

MAGDALENA J. CYRKLAFF

**BIBLIOTERAPIA W EDUKACJI Z ZAKRESU
PROFILAKTYKI UZALEŻNIEŃ
I PROMOCJI ZDROWIA**



WYDAWNICTWO NAUKOWE
UNIwersYTETU MIKOŁAJA KOPERNIKA
TORUŃ 2014

RECENZENT: prof. zw. dr hab. Krystyna Heska-Kwaśniewicz

REDAKCJA I KOREKTA: Ewelina Gajewska

PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Skrzypczyk

© Copyright by Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika
Toruń 2014

ISBN 978-83-231-3224-0

Dofinansowano ze środków Instytutu Informacji Naukowej i Bibliologii Uniwersytetu Mikołaja Kopernika
Publikacja dofinansowana ze środków Gminy Unisław



WYDAWNICTWO NAUKOWE UNIWERSYTETU MIKOŁAJA KOPERNIKA

Redakcja: ul. Gagarina 5, 87-100 Toruń
tel. (56) 611 42 95, tel./fax 611 47 05
e-mail: wydawnictwo@umk.pl

Dystrybucja: ul. Reja 25, 87-100 Toruń
tel./fax (56) 611 42 38, e-mail: books@umk.pl
www.wydawnictwoumk.pl

Druk i oprawa: Drukarnia WN UMK

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	7
1. Młodzieżowe programy rówieśnicze jako metoda profilaktyki uzależnień i promocji zdrowia	17
1.1. Współczesny nastolatek i zagrożenia jego rozwoju	18
1.1.1. Zmiany rozwojowe okresu adolescencji	18
1.1.2. Zagrożenia rozwoju młodzieży w erze postzakazowej	25
1.2. Profilaktyka uzależnień i promocja zdrowia jako stałe elementy procesu wychowania i edukacji	38
1.2.1. Różne podejścia w definiowaniu profilaktyki uzależnień i promocji zdrowia	38
1.2.3. <i>Health literacy</i> a informacja zdrowotna i medyczna w bibliotece ...	45
1.2.4. Strategie i programy profilaktyki uzależnień	49
1.3. Młodzieżowe programy rówieśnicze w profilaktyce uzależnień	51
1.3.1. Rozwój podejścia rówieśniczego oraz rodzaje programów rówieśniczych	52
1.3.2. Cele, dobór uczestników oraz standardy i skuteczność programów rówieśniczych	55
2. Biblioterapia oraz jej zastosowanie w działaniach profilaktycznych ...	61
2.1. Funkcje literatury a biblioterapia	61
2.2. Rodzaje biblioterapii a eksperyment wśród uczestników programu liderского	69
2.3. Audiowizualne techniki biblioterapii	75
2.3.1. Filmoterapia i filmodoradztwo	75
2.3.2. Biblioterapia i bibliodoradztwo <i>online</i>	78
2.4. Profilaktyczny wymiar działań biblioterapeutycznych	83
3. Toruński „Program młodzieżowych liderów profilaktyki uzależnień i promocji zdrowia” oraz stosowana w nim biblioterapia	87
3.1. Cele i założenia „Programu młodzieżowych liderów profilaktyki uzależnień i promocji zdrowia”	89
3.2. Struktura i tematyka zajęć warsztatowych oraz akcji profilaktycznych ...	91
3.3. Materiały czytelniczne wykorzystywane w programie liderским	94

