Bibliotheca Nostra.
Śląski Kwartalnik Naukowy
nr 3 (37) 2014, s. 63-79

Urszula Lisowska-Kożuch
Instytut Informacji Naukowej i Bibliotekoznawstwa
Uniwersytet Pedagogiczny, Kraków

Oddziaływanie terapeutyczne literatury pięknej w życiu studentów

Cierpienie należy do życia. Jeżeli cierpisz, wciąż żyjesz

W życiu człowieka niejednokrotnie pojawiają się chwile, w których zadaje on sobie pytanie o sens cierpienia. Czy pomogą nam w wyjaśnieniu tej kwestii zacytowane powyżej słowa Doroty Terakowskiej zawarte w książce *Tam gdzie spadają anioły* [Terakowska, 2002, s. 63]? Być może niektórzy czytelnicy niniejszego tekstu – zaintrygowani tym jednym zdaniem – sięgną do książki, a wybrane fragmenty staną się dla nich materiałem skłaniającym do głębszych przemyśleń, inni jednak mogą przejść koło niej obojętnie.

Prowokując do stawiania sobie pytań lub udzielając odpowiedzi na te, które już się w naszej świadomości zrodziły, tekst literacki pełnić może w określonych sytuacjach funkcję leczniczą. Jego dobór stanowi zatem podstawowy problem biblioterapii, zawierający się w zdaniu: „każdemu odpowiednia literatura" [Czernianin, 2008, s. 31]. O leczeniu za pomocą lektury napisano już wiele. W naszym kraju opublikowano ostatnio sporo książek i artykułów związanych z różnymi aspektami biblioterapii. O odmianach i zastosowaniu opisywanej metody kuracji, osobie i warsztacie biblioterapeuty, potrzebie tego zawodu i innych kwestiach pisali m. in. Irena Borecka [1998; 2001; 2002a; 2002b; 2008; Borecka i Ippoldt, 1998; Borecka i Wontorowska-Roter, 2003], Wiktor Czernianin [2008], Tomasz Kruszewski i Małgorzata Fedorowicz [Kruszewski i Fedorowicz, 2005; 2007], Lidia Ippoldt [Borecka i Ippoldt, 1998; Ippoldt 2004], Maria Molicka [2011], Bernadetta Szczupał [2009], Wita Szulc [1991a; 1991b; 1994; 2001], Ewa Tomasik [1994], Bronisława Woźniczka-Paruzel [2001; 2002; 2012], Elżbieta Barbara Zybert [1997].

Użycie wyselekcjonowanych materiałów czytelniczych jako pomocy terapeutycznej w medycynie i psychiatrii, a także poradnictwo w rozwiązywaniu problemów osobistych przez ukierunkowane czytanie, to oficjalna definicja biblioterapii przyjęta w 1966 r. przez Amerykańskie Stowarzyszenie Bibliotekarzy [Rubin, 1978]. Z kolei według Ireny Boreckiej biblioterapia to działanie terapeutyczne, w którym odpowiednio dobrane materiały czytelnicze stosuje się jako środek wspierający proces leczenia w medycynie, rodzaj psychicznego wsparcia, pomocy w rozwiązywaniu osobistych problemów, czynności umożliwiające uzyskanie poczucia bezpieczeństwa lub też realizację potrzeb [Borecka, 1998, s. 9]. Przy doborze odpowiednich tekstów literackich, wykorzystywanych do zajęć biblioterapeutycznych należy kierować się zasadą *primum non nocere* [Szulc, 1991a, s. 25], bowiem źle dobrana książka może zaszkodzić, a nie pomóc. Zawsze należy mieć na uwadze słowa I. Boreckiej, że książki mogą wydobywać z podświadomości czytelnika zarówno radosne, jak i przykre przeżycia [Borecka i Ippoldt, 1998, s. 15].

Teksty literackie wykorzystywane w procesie biblioterapeutycznym można podzielić na różne grupy: Danuta Gostyńska wymieniła materiały uspokajające (*sedativa*), do których zaliczyła m.in. książki przygodowe, baśnie, fantasy, literaturę humorystyczną; materiały pobudzające (*stimulativa*) czyli książki o tematyce awanturniczo-przygodowej, wojenne, podróżnicze, popularnonaukowe oraz materiały refleksyjne (*problematica*) mieszczące w sobie powieści obyczajowe, biograficzne, książki zawierające wątek romansowy, psychologiczne i socjologiczne. Wanda Kozakiewicz zaproponowała ponadto literaturę religijną (*sacrum*), która w czytelniku powoduje zarówno silne wzruszenia natury religijnej, jak i sprawia, że czytelnik w trakcie czytania dokonuje ważnego dla siebie odkrycia [za: Borecka, 1998, s. 21].

Warto zastanowić się, jakie funkcje pełni literatura w zaspokajaniu różnych potrzeb człowieka. Jadwiga Andrzejewska wyróżniła trzy sfery, w obrębie których koncentrują się poszczególne funkcje: sferę intelektu, uczuć oraz woli i działania. Do sfery pierwszej zakwalifikowała funkcję informacyjną, kształcącą i filozoficzno-społeczną. W sferze drugiej, uczuciowej, znalazły się funkcje: estetyczna, emocjonalna, kompensacyjna, identyfikacyjna, partycypacyjna, prestiżowa, terapeutyczna, relaksowa, ewazyjna oraz hedonistyczna. W ostatniej, wolicjonalnej czyli motywacyjnej, obejmującej wpływ lektury na postępowanie i działalność człowieka, J. Andrzejewska wyróżniła funkcję wychowawczą, inspirującą twórczą postawę, utylitarną [Andrzejewska, 1996, s. 31–32]. Z kolei Jacek Wojciechowski w spisie społecznych funkcji literatury (podanym za Stanisławem Siekierskim) wyróżnił funkcje: filozoficzno-społeczną, estetyczną, wychowawczą, poznawczą, emocjonalną, rozrywkową, werystyczną i substytutywną [Wojciechowski, 1999, s. 100–104]. Irena Borecka w literaturze pięknej dopatrywała się przede wszystkim kompensacji oraz źródeł wiedzy

o świecie i ludziach, przeżyć estetycznych, refleksji filozoficznej i kontemplacji, pomocy w rozwikłaniu problemów natury moralnej, w kształtowaniu światopoglądu oraz rozrywki, zabawy i wypoczynku a także materiału umożliwiającego konfrontowanie problemów własnych z problemami bohaterów literackich [za: Szczupał, 2009, s. 231–232].

