

Γιαννοπούλου Α., Μηλιτσοπούλου Χ., Ορφανού Ε., Σαλαμούρα Α.

Βιβλιοθήκη και Κέντρο Πληροφόρησης, Πανεπιστήμιο Πατρών

Εισαγωγή

Ο όρος «συνταγογράφηση βιβλιοθηκών» αναφέρεται στην πρακτική της χρήσης βιβλίων – ή άλλων μέσων – για τη βελτίωση της ευημερίας ατόμων με ψυχικά προβλήματα. Αυτή η πρακτική έχει τις τελευταίες δεκαετίες χρησιμοποιηθεί σε βιβλιοθήκες νοσοκομείων, ενώ τα τελευταία χρόνια έχει υιοθετηθεί και από δημόσιες βιβλιοθήκες του Ηνωμένου Βασιλείου μέσω διαφόρων προγραμμάτων, ένα παράδειγμα εκ των οποίων αποτελεί το «Books on Prescription».

Τα προγράμματα συνταγογράφησης φυσικά διαφέρουν μεταξύ τους, καθώς αναπτύσσονται ανά περίπτωση και σύμφωνα με τις ανάγκες του εκάστοτε πληθυσμού. Τα πρώτα προγράμματα σε βιβλιοθήκες έχουν εφαρμοστεί για την παροχή ιατρικής πληροφορίας στους ασθενείς, όπως για παράδειγμα η κατανόηση της φύσης και των ιδιοτήτων της ασθένειας. Τέτοιες κινήσεις αποδείχθηκαν ιδιαίτερα δημοφιλείς ανάμεσα στους επαγγελματίες του ιατρικού κλάδου, αλλά και τους ασθενείς τους (Brewster, 2009). Με τον ίδιο τρόπο λειτουργεί και το πρόγραμμα «InfoRx», όπου ένας/μία γιατρός «συνταγογραφεί» πληροφορίες σε ασθενείς, οι οποίες στη συνέχεια παρέχονται από βιβλιοθηκονόμους και τεκμηριώνονται σε ηλεκτρονικά ιατρικά τεκμήρια, καθώς και στον ηλεκτρονικό φάκελο υγείας του/ της ασθενούς (Ulmer & Robishaw, 2010).

Μια άλλη, παρόμοια μορφή της δράσης αυτής είναι η βιβλιοθεραπεία. Τα βιβλία και η ανάγνωση χρησιμοποιούνται και πάλι σαν θεραπευτικό εργαλείο και απαιτείται συνεργασία μεταξύ ιατρών και βιβλιοθηκονόμων. Αντίθετα στη συνταγογράφηση «πληροφορίας» στόχο δεν αποτελεί η θεραπεία, αλλά ο εφησυχασμός και η ενημέρωση. Αξίζει να σημειωθεί ότι οι δημόσιες βιβλιοθήκες έχουν μακρά ιστορία στη χρήση βιβλιοθεραπείας για την υποστήριξη ατόμων που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας (Grimes et al., 2023). Τα τελευταία χρόνια έχουν αναπτυχθεί σχετικά μοντέλα υπηρεσιών βιβλιοθηκών, όπου οι βιβλιοθηκονόμοι συνεργάζονται με κοινωνικούς λειτουργούς, με σκοπό την παροχή υπηρεσιών ψυχικής υγείας και παρεμβάσεων σε μέλη της που το χρειάζονται ή το αναζητούν (Wahler et al., 2022). Ακόμη, καταγράφονται προσπάθειες των βιβλιοθηκών να καλύψουν ψυχοκοινωνικές ανάγκες των χρηστών/τριών τους, πραγματοποιώντας αξιολόγηση αναγκών και συλλέγοντας σχόλια από τους ίδιους τους χρήστες/τριες (Becker, 2022), ενώ καταγεγραμμένη είναι και η ικανότητα των βιβλιοθηκών να συμβάλουν στην ενίσχυση της ψυχολογικής ευημερίας του φοιτητικού πληθυσμού ενός πανεπιστημίου.

Περιγραφή της δράσης

Η δράση «Η Δύναμη των Λέξεων» ήταν ενταγμένη στο πλαίσιο του πιλοτικού προγράμματος «Συνταγογράφηση Βιβλιοθηκών», που σχεδιάστηκε και αναπτύχθηκε από την Athens Comics Library, σε συνεργασία με το Refugee Week Greece, υπό την αιγίδα του Europe Challenge 2022 του European Cultural Foundation. Στόχος του προγράμματος ήταν η ανάδειξη της θεραπευτικής δύναμης των ιστοριών και των βιβλιοθηκών ως ασφαλείς χώρους ίασης.

Η ιδέα για συμμετοχή στο εν λόγω πρόγραμμα προήλθε από το γεγονός ότι μέλη του φοιτητικού πληθυσμού αντιμετωπίζουν προβλήματα όσον αφορά την ψυχική τους υγεία. Αυτά τα προβλήματα περιλαμβάνουν άγχος, μοναξιά, κατάθλιψη και δυσκολίες στις προσωπικές και φιλικές τους σχέσεις. Πολλές ερευνητικές μελέτες υποδεικνύουν ότι οι φοιτητές και φοιτήτριες σε ακαδημαϊκά ιδρύματα βιώνουν υψηλά επίπεδα άγχους σε σύγκριση με προηγούμενα έτη

(Hitches et al., 2023; Ashok Kumar et al., 2022) και η πανδημία του Covid-19 φαίνεται να έχει επιδεινώσει αυτά τα επίπεδα άγχους μεταξύ των φοιτητών/τριών, καθιστώντας τους ευάλωτο πληθυσμό όσον αφορά την ψυχική υγεία (Ryan et al., 2023). Σκοπός της δράσης ήταν να βοηθήσει τους φοιτητές/ριες μέσα από τεχνικές δημιουργικής γραφής να σταθούν απέναντι σε ήπια ψυχικά άλγη και ψυχολογικές πιέσεις που δέχονται. Δευτερεύοντες στόχοι της δράσης ήταν η από κοινού ανακούφιση από τα όποια ψυχολογικά τους ζητήματα, η ανάπτυξη φιλικών σχέσεων μεταξύ των συμμετεχόντων, αλλά και η απόκτηση περισσότερης αυτοπεποίθησης, σιγουριάς και εμπιστοσύνης στον εαυτό τους.