4. Działania biblioterapeutyczne w programach profilaktycznych	103
4.1. Materiały i ogólne wytyczne do tworzenia i prowadzenia programów biblioprofilaktycznych z uwzględnieniem roli młodzieżowych liderów w edukacji rówieśników	104
4.2. Materiały czytelnicze przydatne w programach biblioprofilaktycznych dla młodzieży i ich funkcjonalne wykorzystanie	113
4.3. Program „Skuteczny lider profilaktyki” jako odpowiedź na potrzeby absolwentów „Programu młodzieżowych liderów profilaktyki uzależnień i promocji zdrowia”	153
5. Eksperymentalne działania biblioterapeutyczne. Próba wdrożenia ukierunkowanego czytelnictwa do procesu prozdrowotnej edukacji rówieśniczej	159
5.1. Podstawy metodologiczne przeprowadzonych badań	161
5.1.1. Podstawowe cele badań	161
5.1.2. Główne i pochodne problemy badawcze	163
5.1.3. Metody, techniki oraz narzędzia wykorzystane w badaniach ...	165
5.1.4. Dobór uczestników badań	168
5.1.5. Organizacja, miejsce i przebieg badań	170
5.2. Charakterystyka demograficzna uczestników eksperymentu	170
5.2.1. Grupa eksperymentalna nr 1 (z pretestem)	171
5.2.2. Grupa kontrolna nr 1 (z pretestem)	172
5.2.3. Grupa eksperymentalna nr 2 (bez pretestu)	172
5.2.4. Grupa kontrolna nr 2 (bez pretestu)	173
5.3. Badania wstępne i ich wyniki	174
5.3.1. Czytelnictwo uczniów z grupy eksperymentalnej nr 1	175
5.3.2. Czytelnictwo uczestników grupy kontrolnej nr 1	180
5.4. Eksperyment biblioterapeutyczny. Próba opisu wprowadzenia ukierunkowanego czytelnictwa do programu liderkiego	185
5.5. Badania końcowe i ich rezultaty	204
5.5.1. Przemiany czytelnictwa uczestników grupy eksperymentalnej z pretestem	205
5.5.2. Wyniki końcowych badań czytelniczych w grupie kontrolnej z pretestem	210
5.5.3. Przemiany czytelnictwa uczestniczek grupy eksperymentalnej bez pretestu	212
5.5.4. Wyniki końcowych badań czytelniczych w grupie kontrolnej bez pretestu	215
5.5.5. Opinie uczestników grup eksperymentalnych o zastosowaniu w programie elementów biblioterapii	218
5.5.6. Wnioski z badań i podsumowania	222
Zakończenie	225
Aneksy	227
Bibliografia	247
Wykaz tabel	263

WPROWADZENIE

Współczesne polskie społeczeństwo boryka się z wieloma problemami. Mimo obiektywnych danych o jego bogaceniu się, w wielu grupach społecznych panuje bieda i bezrobocie¹. Funkcjonujący w mass mediach kult młodości, pięknego ciała, bogactwa i konsumpcyjnego modelu życia przyczynia się do kreowania przez człowieka nierealnych dążeń. Są to często aspiracje wykraczające daleko poza możliwości jednostki, a niepowodzenia w ich realizacji wpływają na zaniżenie samooceny i bardzo często generują zachowania patologiczne. W takich momentach środkami kompensującymi mogą stać się substancje uzależniające, zachowania agresywne, popełnianie przestępstw, samobójstwa czy prostytutka².

Kolejnym czynnikiem zwiększającym problemy współczesnych społeczeństw jest postępujący rozwój technologii informacyjnych, który z jednej strony poszerza możliwości rozwoju nauki i ratowania oraz udoskonalania życia ludzkiego, z drugiej zaś przyczynia się do wzrostu liczby osób cierpiących na różnego typu zaburzenia. Etiologia tych zaburzeń tkwi głównie w socjalnych następstwach warunkujących rozwój społeczeństwa informacyjnego, czyli przyspieszeniu tempa życia, zwiększeniu roli komunikowania pośredniego oraz transformacji wartości egzystencjalnych w kierunku racjonalizmu, wolnomyślności czy indywidualizmu. Z kolei na liście psychomedycznych implikacji znajdują się wszelkie choroby socjopsychosomatyczne związane ze zjawiskiem stresu społecznego

¹ Według danych Głównego Urzędu Statystycznego liczba bezrobotnych zwiększyła się od końca listopada 2012 r. do końca listopada 2013 r. aż o 57,9 tys. osób, zob. *Miesięczna informacja o bezrobociu rejestrowanym w Polsce w listopadzie 2013 r.*, oprac. I. Pasierowska, http://www.stat.gov.pl/cps/rde/xbr/gus/PW_miesie_inf_o_bezrob_rejestr_w_polsce_11m_2013.pdf (dostęp: 17 grudnia 2013 r.).

² E. Moczuk, *Zagrożenia współczesnej młodzieży*, w: *Młodzież wobec współczesnych zagrożeń*, red. F. Kozaczuk, Rzeszów 2003, s. 15.

i brakiem umiejętności adaptacyjnych, a także nowe przypadłości neurologiczne i psychiczne, np. uzależnienia technologiczne i wirtualne³.

Funkcjonowanie w takich niesprzyjających warunkach wzmagają poczucie zagrożenia człowieka i zwiększa poziom lęku oraz napięcie psychicznych. Jest to szczególnie niebezpieczne dla młodzieży, która znajduje się w okresie kształtowania swojej postawy i filozofii życiowej. Wiadomo bowiem, że na tym etapie rozwoju nastolatek przeżywa psychiczne i fizyczne ambiwalencje, które przysparzają mu wiele dyskomfortu⁴. Dodatkowe zagrożenia zewnętrzne mogą zatem zaburzyć prawidłowy rozwój i opóźnić bądź zatrzymać proces kształtowania się dojrzałej tożsamości młodego człowieka⁵.