W biblioterapii wykorzystuje się przede wszystkim terapeutyczne wartości literatury. Zdaniem Lidii Ippoldt „literatura odpowiednio włączona w proces biblioterapeutyczny może stać się czynnikiem redukującym stresy powstałe w wyniku choroby, pobytu w szpitalu czy niepełnosprawności" [Ippoldt, 2004]. Podobnego zdania jest Małgorzata Michta: „dawno już zauważono, że książka działa kojąco i jest jednym ze środków, który pomaga zapomnieć o codzienności, stanowi relaks w ciągłym pośpiechu i nerwowości. Może też łagodzić cierpienia spowodowane chorobą, bądź innymi zaburzeniami, pomóc w rozwiązaniu niejednego trudnego problemu, przywrócić równowagę wewnętrzną, poprawić samopoczucie. Odpowiednio dobrana lektura służy człowiekowi do samorealizacji, pomaga w samookreśleniu, ułatwia zmianę własnych przekonań, pomaga w znalezieniu nowych celów życiowych. Książka może wpłynąć na poprawę poczucia własnej wartości, akceptację siebie takim, jakim się jest, uznanie własnych ograniczeń i zdolności, co może prowadzić do większej aktywności w życiu" [Michta, 2009]. Utwory literackie mogą więc mieć wpływ na ludzkie życie: mogą kształtować pewne postawy, emocje, wpłynąć na zmianę zachowań, sposobu myślenia, pomóc we właściwym funkcjonowaniu w rodzinie, pracy, szkole, grupie rówieśniczej. Samo czytanie, zdaniem Marii Molickiej, sprzyja „refleksji, pogłębianiu introspekcji, wglądu we własne przeżycia psychiczne. Stymuluje do odkrywania metafor i symboli. Daje wiedzę o sobie i świecie, niesie nowe informacje, pobudza i intensyfikuje wyobraźnię, fantazję. Literatura umożliwia poprzez narrację zrozumienie sensu życia, poznanie wartości etycznych. Pełni zatem ważną rolę w kształtowaniu i rozwoju osobowości" [Molicka, 2008].

Bronisława Woźniczka-Paruzel w artykule *Kierunki badań z zakresu biblioterapii w Polsce i za granicą* wyraziła opinię, że w większości przypadków osobami prowadzącymi działania biblioterapeutyczne bądź je inspirującymi są bibliotekarze – często absolwenci lub jeszcze studenci informacji naukowej i bibliotekoznawstwa. W trakcie praktyk zawodowych sięgają oni po wiedzę i umiejętności przyswojone w toku nauki do prowadzenia zajęć z wykorzystaniem ukierunkowanego czytelnictwa [Woźniczka-Paruzel, 2012, s. 26].

W jednym z badań przeprowadzonych przez Centrum Badania Opinii Społecznej poświęcono uwagę wpływowi literatury na życie człowieka. Respondentom zadano m.in. pytanie o to, czy kiedykolwiek zdarzyło się im zmienić swój sposób myślenia lub działania po przeczytaniu jakiejś książki. Aż 80% ankietowanych nie zauważyło takiego wpływu, jednak pozostałe 20% udzieliło na to pytanie odpowiedzi twierdzącej [CBOS, 2007, s. 6–7].

Zainspirowana słowami B. Woźniczki-Paruzel oraz wynikami ankiety, w której poruszono problem wpływu literatury na życie człowieka, autorka niniejszego tekstu postanowiła zbadać stosunek do biblioterapii i wpływ tekstów literackich na życie studentów kierunku informacja naukowa i bibliotekoznawstwo Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie.

Ankietą objęto słuchaczy II roku studiów stacjonarnych i niestacjonarnych II stopnia, którzy obowiązkowo uczestniczyli w zajęciach z przedmiotu „Biblioterapia". Fakt ten wydaje się istotny, gdyż w toku nauki studenci poznali literaturę fachową, poświęconą leczeniu za pomocą książki, co mogło wpłynąć na treść niektórych odpowiedzi. W IINiB na obu rocznikach kształci się obecnie[1] 70 osób, w tym 51 to studenci stacjonarni a 19 niestacjonarni. W dniu badania na zajęciach obecnych było łącznie 56 osób, co oznacza, że przebadanych zostało 80% wszystkich studiujących (40 osób uczących się w trybie stacjonarnym i 16 w trybie niestacjonarnym). Jedna z ankiet została odrzucona ze względu na niezastosowanie się badanego do poleceń zawartych w pytaniach. Analizie poddano zatem 55 poprawnie wypełnionych kwestionariuszy (100% materiału badawczego). Wśród respondentów dominującą grupę stanowiły kobiety. Było ich 51 (92,73% ogółu ankietowanych). Mężczyźni, zaledwie 4, stanowili 7,27%.

Kwestionariusz uwzględniał następujące kwestie: w jakim celu człowiek najczęściej sięga po teksty literackie? Czy literatura piękna potrafi wpłynąć na zmianę myślenia i postępowania człowieka? Jak wiele osób – po zapoznaniu się z biblioterapią – będzie chciało prowadzić zajęcia biblioterapeutyczne? Pytania w ankiecie zostały więc zogniskowane w ramach następujących problemów: poczytność literatury pięknej, powody sięgania po literaturę piękną, wpływ literatury na życie człowieka, ocena przydatności zajęć biblioterapeutycznych.