Η δράση ονομάστηκε «Η Δύναμη των Λέξεων» και υλοποιήθηκε από τη Βιβλιοθήκη και Κέντρο Πληροφόρησης του Πανεπιστημίου Πατρών. Το σχεδιασμό της ανέλαβαν δύο μέλη του προσωπικού της Βιβλιοθήκης και δύο συνεργάτριες της Μονάδας Προσβασιμότητας της Κοινωνικής Μέριμνας του ιδρύματος. Στα άτομα αυτά δεν συμπεριλαμβάνονταν ειδικός σε θέματα ψυχικής υγείας και για τον λόγο αυτό υπήρξε εποπτεία από έναν ψυχολόγο της Κοινωνικής Μέριμνας. Τέλος, στην οργάνωση και το σχεδιασμό της δράσης συνέλαβε καθοριστικά μέλος ΕΕΠ του Πανεπιστημίου Πατρών, με πολύχρονη εμπειρία στη δημιουργική γραφή και τη διδασκαλία αυτής.

Η συμμετοχή ήταν δωρεάν, ενώ απευθυνόταν κατ' αποκλειστικότητα σε φοιτητές/τριες του Πανεπιστημίου Πατρών. Η τελική ομάδα αποτελείτο από έντεκα φοιτητές/τριες προπτυχιακού επιπέδου, διαφόρων σχολών. Η επιλογή των μελών της ομάδας έγινε βάσει ερωτηματολογίου που απαντήθηκε από τους ενδιαφερόμενους και τις ενδιαφερόμενες κατά τη συμπλήρωση της φόρμας εκδήλωσης ενδιαφέροντος συμμετοχής. Δόθηκε βαρύτητα στις ερωτήσεις σχετικά με τα ζητήματα που τους απασχολούσαν και πως ένιωθαν εκείνη την περίοδο, π.χ. άγχος, κατάθλιψη, μοναξιά, μειωμένη αυτοπεποίθηση, απώλεια, ή κάποιο άλλο σημαντικό γεγονός της ζωής τους, καθώς επίσης και στην ερώτηση που αφορούσε τον λόγο συμμετοχής τους στη συγκεκριμένη δράση.

Οι φοιτητές/τριες που συμμετείχαν στη δράση δήλωσαν ότι αντιμετώπιζαν άγχος, κατάθλιψη και μειωμένη αυτοπεποίθηση. Αξίζει να σημειωθεί ότι ο αριθμός των αιτήσεων που απορρίφθηκαν ήταν μικρός, και αφορούσε μέλη της φοιτητικής κοινότητας που δήλωσαν ενδιαφέρον με κίνητρα τα οποία παρέκκλιναν από τους σκοπούς της δράσης, όπως η εξέλιξη των συγγραφικών τους δεξιοτήτων.

Η δράση πραγματοποιήθηκε στο χώρο της Βιβλιοθήκης και Κέντρου Πληροφόρησης του Πανεπιστημίου Πατρών, από τις 02 Μαρτίου έως τις 06 Απριλίου του 2023. Οι συναντήσεις ήταν δια ζώσης, εβδομαδιαίες, διάρκειας δύο ωρών η καθεμία. Πραγματοποιήθηκαν συνολικά έξι συναντήσεις. Ήταν διαμορφωμένες με τέτοιο τρόπο ώστε οι συμμετέχοντες/ουσες να συστηθούν και να γνωριστούν μεταξύ τους ώστε να αισθανθούν ασφάλεια και εμπιστοσύνη και να μπορέσουν να εκφράσουν τα συναισθήματα τους μέσω της γραφής. Κάθε άσκηση γραφής είχε μια συγκεκριμένη κατεύθυνση και θεματολογία, καθώς και συγκεκριμένο χρόνο διεκπεραίωσης. Κλήθηκαν να συγγραφούν κείμενα - μικρού μεγέθους τις περισσότερες φορές - τα οποία είτε είχαν είτε όχι έναν συναισθηματικό ή ψυχαναλυτικό χαρακτήρα, με στόχο να εξωτερικεύσουν τα αρνητικά τους συναισθήματα, τις δυσάρεστες εμπειρίες τους και τις δυσκολίες που αντιμετώπιζαν.

Συνοπτικά, σε κάθε συνάντηση, με εξαίρεση την αρχική που επιπροσθέτως έγινε η σύσταση και γνωριμία της ομάδας πραγματοποιούνταν αρχικά μία δραστηριότητα, όπως για παράδειγμα το «σεντούκι του παππού», η οποία είχε ως στόχο την ουσιαστικότερη γνωριμία των συμμετεχόντων/ουσων, το δέσιμο της ομάδας και την δημιουργία κλίματος ασφάλειας και άνεσης. Στη συνέχεια, δίνονταν στα μέλη της ομάδας μία δραστηριότητα στην οποία ενθαρρύνονταν να εκφραστούν, να συνομιλήσουν μεταξύ τους και να αλληλεπιδράσουν, π.χ. «Μια φωτογραφία από το παρελθόν». Η κεντρική δραστηριότητα είχε ως αντικείμενο τη δημιουργική γραφή βάσει συγκεκριμένης θεματολογίας και οι συμμετέχοντες/ουσες είχαν την

επιλογή να διαβάσουν το κείμενό τους στην ομάδα και να δεχθούν σχόλια. Κάθε συνάντηση ολοκληρωνόταν με ένα παιχνίδι, με σκοπό την ενίσχυση του κλίματος θετικής αλληλεπίδρασης.

