотерапії, регулярно переглядаються та оновлюються; у 2023 році до них було додано окремий напрям, спрямований на зміцнення національної ідентичності. Проект також адаптувався до онлайн-форматів: лекції психологічної тематики транслювалися через соціальні мережі та YouTube-канал бібліотеки, що дозволило зберегти доступність підтримки для ширшої аудиторії. Таким чином, досвід Лесиної Бібліотеки демонструє, як публічна бібліотека може послідовно й відповідально інтегрувати бібліотерапію у

свою діяльність, залишаючись у межах розвивальної підтримки та реагуючи на змінні потреби громади.





Напередодні цьогорічних новорічних свят працівники [Закладу культури “Вінницька міська централізована бібліотечна система”](#) здійснили візити до військовослужбовців, які проходять лікування та реабілітацію у медичних закладах міста, напередодні Дня Збройних Сил України.

У межах ініціативи бібліотеки військовослужбовцям було передано понад 200 примірників художньої, історичної та документальної літератури сучасних українських авторів і класиків. Книги зібрано в рамках благодійної акції «Подаруй книгу воїну» під час XIII книжкового фестивалю VinBookFest, а також під час авторських презентацій, що відбувалися в бібліотеках міської мережі. До збору долучилися читачі, гості та письменники, передаючи видання разом із словами підтримки та вдячності. Бібліотека підкреслює, що книга є важливим засобом моральної підтримки, здатним надихати, дарувати сили й допомагати у період відновлення.



Чернігівська обласна бібліотека для юнацтва реалізує комплекс заходів, спрямованих на підтримку ветеранів, військовослужбовців та членів їхніх родин, поєднуючи інформаційні, культурні та психосоціальні ініціативи. Діяльність установи відбувається в межах Програми «Інтеграція культурних ініціатив на підтримку захисників і захисниць України, ветеранів війни та членів їхніх родин на 2025–2026 роки».

Бібліотека виступає осередком поширення важливої інформації про освітні, соціальні та реабілітаційні можливості для ветеранів. Зокрема, користувачам регулярно подаються відомості про програми професійного розвитку, такі як ініціативи Центру ветеранського розвитку при Київському фаховому коледжі прикладних наук.

Важливим напрямом роботи є організація та підтримка буккросингу для поранених захисників, які проходять лікування й реабілітацію в спеціалізованих центрах. Пересувна бібліотечна полиця поповнюється сучасними періодичними виданнями та художніми книгами, що сприяють емоційному відновленню, зниженню стресу та забезпечують корисне дозвілля. Бібліотека розглядає книгознавчі практики як ефективний інструмент відновлювальної терапії.

Окремо проводяться тематичні культурно-освітні заходи в реабілітаційних установах. Серед них — літературні зустрічі, презентації творів українських авторів із наданням QR-доступу до електронних видань, інтерактивні творчі вправи, зокрема поетична гра «Буріме», що сприяє розвитку творчого самовираження та позитивних емоцій.





Одним із важливих напрямів роботи [Хмельницька обласна бібліотека для молоді](#) є підтримка військовослужбовців, які проходять лікування та реабілітацію в медичних закладах міста. З початку повномасштабної війни фахівці бібліотеки регулярно відвідують шпиталі, передаючи пораненим захисникам книги, смаколики та забезпечуючи тепле спілкування. Бібліотека також виступає безпечним простором для психосоціальної підтримки та соціальної реінтеграції військових. Для відвідувачів функціонують виставкова, творча й мультимедійна локації, а також простір для зустрічей та неформального спілкування. У практиці застосовуються елементи бібліотерапії та арттерапії, що сприяють зниженню емоційної напруги й формуванню позитивного психоемоційного досвіду.





[Звягельська бібліотека](#) успішно реалізується соціальний проєкт «Книга, що лікує», започаткований спільно з Управлінням культури і туризму Звягельської міської ради. Ініціатива діє вже понад два роки та має на меті підтримати військовослужбовців, які проходять лікування і реабілітацію, допомогти їм відновити душевну рівновагу, повернутися до звичного життя та знайти спокій через читання.

Нещодавно в межах проєкту поповнено новими виданнями мінібібліотеку у відділенні комплексної реабілітації Звягельської багатoproфільної лікарні, де проходять лікування поранені військові. Книжки підбрано з урахуванням психологічних потреб читачів — це художні твори, мемуари, мотиваційна література, яка сприяє емоційному відновленню, формуванню внутрішньої стійкості та позитивного мислення. Для багатьох захисників читання стає особистим ресурсом, який підтримує у складний період лікування. Проєкт доводить, що слово може стати ліками, а книга — засобом ментального відновлення і духовної підтримки тих, хто боронить Україну.



Найбільш ефективними форматами бібліотерапії у публічній бібліотеці є групові форми роботи. Спільне читання з подальшим обговоренням дозволяє учасникам безпечно проживати емоції, знаходити відгук у досвіді інших та поступово зменшувати внутрішню напругу. Групи креативного письма дають можливість вербалізувати травматичний досвід і трансформувати його у текст — поезію, есе чи щоденникові записи. Ветеранські групи самопомоги за принципом «рівний — рівному» сприяють відновленню соціальних зв'язків і формуванню спільноти підтримки, а бібліотека в цьому випадку виступає нейтральним і безпечним майданчиком.

Далі буде...