Poczytność literatury pięknej

Badanie problemu rozpoczęto od pytania „Czy czyta Pan/i literaturę piękną?" Wszystkie badane osoby udzieliły odpowiedzi twierdzącej (100%). W kolejnym poproszono ankietowanych o wymienienie rodzaju czytanych książek. Ponieważ w tym przypadku nie ograniczono liczby odpowiedzi, łącznie uzyskano aż 266 wskazań. Respondenci zaznaczali najczęściej książki obyczajowe – ten wariant został zakreślony przez 74,54% ankietowanych. Na drugim miejscu uplasowały się *ex aequo* literatura faktu i książki przygodowe (po 58,18% respondentów), a na kolejnym fantastyka oraz kryminały (po 47,27% badanych). Nieco mniejszym zainteresowaniem cieszyły się książki historyczne (41,81%), podróżnicze (40%) i romanse (36,36%). Dalsze miejsce zajęły pozycje religijne, które wybrało 23,64% respondentów.

[1] Dane na dzień 1 marca 2013 r.

Taka sama liczba wskazań dotyczyła wariantu „inne". Uczestnicy badania wymienili w tym miejscu bajki terapeutyczne, wywiady, thrillery a także książki psychologiczne, przyrodnicze. Dla 21,82% ankietowanych ważne było czytanie poezji a dla 10,9% – utworów dramatycznych. Szczegółowe dane zaprezentowano w tabeli nr 1.

Tabela 1. Rodzaje i gatunki czytanych książek

Rodzaj/gatunek	Liczba wskazań	Odsetek osób biorących udział w badaniu (55=100%)	Odsetek odpowiedzi (266=100%)
Obyczajowe	41	74,54	15,41
Przygodowe	32	58,18	12,03
Literatura faktu	32	58,18	12,03
Fantastyka	26	47,27	9,77
Kryminalne	26	47,27	9,77
Historyczne	23	41,81	8,65
Podróżnicze	22	40	8,27
Romanse	20	36,36	7,52
Religijne	13	23,64	4,89
Inne (jakie?)	13	23,63	4,89
Poezja	12	21,82	4,51
Utwory dramatyczne	6	10,9	2,26

Źródło: Obliczenia autorki. Badani mogli zaznaczać dowolną liczbę odpowiedzi. Łącznie uzyskano 266 odpowiedzi

Wyniki zamieszczone w tabeli 1 są zbliżone do danych uzyskanych przez innych uczonych. Justyna Hodun, prowadząc badania czytelnicze w środowisku studenckim, dowiodła, że respondenci preferowali fantastykę, literaturę kryminalno-sensacyjną, romansowo-sentymentalną, poradnikową, biografie, publicystykę i eseistykę, literaturę religijną [Hodun, 2009, s. 87]. Środowisko studentów stało się też polem badawczym dla Beaty Żuber. Badana przez nią grupa preferowała książki z dziedziny psychologii, fantastykę, kryminały, romanse, horror i sensację, a także książki biograficzne i historyczne [Żuber, 2011]. Na podobne wybory czytelników, w tym studentów, zwróciła również uwagę Magdalena Telega, pracownik Wypożyczalni

Głównej Wojewódzkiej i Miejskiej Biblioteki Publicznej w Zielonej Górze. Z wniosków, które autorka oparła na obserwacjach, rozmowach z czytelnikami, wymianie opinii ze współpracownikami oraz dokumentacji związanej z rejestracją i udostępnieniem zbiorów wynika, że największą popularnością wśród czytelników cieszy się proza, a wśród gatunków przede wszystkim fantasy, powieści kryminalne i sensacyjne, horror, thriller, tzw. literatura kobieca, powieści obyczajowe i podróżnicze, reportaże z podróży, książki autobiograficzne [Telega, 2011].

Powody sięgania po literaturę piękną

Chociaż studenci sięgają po literaturę z różnych powodów, w badaniu wyraźnie dominowały dwa: ankietowani zadeklarowali, że dzięki wybieranym przez siebie tekstom literackim zaspokajają przede wszystkim potrzebę rozrywki/relaksu (ten wariant odpowiedzi zaznaczony został przez 90,9% respondentów), a dla 89,09% badanych czytanie stanowiło źródło przyjemności. Prawdopodobnie tempo życia, problemy, z którymi borykają się ludzie w dzisiejszych czasach i nadmiar spadających na nich obowiązków sprawiły, że na trzecim miejscu znalazł się wariant „żeby oderwać się od rzeczywistości", zaznaczony przez 58,18% ankietowanych. Książki okazały się też źródłem przemyśleń i refleksji. Odpowiedzi takiej udzieliło 54,54% badanych. Spora grupa respondentów (34,54%) zadeklarowała, że czyta po to, by zapełnić wolny czas. Pozostałe osoby zaznaczyły, że sięgają po literaturę w celu wywołania określonych emocji (18,18%), by znaleźć rozwiązanie nurtujących ich problemów (12,72%) a także z innych powodów (10,9%). Analizie poddano również wypowiedzi uzasadniające wybór ostatniego wariantu: dla niektórych ważna była świadomość, że książki „wzbogacają słownictwo oraz wiedzę o świecie, nawet jeśli czytamy prymitywny romans", że „czytanie jest zawsze lepszym rozwiązaniem niż oglądanie TV". Zwracano również uwagę na wypełnianie obowiązku studenckiego lub zawodowego. Wskazywano, że lektura umożliwia prowadzenie zajęć w bibliotece. Jedna z osób napisała, że potrzebuje książek, aby prawidłowo funkcjonować (jest od nich uzależniona).