Στο τέλος, της δράσης συναποφασίστηκε από την ολομέλεια η συγγραφή ιστοριών από τους συμμετέχοντες και τις συμμετέχουσες και η έκδοση τους σε ένα ηλεκτρονικό βιβλίο. Γράφτηκαν και εκδόθηκαν αρκετές ιστορίες ανώνυμα ή επώνυμα.

Παρόμοιες δράσεις που πραγματοποιήθηκαν

Εκτός από την «Δύναμη των Λέξεων», η Athens Comics Library (2022) συνεργάστηκε στο πλαίσιο του προγράμματος και με άλλες βιβλιοθήκες, οι οποίες διοργάνωσαν πιλοτικά προγράμματα με τον ίδιο θεματικό άξονα αλλά διέφεραν ως προς το περιεχόμενο. Οι βιβλιοθήκες αυτές επιλέχθηκαν μετά από ένα ανοιχτό κάλεσμα για συνεργαζόμενους φορείς όπου ελήφθησαν 45 αιτήσεις από όλη την Ελλάδα. Οι βιβλιοθήκες που επιλέχθηκαν και συμμετείχαν στη δράση ήταν οι εξής:

- Δημοτική Βιβλιοθήκη ΟΚΑΠΑ (Οργανισμός Κοινωνικής Αλληλεγγύης Πολιτισμού και Αθλητισμού) του Δήμου Φιλοθέης - Ψυχικού: Συνεργάστηκε με το Κέντρο Κοινωνικής Φροντίδας για Άτομα με Νοητική Υστέρηση «Εστία» και υλοποίησε την δράση «Δέκα λεπτά διάβασμα».
- Δήμος Τεμπών-Δημοτική βιβλιοθήκη Ραψάνης: Διοργάνωσε το πρόγραμμα «Βοτανολόγιο της Τοπικής Χλωρίδας».
- Βιβλιοθήκη Αγροτικού Καταστήματος Κράτησης Αγιάς: Υλοποίησε το πρόγραμμα «Ζωντανές Ψηφιακές Ξεναγήσεις σε Μουσεία».
- Τέλος, η Athens Comics Library: Διοργάνωσε εργαστήρια Stand-Up Comedy και συγκεκριμένα μια σειρά από εργαστήρια με αφηγητές, Stand-Up κωμικούς και έμπειρους συντονιστές.
-

Αξιολόγηση αποτελεσμάτων

Η παρούσα έρευνα διεξήχθη ηλεκτρονικά τον Απρίλιο του 2023, αφού ολοκληρώθηκε η δράση. Συμμετείχαν έντεκα άτομα στα οποία ζητήθηκε να αξιολογήσουν τη δράση σύμφωνα με διάφορες παραμέτρους, καθώς και να δώσουν κάποιες πληροφορίες όσον αφορά τη συναισθηματική τους κατάσταση, μέσω συμπλήρωσης ενός ηλεκτρονικού ερωτηματολογίου. Παράλληλα, μέσω παρατήρησης από τις καθοδηγήτριες, προέκυψαν επιπλέον συμπεράσματα σχετικά με τη δράση.

Το ερωτηματολόγιο αποτελείτο τόσο από ερωτήσεις ανοικτού τύπου – με σκοπό την ενθάρρυνση της ελεύθερης έκφρασης από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες, όσο και από ερωτήσεις κλειστού τύπου για την αποφυγή σύγχυσης. Υπήρχαν και αρκετές ερωτήσεις όπου οι απαντήσεις έπρεπε να δοθούν σε πενταβάθμια κλίμακα μέτρησης, βασισμένη στο μοντέλο Stimulus-Organism-Response των Mehrabian και Russell (1974), το οποίο καθιέρωσε τη σύνδεση μεταξύ φυσικού περιβάλλοντος και συμπεριφοράς. Το μοντέλο αυτό χρησιμοποιήθηκε σε αρκετές έρευνες αξιολόγησης υπηρεσιών (Baker, 1992). Επίσης, χρησιμοποιήθηκε και για αξιολόγηση υπηρεσιών ακαδημαϊκών βιβλιοθηκών (Giannopoulou & Tsakonas, 2015). Οι τρεις διαστάσεις του πλαισίου S-O-R είναι τα ερεθίσματα, ο οργανισμός και η ανταπόκριση. Τα αποτελέσματα της έρευνας προέκυψαν από την ανάλυση των δεδομένων και παρουσιάζονται αναλυτικά παρακάτω.

1. Ερεθίσματα (Stimuli)

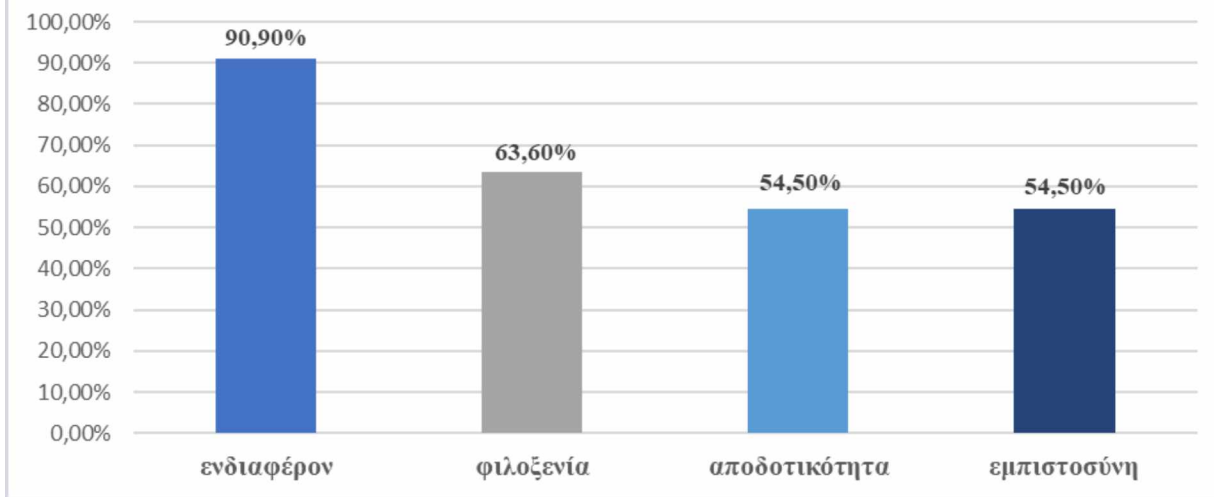
Τα *Ερεθίσματα* είναι εκείνα που συνίστανται στην ατμόσφαιρα, τον φυσικό χώρο και το προσωπικό της βιβλιοθήκης που συμμετείχε στην υλοποίηση της δράσης. Στο πλαίσιο της έρευνας ζητήθηκε από τα μέλη της ομάδας να αξιολογήσουν το περιβάλλον που έλαβαν χώρα οι συναντήσεις και να δηλώσουν τα συναισθήματα που τους προκλήθηκαν από τον χώρο αυτό. Σχεδόν όλοι/ες δήλωσαν ότι ο χώρος ήταν καθαρός (90.9%). Αρκετοί δήλωσαν ότι ήταν άνετος, είχε καλό φωτισμό και καλή θερμοκρασία. Το κυρίαρχο συναίσθημα που τους προκλήθηκε από το περιβάλλον ήταν η άνεση, συμπέρασμα το οποίο προέκυψε και από την παρατήρηση των καθοδηγητριών. Παρατηρήθηκε ότι όλα τα μέλη ένιωσαν άνετα να εκφραστούν, αλλά και να κινηθούν στον χώρο, όποτε το απαιτούσαν οι δραστηριότητες που πραγματοποιήθηκαν. Τα στοιχεία αξιολόγησης του περιβάλλοντος δίνονται αναλυτικά στο Διάγραμμα 1 που ακολουθεί.



Διάγραμμα 1: Ποσοστό αξιολόγησης του χώρου από τα μέλη της ομάδας

Όσον αφορά στην αξιολόγηση των καθοδηγητριών, οι περισσότεροι συμμετέχοντες δήλωσαν ικανοποιημένοι. Το 90.9% του δείγματος δήλωσε ότι οι καθοδηγήτριες έδειξαν ενδιαφέρον. Ένα μεγάλο ποσοστό των ερωτηθέντων δήλωσε ότι το προσωπικό ήταν φιλόξενο, αποδοτικό και τους έκανε να νιώσουν εμπιστοσύνη. Τα στοιχεία αυτά δίνονται αναλυτικά στο κάτωθι Διάγραμμα 2. Παρατηρήθηκε η χαλάρωση των μελών της ομάδας με την πάροδο του χρόνου, η ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και έκφρασης συναισθημάτων. Το προσωπικό ήταν εμπυχωτικό και έδινε χώρο και χρόνο σε όλους/ες τους/τις συμμετέχοντες/ συμμετέχουσες. Η γραφή βοήθησε στην έκφραση συναισθημάτων, καθώς μέσα από τις ιστορίες που γράφτηκαν ξεπήδησαν συναισθήματα, αναμνήσεις και προβληματισμοί των μελών της ομάδας.

Προσωπικό



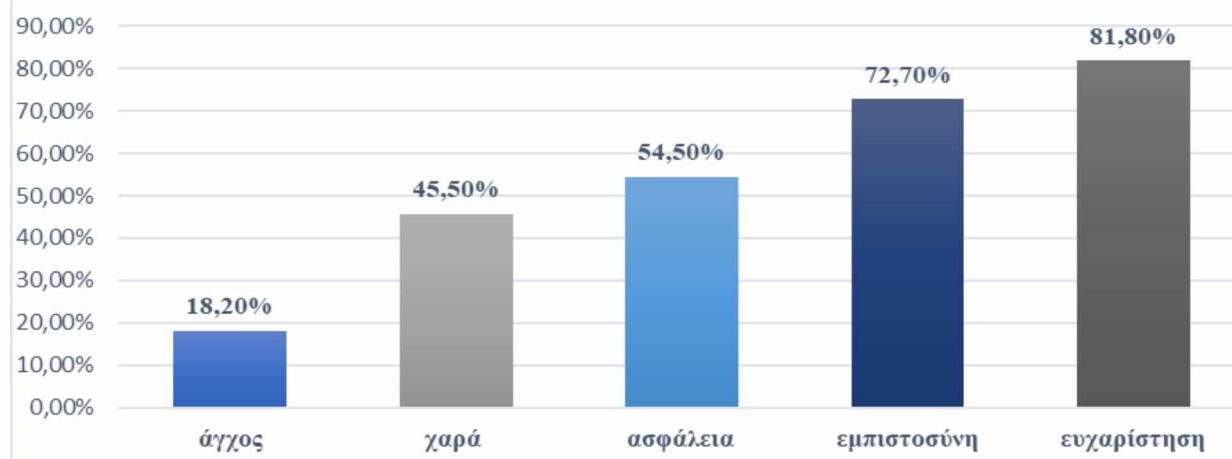
Διάγραμμα 2: Ποσοστό αξιολόγησης του προσωπικού από τα μέλη της ομάδας

II. Οργανισμός (Organism)

Ο Οργανισμός αποτελείται από τα συναισθήματα που προκαλεί η βιβλιοθήκη ως χώρος στα μέλη της ομάδας. Ο χώρος διεξαγωγής της δράσης συνδέεται με την πρόκληση αρκετών συναισθημάτων, όπως η άνεση, η ασφάλεια, η εμπιστοσύνη, η ευχαρίστηση ή η δυσφορία. Σε σχετική ερώτηση, το 62,5% του δείγματος απάντησε ότι νιώθει άνετα στο χώρο. Τα περισσότερα άτομα ένιωσαν ασφάλεια και εμπιστοσύνη στο χώρο και κατάφεραν να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, να νιώσουν αυτοπεποίθηση και να κοινωνικοποιηθούν. Παρατηρήθηκε ότι από τη δεύτερη κιόλας συνάντηση, υπήρξε καθολική συμμετοχή και προθυμία στην ανάγνωση των κειμένων τους, καθώς και όρεξη για παροχή σχολίων στα κείμενα τρίτων.