Lucyna Stetkiewicz, badając wewnętrzne motywacje czytelnicze respondentów w wieku 19–26 lat wykazała, że powodami, dla których ankietowani sięgali po książkę były: zainteresowania (91,5%), poszukiwanie wiedzy o ludziach i świecie (82,1%), relaks (66%), rozrywka (61,3%), potrzeby emocjonalne (68,8%), ucieczka od problemów (37,1%), chęć znalezienia wzoru do naśladowania (13,8%) [Stetkiewicz, 2011, s. 237]. Inne wyniki uzyskała natomiast J. Hodun: badani przez nią studenci twierdzili, że czytają, ponieważ sprawia im to przyjemność (69 wskazań), książki są dla nich sposobem na poszerzenie wiedzy (51), metodą rozwijania wyobraźni (38), dobrym sposobem na spędzenie wolnego czasu (33), pomocą w kształceniu osobowości (22). Pozostali przyznali, że książki są im potrzebne na zajęcia (15), czytają

Tabela 2. Powody czytania literatury pięknej

Powody czytania	Liczba wskazań	Odsetek osób biorących udział w badaniu (55=100%)	Odsetek odpowiedzi (203=100%)
Dla rozrywki/relaksu	50	90,9	24,63
Dla przyjemności	49	89,09	24,14
Żeby oderwać się od rzeczywistości	32	58,18	15,76
Książki są dla mnie źródłem przemyśleń, refleksji	30	54,54	14,78
Żeby zapełnić wolny czas	19	34,54	9,36
Żeby wywołać określone emocje	10	18,18	4,93
Żeby znaleźć rozwiązanie problemu	7	12,72	3,45
Inne (jakie)	6	10,9	2,95

Źródło: Obliczenia autorki. Badani mogli zaznaczać dowolną liczbę odpowiedzi. Łącznie uzyskano 203 odpowiedzi

bo muszą (6) lub dla zabicia czasu (5 wskazań). Trzy osoby zaznaczyły inny powód, wskazując na chęć przeczytania czegoś dobrego czy pragnienie oderwania się od rzeczywistości [Hodun, 2009, s. 86]. Przywołajmy jeszcze ustalenia B. Żuber: dla badanej przez nią grupy studentów czytanie było przyjemnością (66 wskazań), źródłem wiedzy (52), formą odprężenia i relaksu, odskocznią od szarej rzeczywistości, chęcią przeżycia ciekawej przygody (po 4 wskazania). Niestety, 11 badanym czynność ta jawiła się jako strata czasu, a dla kolejnych trzech była wręcz karą [Żuber, 2011].

Wyniki badań były za każdym razem nieco odmienne. Przyczyną są zapewne różnice w sposobie konstruowania pytań ankietowych zawierających niejednakowe sugestie odpowiedzi. Widać jednak zbieżne tendencje. We wszystkich badaniach odnotowano wysokie pozycje przyjemności, relaksu i odpoczynku. Nie powinno to dziwić, bowiem „od dawien dawna sądzono, że przy lekturze człowiek wypoczywa, a czytanie jest nie tylko przyjemne, ale i relaksuje, redukuje napięcie emocjonalne" [Molicka 2011, s. 146]. Maria Molicka w książce *Biblioterapia i bajkoterapia. Rola literatury w procesie zmiany rozumienia świata społecznego i siebie* powołała się na badania przeprowadzone

w uniwersytecie w Sussex. Podczas badań określono poziom stresu badanych, a następnie zastosowano różne techniki relaksacji (należały do nich czytanie, słuchanie muzyki, odpoczywanie przy herbatce, spacerowanie, zabawianie się grą komputerową). Rezultaty badania okazały się zaskakujące – czytanie obniżało poziom stresu aż o 68 procent [Molicka, 2011, s. 146].

Wpływ literatury na życie człowieka

Autorkę niniejszego artykułu interesował wpływ czytanych tekstów literackich na sposób myślenia i postępowania danego człowieka. Pierwsze pytanie brzmiało zatem „Czy zdarzyło się Panu/i, że po przeczytaniu jakiejś książki zmienił/a Pan/i coś w swoim życiu, zaczął/ęła myśleć inaczej, podjął/ęła jakąś ważną życiową decyzję?". Analiza odpowiedzi wykazała, że literatura wpłynęła w jakiś sposób na 56,36% badanych, jednak 43,64% respondentów nie odczuło skutków jej oddziaływania.

Tabela 3. Wpływ literatury na życie respondentów

Czy zdarzyło się Panu/i, że po przeczytaniu jakiejś książki zmienił/a Pan/i coś w swoim życiu, zaczą/ęła myśleć inaczej, podją/ęła jakąś ważną życiowa decyzję?	**Liczba wskazań**	**Odsetek osób biorących udział w badaniu (55=100%)**
Tak	31	56,36
Nie	24	43,64

Źródło: Obliczenia autorki.

W kolejnym pytaniu poproszono o podanie tytułu książki, która wywarła wpływ na daną osobę. Spośród 31 osób, które odpowiedziały twierdząco na poprzednie pytanie, tylko 24, a więc zaledwie 43,64% ogółu respondentów wskazało konkretne dzieła literackie. Kilkoro studentów (stanowiących 9,09% ankietowanych) napisało, że w tej chwili nie pamięta tytułu. Pomimo tego jedna z uczestniczek badania stwierdziła, że dzięki lekturze książki doceniła to, co ma, a kolejna dodała, że publikacja, która wpłynęła na jej życie pomogła jej „w utwierdzeniu się w słuszności swojego światopoglądu". Inna z badanych osób nie chciała zdradzić tytułu, ponieważ była to dla niej sprawa zbyt osobista. Pozostali (3,63%), mimo że potwierdzili wpływ literatury na swe życie, nie wskazali konkretnych książek, które miały dla nich szczególne znaczenie. W tabeli 4 zaprezentowano tytuły wymienionych książek:

Tabela 4. Wykaz książek, które miały wpływ na życie uczestników badania

Lp.	Autor	Tytuł
I	II	III
1.		Biblia
2.	Brett Regina	*Bóg nigdy nie mruga*
3.	Buscaglia Leo	*Jesień liścia Jasia*
4.	Coelho Paul	*Alchemik*
5.	De Mello Anthony	*Przebudzenie*
6.	Eleni	*Nic miłości nie pokona*
7.	Evans Richard Paul	*Stokrotki w śniegu*
8.	Fathallah Judith	*Chuda*
9.	Frank Anne	*Dziennik*
10.	Hesse Hermann	Wilk stepowy
11.	Hołownia Szymon	*Ludzie na walizkach*
12.	Kosmowska Barbara	*W górę rzeki*
13.	Majewski Wojciech	*Marek Grechuta. Portret artysty*
14.	Miller Cathleen	*Kwiat pustyni. Waris Dirie*
15.	Montgomery Lucy Maud	*Ania z Zielonego Wzgórza*
16	Nick Vujicic	*Bez rąk, bez nóg, bez ograniczeń*
17.	Otwinowska Karolina	*Dieta (nie)życia*
18.	Pawlikowska Beata	*W dżungli życia*
19.	Piotrowska-Dubik Barbara	*Kwiaty na stepie*
20.	Rubinowicz Dawid	*Pamiętnik Dawida Rubinowicza*
21.	Schache Ruediger	*Magnetyzm serca*
22.	Schmitt Eric Emmanuel	*Zapasy z życiem*
23.	Schmitt Eric Emmanuel	*Oskar i pani Róża*
24.	Sebba Anne	*Ta kobieta. Wallis Simpson*
25.	Souad	*Spalona żywcem*
26.	Szwaja Monika	*Dom na klifie*

I	II	III
27.	Terakowska Dorota	*Poczwarka*
28.	Woydyłło Ewa	*Poprawka z matury*
29.	Woydyłło Ewa	*Buty szczęścia*
30.	Zafon Carlos Ruiz	Cień wiatru
31.	Zender Wiktoria	*Strefa cienia*
32.	Zender Wiktoria	*Strefa światła*

Źródło: Obliczenia autorki.

Jak wynika z danych zamieszczonych w powyższej tabeli, wśród wymienionych tekstów przeważa beletrystyka, zarówno literatura piękna wysokoartystyczna, jak i popularna literatura obyczajowa polska (B. Kosmowska, M. Szwaja, D. Terakowska) i obca (R. P. Evans, H. Hesse, L. M. Montgomery, E. E. Schmitt, C. L. Zafon), nie brakuje również biografii i autobiografii (Eleni, W. Majewski), pamiętników i wspomnień (A. Frank, C. Miller, V. Nick, K. Otwinowska, D. Rubinowicz, B. Piotrowska-Dubik, A. Sebba, Souad). Respondenci wymienili również poradniki (B. Pawlikowska) oraz wywiady/rozmowy (Sz. Hołownia). Kilka z podanych publikacji nasyconych jest przemyśleniami filozoficznymi, aforyzmami, w których można poszukiwać odpowiedzi na pytania o sens życia, cierpienia, istnienia dobra i zła oraz wskazówek, jak żyć. Dowodem na to jest niesłabnące zainteresowanie twórczością Paula Coelho, w której dominują „parafilozoficzne rozważania o życiu i poszukiwaniu drogi życiowej" [Misiewicz 2009, s. 52], ale także R. Brett, A. De Mello, R. Schache czy E. Wojdyłło. Ankietowani wskazali również na poezję zasłużonych dla literatury polskiej Tadeusza Różewicza i Wisławy Szymborskiej (jednakże bez podania konkretnych tytułów) oraz Biblię: „począwszy od lat 90. XX w. lekturą powszechnie wymienianą przez czytelników stała się Biblia. Powody sięgania po tę jedną z najważniejszych ksiąg w dziejach kultury światowej są rozmaite. Prawdopodobnie w dużej mierze religijne, choć nie jesteśmy w stanie ustalić, jakie było i jest współcześnie oddziaływanie tej księgi" [Kołodziejska, 2013, s. 100].

Zgodzić się wypada ze zdaniem Marii Molickiej, która sądzi, że w książkach można znaleźć to, „czego od wieków poszukują ludzie, czyli sensu wydarzeń, życia, także, a może przede wszystkim, własnego. Inaczej ujmując, postaci świata książkowego pomagają odpowiedzieć na pytania, kim chcę być, dokąd zmierzam, jakim chcę być człowiekiem" [Molicka, 2011, s. 10]. Być może i tymi potrzebami dyktowane były wybory czytelnicze badanej grupy studentów.

Analiza kolejnego pytania postawionego w ramach opisywanego problemu („Czy uważa Pan/i, że za pomocą odpowiednio dobranego tekstu literackiego można zmienić czyjeś zachowania i/lub sposób myślenia, postępowania?") przyniosła następujące wyniki: mimo że tylko 56,36% badanych odczuło bezpośrednio wpływ literatury na swoje życie, aż 87,27% respondentów uważa, iż za pomocą odpowiednio dobranego tekstu literackiego można zmienić czyjeś zachowania i/lub sposób myślenia, postępowania. Tylko 7,27% zdecydowanie zanegowało istnienie takiego wpływu, a 5,46% ankietowanych nie miało zdania na ten temat.

Tabela 5. Możliwość uzyskania wpływu na życie za pomocą tekstów literackich

Czy uważa Pan/i, że za pomocą odpowiednio dobranego tekstu literackiego można zmienić czyjeś zachowania i/lub sposób myślenia, postępowania?	**Liczba wskazań**	**Odsetek osób biorących udział w badaniu (55=100%)**
Tak	48	87,27
Nie	4	7,27
Nie mam zdania	3	5,46

Źródło: Obliczenia autorki.