Στη συνέχεια τους ζητήθηκε να καταγράψουν τα συναισθήματα από την εμπειρία που είχαν κατά τη διάρκεια των έξι συναντήσεων. Η πλειοψηφία δήλωσε ευχαρίστηση από τη συμμετοχή τους στη δράση, σε ποσοστό 81.8%. Επίσης, μεγάλο ποσοστό δήλωσε συναισθήματα εμπιστοσύνης, ασφάλειας και χαράς, ενώ ένα μικρό ποσοστό δήλωσε συναισθήματα άγχους. Τα αποτελέσματα δίνονται αναλυτικά στο Διάγραμμα 3 που ακολουθεί.

Συναισθήματα

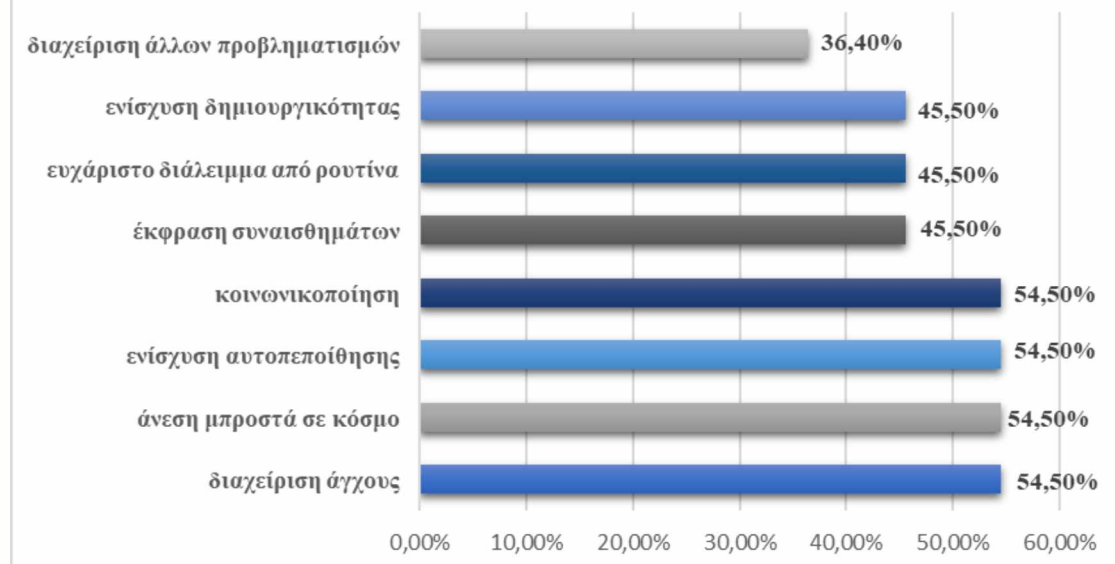


Διάγραμμα 3: Ποσοστό δηλωθέντων συναισθημάτων των μελών της ομάδας από τη συμμετοχή στη δράση

III. Ανταπόκριση (Response)

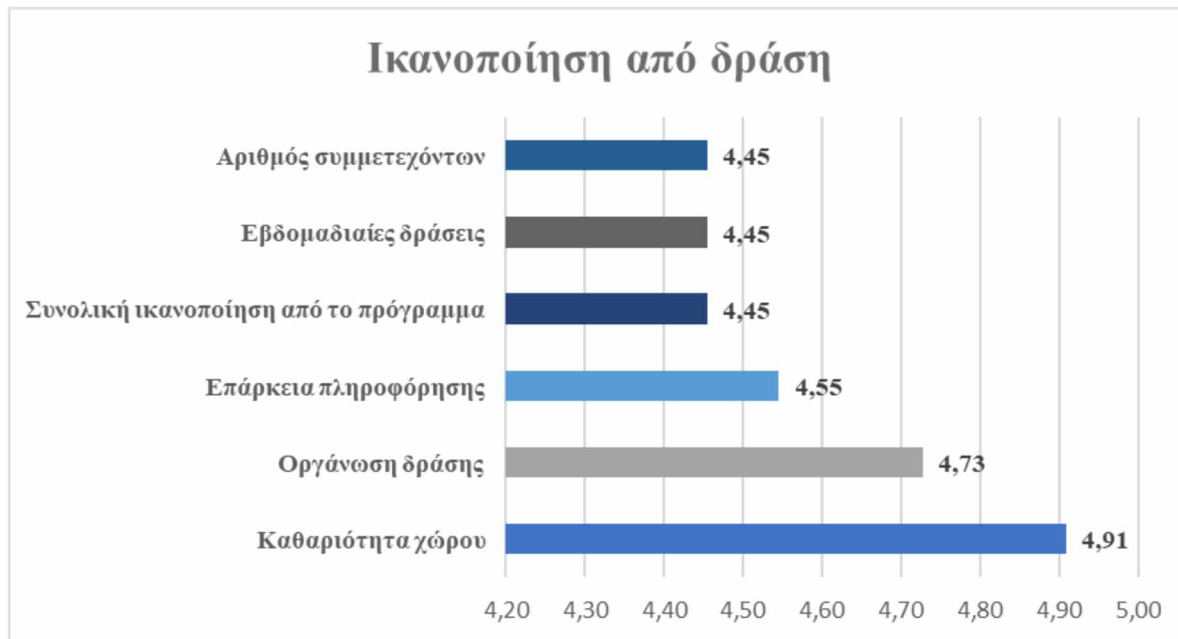
Η Ανταπόκριση συνίσταται στη συνολική ικανοποίηση των συμμετεχόντων/ουσων από τη δράση. Όλοι οι ερωτώμενοι δήλωσαν ότι η δράση τους βοήθησε. Καλέστηκαν να δηλώσουν τα σημεία που θεώρησαν ότι τους βοήθησε η εν λόγω δράση και τα αποτελέσματα παρουσιάζονται αναλυτικά στο παρακάτω Διάγραμμα 4. Η πλειοψηφία εξέφρασε ότι βοηθήθηκε ως προς τη διαχείριση του άγχους, στο να νιώσουν άνετα μπροστά σε κόσμο, να ενισχύσουν την αυτοπεποίθησή τους και την κοινωνικοποίησή τους. Αυτά τα αποτελέσματα επιβεβαιώνονται και από την παρατήρηση των καθοδηγητριών κατά τη διάρκεια διεξαγωγής της δράσης.

Βοήθεια από δράση



Διάγραμμα 4: Ποσοστά βοήθειας σε συγκεκριμένους άξονες των μελών της ομάδας από τη δράση

Στο σημείο αυτό διερευνήθηκε η ικανοποίηση των συμμετεχόντων από τη δράση. Οι απαντήσεις δόθηκαν σε πενταβάθμια κλίμακα με τιμές από το 1 (καθόλου) έως το 5 (πάρα πολύ). Οι ερωτώμενοι έμειναν πάρα πολύ ικανοποιημένοι με την καθαριότητα του χώρου (4.91), την οργάνωση της δράσης (4.73) και της επάρκεια πληροφόρησης (4.55) από τους/τις διοργανωτές/τριες. Επίσης, έμειναν πολύ ικανοποιημένοι από τη συνολική δράση του προγράμματος (4.45), από τις εβδομαδιαίες συναντήσεις και τις δραστηριότητες που πραγματοποιήθηκαν (4.45), καθώς και από τον αριθμό των συμμετεχόντων (4.45). Ακολουθεί Διάγραμμα με τα αποτελέσματα αυτά.



Διάγραμμα 5: Μέση ικανοποίηση από την δράση σε κλίμακα 1 έως 5

Τέλος, σε μια ανοιχτή ερώτηση, τα περισσότερα μέλη της ομάδας δήλωσαν ότι η συμμετοχή τους στη δράση ήταν μια ευχάριστη εμπειρία (66.7%), το κλίμα ήταν όμορφο και άνετο, (62.5%) οι καθοδηγήτριες καλά προετοιμασμένες (62.5%), οι δραστηριότητες ήταν αρκετά ενδιαφέρουσες (62.5%), το προσωπικό ήταν φιλικό και ευγενικό (62.5%). Θα ήθελαν να συνεχιστεί η δράση, καθώς αρκετοί ανέφεραν ότι ήθελαν να ήταν μεγαλύτερη η διάρκεια τόσο της δράσης, όσο και των συναντήσεων. Τέλος, κάποιοι δήλωσαν δυσαρέσκεια από τις δράσεις των καλεσμένων.

Καλές πρακτικές

Έχοντας ολοκληρώσει τη διενέργεια της δράσης ακολουθώντας τη σχετική βιβλιογραφία και λαμβάνοντας υπόψη τα σχόλια των συμμετεχόντων/ουσων αλλά και τις παρατηρήσεις των καθοδηγητριών, προέκυψαν οι παρακάτω καλές πρακτικές, οι οποίες θα ενισχύσουν την αποτελεσματικότητα της δράσης σε ενδεχόμενη επανάληψή της. Οι κύριοι τομείς που στηρίζονται αυτές οι καλές πρακτικές είναι οι παρακάτω:

I. Επιλογή συμμετεχόντων/ουσων

Οι συμμετέχοντες/ουσες πρέπει να επιλέγονται με τέτοιο τρόπο ώστε να υπάρχει ένας συσχετισμός στα προβλήματα ή στις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν. Ο σκοπός είναι ότι οι συμμετέχοντες/ουσες συνειδητοποιούν ότι υπάρχουν και άλλα άτομα που αντιμετωπίζουν παρόμοιες δυσκολίες με αυτούς και ότι βιώνουν και άλλοι αντίστοιχα συναισθήματα (Malhotra & Baker, 2022). Έτσι δημιουργείται το αίσθημα του ανήκειν μέσα στην ομάδα, δηλαδή αίσθημα αποδοχής, σιγουριάς και ασφάλειας.

II. Αριθμός συμμετεχόντων

Σύμφωνα με τη σχετική βιβλιογραφία, σε ομαδικές συνεδρίες οι συμμετέχοντες πρέπει να είναι περισσότεροι από δύο και λιγότεροι από δεκαπέντε. Ωστόσο ο ιδανικός αριθμός είναι οκτώ έως δώδεκα άτομα (Ezhumalai et al., 2018). Έχοντας λοιπόν ως στόχο τον ιδανικό αριθμό, πρέπει η αρχική επιλογή να περιλαμβάνει περισσότερα άτομα, γύρω στα είκοσι γιατί, ήδη με το πέρας της πρώτης συνάντησης θα υπάρξει μία μείωση των συμμετεχόντων της τάξης του 25%. Ο λόγος για αυτή τη μείωση δεν αφορά συνήθως την ίδια τη δράση αλλά υπάρχουν άλλοι παράγοντες που αφορούν το/τη συμμετέχοντα/ουσα όπως η αδυναμία του να παρευρεθεί λόγω αλλαγής προγράμματος, η διστακτικότητα, η μη σωστή κατανόηση του περιεχομένου της δράσης, κ.α.