Uczestnicy badania, zarówno ci, którym lektura pomogła w życiu, jak i ci, którzy nie mieli takich doświadczeń osobistych, wierzą w terapeutyczną moc literatury, w to, że za pomocą odpowiednio dobranego tekstu można wpłynąć na cudze emocje, sposób myślenia, a w efekcie – postępowania. Być może kierują się tu poznanymi w toku nauki przemyśleniami Wiktora Czernianina: „biblioterapeuta powinien zalecić odpowiednią lekturę i pozwolić, w przypadku literatury pięknej, wniknąć treściom literackim w psychikę czytelnika – użytkownika biblioterapii tak dalece, by wytworzył się w niej – w jej swoistej materii – możliwie adekwatny obraz utworu, stanowiącego właściwy przedmiot terapeutycznej analizy" [Czernianin, 2008, s. 31]. Również M. Molicka uważa, że literatura „dostarcza różnych treści, zawiera doświadczenie, wiedzę jej autorów, niezwykłą wyobraźnię i wyzwala przeżycia emocjonalne, a tym samym sprzyja konstruowaniu własnej wiedzy i samowiedzy; pomaga w budowaniu reprezentacji poznawczej świata i siebie" [Molicka, 2011, s. 118], co ważne jest zwłaszcza w dzisiejszym świecie, w którym człowiek „permanentnie doświadcza nadmiaru wręcz atakujących go informacji, żyje pod presją czasu i poprzez to doznaje chaosu, który utrudnia rozumienie społecznego świata i siebie" [Molicka, 2011, s. 10].

Ocena przydatności zajęć biblioterapeutycznych

Wszyscy uczestnicy badania brali udział w obowiązkowym przedmiocie z zakresu biblioterapii, poznali zatem podstawowe zagadnienia związane z tym tematem, metody i techniki stosowane w biblioterapii. Zapoznali się również z problematyką terapeutycznej funkcji literatury oraz konstrukcją zajęć warsztatowych, podczas których wykorzystuje się elementy biblioterapii. Kolejne pytanie dotyczyło zatem potrzeby prowadzenia zajęć o takim właśnie charakterze. Dla większości ankietowanych są one potrzebne. Taki wariant odpowiedzi zaznaczyło aż 98,18% badanych. Tylko jedna osoba (1,82%) była przeciwnego zdania.

Tabela 6. Potrzeba prowadzenia zajęć biblioterapeutycznych wykorzystujących teksty literackie

Czy uważa Pan/i, że zajęcia biblioterapeutyczne wykorzystujące teksty literackie są potrzebne?	**Liczba wskazań**	**Odsetek osób biorących udział w badaniu (55=100%)**
Tak	54	98,18
Nie	1	1,82
Nie mam zdania	-	-

Źródło: Obliczenia autorki.

Stanowisko ankietowanych jest jednoznaczne i nie budzi zdziwienia, a ponadto pokrywa się z opiniami zaprezentowanymi przez uczestników międzynarodowej konferencji zorganizowanej przez Polskie Towarzystwo Biblioterapeutyczne we Wrocławiu (październik 2012), gdzie dyskutowano m.in. o potrzebie biblioterapii i zawodu biblioterapeuty. Autorzy wystąpień dowodzili, że „w każdym okresie ludzkiego życia, od niemowlęctwa do starości, w zdrowiu i chorobie, w niepełnosprawności i rehabilitacji, w rozmaitych trudnościach życia i umierania, pożytecznym wsparciem może być słowo użyte przez wszechstronnie do tego przygotowanego biblioterapeutę" [Hrycyk i Surniak, 2012, s. 9–10].

Z analizy odpowiedzi na kolejne pytanie „Czy zamierza Pan/i w swojej pracy prowadzić zajęcia biblioterapeutyczne?" wynika, że chęć taką zadeklarowało jedynie 47,27% respondentów. Spora grupa (43,64% badanych) zaznaczyła wariant „jeszcze nie wiem". Tylko 9,09% respondentów stwierdziło, że nie będzie ich prowadzić.

Tabela 7. Prowadzenie zajęć biblioterapeutycznych przez uczestników badania

Czy zamierza Pan/i w swojej pracy prowadzić zajęcia biblioterapeutyczne?	Liczba wskazań	Odsetek osób biorących udział w badaniu (55=100%)
Tak	26	47,27
Nie	5	9,09
Jeszcze nie wiem	24	43,64

Źródło: Obliczenia autorki.

Ankietowani to przede wszystkim osoby studiujące w trybie stacjonarnym, których przyszłość zawodowa pozostaje jeszcze w tej chwili nieokreślona. Większość z nich nie wie, czy znajdzie pracę w bibliotece. Wśród osób studiujących w trybie niestacjonarnym zaledwie 9 osób pracuje w zawodzie.

Jakimi motywami kierują się zatem respondenci, deklarując chęć prowadzenia zajęć biblioterapeutycznych? Swoją decyzję w tej sprawie uzasadniło 45,45% ankietowanych. Studenci, zwłaszcza zatrudnieni w bibliotekach, bazując na własnych doświadczeniach, podkreślają potrzebę prowadzenia zajęć biblioterapeutycznych, traktując je niekiedy jako jedną z form pracy z użytkownikiem biblioteki: „widzę potrzebę zajęć biblioterapeutycznych w bibliotece jako jedną z form pracy z czytelnikiem, gdyż wiele osób przychodzących do placówki zwierza się ze swoich trudnych sytuacji życiowych, [...] szukając u bibliotekarza wysłuchania i wsparcia". Respondenci przyznają, że czytelnicy chętnie dzielą się emocjami, jakich doświadczyli po przeczytaniu książki. Niektórzy wymieniają zalety zajęć biblioterapeutycznych, wskazując na ich rolę w uwrażliwianiu człowieka, inspirowaniu go, wzbogacaniu jego wiedzy. Doceniają też ich znaczenie profilaktyczne oraz promowanie czytelnictwa. Inni uważają, że zajęcia te są sposobem na dokonanie zmian w życiu, zwłaszcza w myśleniu i postępowaniu. Wiele osób zwróciło uwagę na ważną rolę, jaką odgrywają w procesie identyfikowania problemów, a także poznawania strategii radzenia sobie z nimi. Większa wiedza, zmiana sposobu myślenia, nabranie dystansu do problemu – to kolejne zalety działań biblioterapeutycznych. Ankietowali sądzą ponadto, że wspólne przeanalizowanie problemu daje lepszy efekt. Zajęcia biblioterapeutyczne zostały opisane jako ciekawe, kreatywne, pobudzające wyobraźnię dzięki którym „można zbudować na nich całkiem ciekawą lekcję"[2]. Respondenci uważają, że biblioterapia dzięki swojej formie, sposobie w jakim zostanie przeprowadzona, może być „bardziej efektywna niż niejedna pogadanka". Spostrzeżenia badanej grupy wydają się

[2] Sformułowanie uczestnika ankiety.

słuszne, bowiem dobrze zorganizowane warsztaty, w których wykorzystuje się różnorodne metody i techniki pracy, mogą pomóc w zrozumieniu motywów postępowania bohaterów, realistycznie spojrzeć na swoją sytuację, dostrzec wartość zawartą w ludzkim doświadczeniu [Szulc, 1991a, s. 1]. Celem biblioterapii wychowawczej jest przecież korygowanie postaw, kompensacja, samorealizacja, a rolą biblioterapeuty prowadzenie dyskusji zmierzającej do zmian tychże postaw, przekonań i zachowań [Borecka, 2002, s. 16].

Z grupy osób, które zadeklarowały, że nie będą prowadzić warsztatów biblioterapeutycznych lub jeszcze nie wiedzą, czy będą to robić w przyszłości, jedynie 8 osób (14,54% ogółu badanych) starało się uzasadnić swoją decyzję. Respondenci owi sądzą, iż nie mają ku temu odpowiednich predyspozycji, nie planują pracy w zawodzie lub też nie wiedzą, czy zostaną zatrudnieni w bibliotece. Jednej z osób biblioterapia nie interesuje, chociaż wierzy, że książka może wpłynąć na postępowanie ludzi.

Wnioski

Badania ankietowe przeprowadzone w celu poznania opinii studentów na temat wpływu utworów literackich na życie człowieka i ich wykorzystania do zajęć biblioterapeutycznych wykazały, że wszyscy ankietowani są zainteresowani literaturą piękną. Szczególnie preferowane są książki obyczajowe, przygodowe, biografie, pamiętniki i fantastyka. Teksty literackie czytane są głównie dla rozrywki/relaksu; ponadto stanowią źródło przyjemności. Spora grupa korzysta z nich, żeby oderwać się od rzeczywistości, dla innych są źródłem przemyśleń i refleksji. Większość badanych zadeklarowała, że odczuła wpływ książki na swój sposób myślenia lub działania, jednak nie wszyscy mogli (lub chcieli) podać tytuł ważnej dla nich publikacji. Różnorodność wymienionych tytułów sprawia, że koniecznym wydaje się dokonanie ich gruntownej analizy, ale to już osobny temat. Zdecydowana większość ankietowanych uważa, że teksty literackie mogą mieć wpływ na życie człowieka. Chociaż prawie wszyscy widzą potrzebę prowadzenia zajęć biblioterapeutycznych wykorzystujących teksty literackie, mniej niż połowa zamierza je prowadzić. Spora liczba osób jeszcze nie wie, czy będzie miała szansę to robić – już wkrótce badani zakończą naukę i staną przed problemem znalezienia pracy.

Zainteresowanie biblioterapią w ostatnich latach jest widoczne i wyraża się m.in. przez wzrost liczby publikacji na jej temat. Organizowane w różnych miejscach Polski warsztaty i kursy z zakresu biblioterapii cieszą się dużym zainteresowaniem, zwłaszcza nauczycieli i bibliotekarzy, którzy poprzez odpowiednio dobrane teksty i atrakcyjny sposób pracy z nimi próbują pomóc uczestnikom spotkań. Biblioterapeuci są przekonani o tym, że odpowiednio dobrana literatura może wzmacniać ludzkie aspiracje i dążenia, pobudzać do pracy nad poszerzaniem wiedzy, inspirować poszukiwanie nowych strategii działania, wzorów myślenia, zachowania. Wyselekcjonowane teksty literac-

kie służą im do rozwijania różnych umiejętności inter- i intrapersonalnych a także poczucia humoru, wyobraźni, kreatywności oraz wrażliwości estetycznej. Leczący za pomocą książek cenią ich rolę „w procesie poszukiwania sensu życia, wytyczania celów własnej egzystencji oraz oswajania się z jej negatywnymi aspektami" [Molicka, 2011, s. 152].

Przeprowadzone badania obejmujące wybraną grupę respondentów są jedynie przyczynkiem do szerszej dyskusji i sygnałem potrzeby ich kontynuacji w szerszym zakresie, bowiem nic, co może pomóc drugiemu człowiekowi, nie powinno być zaprzepaszczone.

Bibliografia

Andrzejewska J. (1996), *Bibliotekarstwo szkolne. Teoria i praktyka.* T. 2, Praca pedagogiczna biblioteki. Warszawa.

Borecka I. (1998), *Biblioterapia w szkole. Poradnik dla bibliotekarzy.* Legnica.

Borecka I. (2001), *Biblioterapia. Teoria i praktyka.* Warszawa.

Borecka I. (2002a), *Biblioterapia w szkole podstawowej i gimnazjum. Materiały dydaktyczne dla nauczycieli i bibliotekarzy.* Wałbrzych.

Borecka I. (2002b), *Z motylem w tle. O baśni w biblioterapii i terapii pedagogicznej.* Wałbrzych.

Borecka I. (2008), *Biblioterapia formą terapii pedagogicznej.* Wałbrzych.

Borecka I., Ippoldt L. (1998), *Co czytać, aby łatwiej radzić sobie w życiu, czyli Wprowadzenie do biblioterapii.* Wrocław.

Borecka I., Wontorowska-Roter S. (2003), *Biblioterapia w edukacji dziecka niepełnosprawnego intelektualnie.* Wałbrzych.

CBOS Centrum Badania Opinii Społecznej (2007), *O różnych aspektach czytania książek, Komunikat z badań*; oprac. M. Feliksiak. Warszawa.

Czernianin W. (2008), *Teoretyczne podstawy biblioterapii.* Wrocław.

Hodun J. (2009), *Społeczny obieg twórczości Andrzeja Sapkowskiego w środowisku studenckim.* W: Bestsellery, literatura popularna odbiorcy. Empiryczne badania współczesnego czytelnictwa. Red. A. Dymmel. Lublin, s. 73–99.