III. Συντονισμός

Κατά τη διάρκεια των συνεδριών, συμμετείχαν δύο συντονίστριες. Ο ρόλος της μίας εξ' αυτών ήταν να καθοδηγεί την ομάδα των συμμετεχόντων στις δράσεις. Ο ρόλος της δεύτερης ήταν να παρατηρεί, να σημειώνει και να παρεμβαίνει σε περίπτωση που κρινόταν σκόπιμο. Κατά τη διεξαγωγή της δράσης είχε επιλεγεί να υπάρχει σε όλες τις συνεδρίες μία σταθερή συντονίστρια και η δεύτερη εναλλασσόταν (μεταξύ τριών ατόμων). Ωστόσο αυτή η πρακτική δεν λειτούργησε και συστήνεται η ύπαρξη δύο σταθερών ατόμων, που θα είναι υπεύθυνα για το συντονισμό της δράσης σε κάθε συνεδρία.

VI. Περιεχόμενο

Προτείνεται η διεξαγωγή ομαδικών δράσεων γνωριμίας, συντονισμού και δεσίματος της ομάδας πριν την κύρια δραστηριότητα της δημιουργικής γραφής. Οι εναρκτήριοι δραστηριότητες θα πρέπει να συνδέονται με την κεντρική δράση και να βοηθούν τους/τις συμμετέχοντες/ουσες ως προς τη χαλάρωση και να αποτελούν πηγή έμπνευσης.

Στις πρώτες συναντήσεις βοηθά ο χωρισμός των συμμετεχόντων σε δυάδες και η υλοποίηση κάποιας κοινής δραστηριότητας ή συζήτησης, ώστε να προετοιμαστούν για την έκθεση τους στην ομάδα. Τα ερεθίσματα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως πηγή έμπνευσης για τη συγγραφή ιστοριών μπορούν να είναι εικόνες, φωτογραφίες, ήρωες από τηλεοπτικές σειρές ή βιβλία, η ανάγνωση ενός σύντομου διηγήματος, κ.α.

Σημαντική είναι η ανάγνωση και η ανατροφοδότηση των κειμένων από την ολομέλεια. Για αυτή τη διαδικασία απαιτείται τουλάχιστον μία ώρα, ώστε να μπορέσουν να συμμετέχουν όλοι/ες. Η αλληλεπίδραση των μελών της ομάδας σε αυτή τη διαδικασία είναι πολύ σημαντική. Τέλος, πρέπει να γίνεται μια σύντομη δραστηριότητα κλεισίματος για αποφόρτιση και αποσύνδεση από τις ιστορίες και τους ήρωες που επιλέχθηκαν.

V. Διάρκεια

Η δράση που πραγματοποιήθηκε απευθυνόταν σε φοιτητές/ τριες, οι οποίοι έχουν μαθήματα αρκετές ώρες την ημέρα, είτε πρωινά είτε απογεύματα και σπούδαζαν σε διαφορετικές σχολές. Οπότε το να βρεθεί ένα χρονικό διάστημα μέσα στην εβδομάδα που να μπορούν να συμμετέχουν όσοι/ες ενδιαφέρονταν ήταν αρκετά δύσκολο. Συνεπώς, δεν ήταν εφικτό να πραγματοποιείται παραπάνω από μία συνεδρία ανά εβδομάδα.

Σχετικά με τη διάρκεια της συνεδρίας, γενικά για τις ομαδικές συνεδρίες προτείνεται περίπου ενενήντα λεπτά. Ωστόσο όμως, η συγκεκριμένη δράση απαιτεί περισσότερο χρόνο καθώς οι συμμετέχοντες/ουσες πρέπει να μπου στη διαδικασία της γραφής. Οπότε επιλέχθηκε οι συνεδρίες να διαρκούν δύο ώρες. Στην πράξη όμως το χρονικό διάστημα αυτό αποδείχθηκε μικρό, με αποτέλεσμα σαν καλή πρακτική να προτείνεται η συνεδρία να διαρκεί μισή ώρα επιπλέον, δηλαδή δυόμιση ώρες.

Αρχικά, επειδή η δράση ήταν πιλοτική και προκειμένου να υπάρχει μία εικόνα του πως θα εξελιχθεί, επιλέχθηκε να πραγματοποιηθούν έξι συνεδρίες. Διαφάνηκε όμως ξεκάθαρα από τις απαντήσεις στο ερωτηματολόγιο αξιολόγησης που συμπλήρωσαν οι συμμετέχοντες/ουσες, ότι θα ήθελαν περισσότερη διάρκεια και ότι οι έξι συνεδρίες τους φάνηκαν λίγες. Δεδομένου ότι η δράση μπορεί να διεξαχθεί εντός ενός ακαδημαϊκού εξαμήνου, προτείνεται η διάρκεια της δράσης να είναι 8 συνεδρίες.

VI. Χώρος

Είναι ιδιαίτερης σημασίας ο χώρος που πραγματοποιείται η δράση να είναι προσεγγμένος, προσβάσιμος, φωτεινός, καθαρός και να δημιουργεί στους συμμετέχοντες μία αίσθηση ασφάλειας και άνεσης. Οι συμμετέχοντες πρέπει να κάθονται σε κυκλικό σχεδιασμό και να μην υπάρχουν κενές θέσεις ανάμεσά τους. Οι συντονιστές πρέπει να κάθονται μαζί με τους συμμετέχοντες στον κύκλο και όχι δίπλα ο ένας με τον άλλο. Οι καρέκλες πρέπει να είναι άνετες με τραπεζάκι που χρησιμεύει για τη γραφή να είναι προσαρμοσμένο κατάλληλα για δεξιόχειρες και αριστερόχειρες. Προκειμένου να ενισχυθεί το αίσθημα της άνεσης και της οικειότητας, επιλέχθηκε να υπάρχει ένα μικρό κέρασμα για τους συμμετέχοντες, όπως χυμοί και κουλουράκια, το οποίο αποδείχθηκε ευπρόσδεκτο.