Hrycyk K., Surniak G. (2012), *„Biblioterapia […] to nic nowego".* W: O potrzebie biblioterapii. Pod red. K. Hrycyk. Wrocław, s. 9–10.

Ippoldt L. (2004), *Biblioterapia w kształceniu i pracy bibliotekarza. „Konspekt"* [online]. Nr 19 [dostęp: 2013-02-14]. Dostępny w World Wide Web: http//www.ap.krakow.pl/konspekt/19/ippoldt.html.

Kołodziejska J. (2013), *Elitarne i popularne wzory czytania.* Warszawa.

Kruszewski T., Fedorowicz M. (red.) (2005), *Biblioterapia. Z zagadnień pomocy niepełnosprawnym użytkownikom książki.* T. 1, Toruń.

Kruszewski T., Fedorowicz M. (red.) (2007), *Biblioterapia. Z zagadnień pomocy niepełnosprawnym użytkownikom książki.* T. 2, Toruń.

Michta M. (2009), *Terapeutyczna funkcja książki* [online]. [dostęp: 2014-03-11]. Dostępny w World Wide Web: http//www.cku.wroc.pl/?opcja=49&poz=7.

Misiewicz M. (2009), *Mędrzec czy grafoman"? – twórczość Paula Coelho i jej obieg wśród licealistów.* W: Bestsellery, literatura popularna, odbiorcy. Empiryczne badania współczesnego czytelnictwa. Red. A. Dymmel. Lublin, s. 47–71.

Molicka M. (2008), *Terapeutyczne funkcje literatury.* „Scripta Comeniana Lesnensia" [online]. Nr 6, s. 27-40 [dostęp: 2014-03-14]. Dostępny w World Wide Web: http//www.wydawnictwa.pwsz.edu.pl/files/SCL/nr_6/027-040_Molicka.pdf.

Molicka M. (2011), *Biblioterapia i bajkoterapia. Rola literatury w procesie zmiany rozumienia świata społecznego i siebie.* Poznań.

Rubin R. J. (1978), *Bibliotherapy. Sourcebook.* London.

Stetkiewicz L. (2011), *Kulturowi wszystkożercy sięgają po książkę. Czytelnictwo ludyczne jako forma uczestnictwa w kulturze literackiej.* Toruń.

Szczupał B. (2009), *Terapeutyczna funkcja biblioterapii w resocjalizacji i profilaktyce społecznej.* W: Terapia w resocjalizacji. Cz. I, Ujęcie teoretyczne. Pod red. A. Rejznera, P. Szczepaniaka. Warszawa, s. 227–249.

Szulc W. (1991a), *Biblioterapia. Stan badań.* „Biuletyn GBL [Głównej Biblioteki Lekarskiej]", nr 345, s. 13–33.

Szulc W. (1991b), *Sztuka i terapia.* Warszawa.

Szulc W. (1994), *Kulturoterapia. Wykorzystanie sztuki i działalności kulturalno-oświatowej w lecznictwie.* Poznań.

Szulc W. (2001), *Sztuka w służbie medycyny.* Poznań.

Telega M. (2011), *Wybory lekturowe czytelników z zakresu literatury pięknej. Na przykładzie Wypożyczalni Głównej WiMBP im. C. Norwida.* „Bibliotekarz Lubuski" [online]. Nr 31 [dostęp: 2014-02-14]. Dostępny w World Wide Web: http://bibliotekarzlubuski.pl/images/stories/pedeefy/bl31_net.pdf.

Terakowska D. (2002), *Tam gdzie spadają anioły.* Kraków.

Tomasik E. (1994), *Czytelnictwo i biblioterapia w pedagogice specjalnej.* Warszawa.

Wojciechowski J. (1999), *Czytelnictwo.* Warszawa.

Woźniczka-Paruzel B. (2001), *Biblioterapia w Polsce i jej przemiany na tle rozwoju teoretycznych koncepcji światowych.* W: Biblioterapia i czytelnictwo w środowiskach osób niepełnosprawnych. Zbiór studiów pod red. B. Woźniczki-Paruzel. Toruń, s. 13–28.

Woźniczka-Paruzel B. (2002), *Biblioterapia w środowisku współuzależnionych z grup rodzinnych AL-Anon (od teorii do działań praktycznych).* Toruń.

Woźniczka-Paruzel B. (2012), *Kierunki badań z zakresu biblioterapii w Polsce i za granicą.* W: O potrzebie biblioterapii. Pod red. K. Hrycyk. Wrocław, s. 11–28.

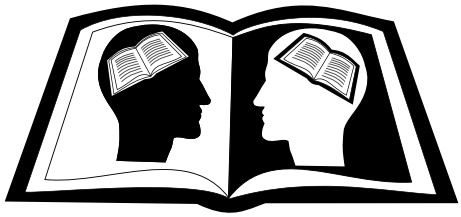
Zybert E. B. (red.) (1997), *Książka w działalności terapeutycznej.* Warszawa.

Żuber B. (2011), *„A jednak czytają…". Badania sondażowe nt. czytelnictwa studentów Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Koszalinie.* „Biuletyn EBIB" [online]. Nr 4 [dostęp: 2013-02-14]. Dostępny w World Wide Web: http//www.ebib.pl/images/stories/numery/122/122_zuber.pdf.

Urszula Lisowska-Kożuch

The literature's therapeutic impact on the students' life

Summary

The article discusses the impact of literature on human life, drawing attention to its functions with emphasis on the medical function which is used in bibliotherapy. A survey was carried out on a select group of students of Information and library science at the Pedagogical University of Cracow. Their purpose was to examine the interests and reading motivations of the surveyed group to determine the influence of literature on their lives, to collect the information about the books that have managed to change their manners of thinking and/ or conduct, as well as to gather the opinions on the bibliotherapeutical activities and their usefulness. The results were combined with data obtained by other researchers dealing with similar issues.

Keywords: bibliotherapy, literature function, readership