Συμπεράσματα

Ένα ζήτημα το οποίο προέκυψε κατά τη διοργάνωση της δράσης είναι το κατά πόσο οι βιβλιοθήκες είναι υπεύθυνες να αναλάβουν τέτοιο ρόλο εντός της ακαδημαϊκής κοινότητας. Αυτό που αξίζει να σημειωθεί είναι ότι ακόμη κι αν οι βιβλιοθήκες δεν έχουν την ευθύνη καθαυτού, είναι ένας οργανισμός ο οποίος είναι πιο εύκολο να προσελκύσει άτομα που το έχουν ανάγκη, και κατ'επέκταση να τα βοηθήσει. Η ομαδική φύση των συναντήσεων κάνει πιο εύκολο για τους φοιτητές και τις φοιτήτριες να εκφραστούν, καθώς δεν αισθάνονται το ενδιαφέρον μονίμως εστιασμένο στο πρόσωπο τους, ενώ η ολιγομελής φύση της δράσης δυσκολεύει την περιθωριοποίηση των ατόμων. Τέλος, η φύση των βιβλιοθηκών – εντός της ακαδημαϊκής κοινότητας, εκτός όμως του πλαισίου ενός τμήματος ή μίας σχολής – δίνει την ελευθερία στους/στις συμμετέχοντες/ουσες να απομακρυνθούν από την καθημερινότητα των διαλέξεων, των υποχρεώσεών τους και της συναναστροφής με συμφοιτητές τους, χωρίς να μεταφέρονται φυσικά και ψυχολογικά εκτός της ακαδημαϊκής κοινότητας.

Στη συνέχεια, υπήρξε το ερώτημα του κατά πόσο οι βιβλιοθηκονόμοι είναι ικανοί να φέρουν εις πέρας μια τέτοια δράση, καθώς δεν αποτελούν ειδικούς ψυχικής υγείας, ούτε συγγραφείς ή φιλόλογους. Από τη διενέργεια της δράσης διαφάνηκε ότι αυτά τα στοιχεία δεν είναι απαραίτητα, αρκεί φυσικά να υπάρχει η σωστή καθοδήγηση και η προσεκτική διεξαγωγή της δράσης από τους/τις διοργανωτές/τριες.

Από την αξιολόγηση που πραγματοποιήθηκε προέκυψε η συνολική ικανοποίηση των συμμετεχόντων/ουσων από τη δράση, τόσο από τις δραστηριότητες που έλαβαν χώρα, όσο και από τα άτομα που τις συντόνιζαν. Ο χώρος διεξαγωγής της δράσης συνδέθηκε με την αίσθηση ασφάλειας και εμπιστοσύνης. Τα μέλη της ομάδας ένιωσαν άνετα τόσο από το χώρο, όσο και από τη συμπεριφορά των καθοδηγητριών, με αποτέλεσμα να καταφέρουν να νιώσουν αυτοπεποίθηση, να εκφράσουν τα συναισθήματα και τις φοβίες τους μέσω του γραπτού λόγου και εν συνεχεία να τα μοιραστούν στην ολομέλεια. Η δράση είχε επιτυχία και θα επαναληφθεί μελλοντικά.

- Ashok Kumar, K., Suraya, A., Jeppu, A. K., M. Attala, S., & R, S. (2022). Stress Indicators Among 21st Century University Students. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 18(6), 35–41. <https://doi.org/10.47836/mjmhs.18.6.6>
- Athens Comics Library (2022). *Συνταγογράφηση Βιβλιοθηκών*. Ανακτήθηκε στις 10 Οκτωβρίου 2023 από <https://athenscomicslibrary.gr/librariesonprescription/>
- Baker, J. (1992). *The Role of Environment in Marketing Services: The Consumer Perspective, in The Services Challenge, Integrating for Competitive Advantage*. American Marketing Association.
- Becker, D. A. (2022). Using Mobile Mental Health Apps: An Overview. *Journal of Electronic Resources in Medical Libraries*, 19(3), 107–111. <https://doi.org/10.1080/15424065.2022.2113351>
- Brewster, L. (2009). Books on Prescription: Bibliotherapy in the United Kingdom. *Journal of Hospital Librarianship*, 9(4), 399–407. <https://doi.org/10.1080/15323260903253456>
- Ezhumalai, S., Muralidhar, D., Dhanasekarapandian, R., & Nikketha, B.S. (2018). Group interventions. *Indian Journal of Psychiatry*, 60(4), 514–521. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5844165/>
- Giannopoulou, A., & Tsakonas, G. (2015). Affective relationships between users and libraries in times of economic stress. *Library Management*, 36(3), 248–257. <https://doi.org/10.1108/LM-10-2014-0119>
- Grimes, N., Innes, G. R., & Salvesen, L. M. (2023). *How Libraries Support the Mental Health and Wellness Needs of Communities and Library Workers* (pp. 78–109). <https://doi.org/10.4018/978-1-6684-5049-9.ch004>
- Hitches, E., Woodcock, S., & Ehrich, J. (2023). Shedding light on students with support needs: Comparisons of stress, self-efficacy, and disclosure. *Journal of Diversity in Higher Education*, 16(2), 205–214. <https://doi.org/10.1037/dhe0000328>
- Malhotra, A., & Baker, J. (2022). *Group Therapy*. *StatPearls*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK549812/>
- Mehrabian, A. & James A. R. (1974). *An approach to Environmental Psychology*. MIT Press.
- Ryan, T., Marangell, S., & Baik, C. (2023). *Examining Mental Health and Wellbeing Policies in Australian Universities* (pp. 183–202). https://doi.org/10.1007/978-981-19-8951-3_12
- Ulmer, P. A., & Robishaw, S. (2010). Information Prescriptions: Providing Health Information at the Inpatient's Point of Medical Need. *Journal of Consumer Health On the Internet*, 14(2), 138–149. <https://doi.org/10.1080/15398281003781006>
- Wahler, E. A., Rortvedt, C., & Saecker, T. (2022). Public Library Patrons' Views of Their Psychosocial Needs and How the Library Can Help. *The Library Quarterly*, 92(2), 172–187. <https://doi.org/10.1086/718601>