Istotną funkcję ochronną pełnią wtedy wszelkie działania sprzyjające zdrowemu dorastaniu, które wzmacniają funkcjonowanie nastolatka, wyposażając go w szereg umiejętności psychospołecznych. Do działań tych należy między innymi projektowanie różnego rodzaju programów profilaktycznych, które uczą twórczego rozwiązywania problemów, podejmowania odpowiedzialnych decyzji, a także rozwijają zainteresowania i pokazują młodzieży, jak konstruktywnie spędzać czas wolny⁶.

Kilkuletnie doświadczenia w profilaktycznej pracy warsztatowej z toruńskimi gimnazjalistami i licealistami doprowadziły autorkę niniejszej książki do wniosków, że programy prewencyjne powinny opierać się na działaniach interdyscyplinarnych wykorzystujących jako narzędzie oddziaływania różnego rodzaju wytwory kultury, a zwłaszcza literaturę. Czytanie jest procesem dość powolnym i może stanowić przeciwwagę dla szybkiego tempa współczesnego życia. Z doświadczeń zagranicznych wynika, że zastosowanie wyselekcjonowanych

³ H. Havshykova, *Rozwój społeczeństwa informacyjnego a jakość życia. Spojrzenie na problem socjologa medycyny*, w: *Spółczesność informacyjna. Wizja czy rzeczywistość: II ogólnopolska konferencja naukowa pod honorowym patronatem Jego Magnificencji Rektora AGH Prof. zw. dr. hab. inż. Ryszarda Tadeusiewicza*, red. L. H. Haber, t. 2, Kraków 2004, s. 429; zob. też T. Goban-Klas, P. Sienkiewicz, *Spółczesność informacyjna: szanse, zagrożenia, wyzwania*, Kraków 1999, s. 112–113.

⁴ Zob. np.: M. Bardziejewska, *Okres dorastania. Jak rozpoznać potencjał nastolatków*, w: *Psychologiczne portrety człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa*, red. A. I. Brzezińska, Gdańsk 2005, s. 345–377; B. Ziółkowska, *Okres dorastania. Jak rozpoznać ryzyko i jak pomagać*, w: *ibidem*, s. 379–422.

⁵ B. Ziółkowska, *op. cit.*, s. 404–421.

⁶ Zob. D. Musiał, K. Wojciechowska, *Profilaktyka zdrowotna i jej zagrożenia jako forma oddziaływania wychowawczego wśród uczniów szkoły zawodowej – perspektywa rozwojowa*, w: *Z zagadnień psychologii rozwoju człowieka*, red. E. Rydz, D. Musiał, t. 2, Lublin 2008, s. 197.

tekstów w pracy z dziećmi i młodzieżą wspomaga rozwój ich inteligencji emocjonalnej, ułatwia kontrolowanie napadów agresji i rozwiązywanie problemów⁷, niweluje poczucie strachu, żalu oraz smutku⁸, a także sprzyja rozwojowi kompetencji psychospołecznych⁹. Wykorzystanie w pracy z nastolatkami literatury pełnej wskazówek, jak radzić sobie z codziennymi problemami oraz relacjami międzyludzkimi, sprzyja ich harmonijnemu rozwojowi psychospołecznemu. To zachęciło autorkę do podjęcia badań nad zastosowaniem ukierunkowanego czytelnictwa w toruńskich programach młodzieżowej edukacji rówieśniczej z zakresu profilaktyki uzależnień i promocji zdrowia. Koncept ten wydał się tym bardziej uzasadniony, że dotychczasowe polskie programy badawcze z zakresu biblioterapii były poświęcone wyłącznie problematyce wykorzystania jej jako metody wspomagającej terapię osób z różnego rodzaju dysfunkcjami psychicznymi, fizycznymi oraz społecznymi¹⁰. W obliczu zagrożeń współczesnego społeczeństwa pedagogizacja za pomocą ukierunkowanego czytelnictwa może stanowić przydatne narzędzie wspomagające higienę psychiczną oraz rozwój osobisty.

Współczesny eseista i historyk literatury, Jan Tomkowski, stwierdził w jednej ze swoich publikacji, że „droga do książek prowadzi poprzez inne książki”¹¹.

⁷ Zob. A. K. Sullivan, H. R. Strang, *Bibliotherapy in the classroom. Using literature to promote the development of emotional intelligence*, „Childhood Education” 2002/2003, no. 2, s. 74–80; M. Allen Heath et al., *Bibliotherapy – a resource to facilitate emotional healing and growth*, „School Psychology International” 2005, no. 26, s. 563–580; J. W. Forgan, *Using bibliotherapy to teach problem solving*, „Intervention in School and Clinic” 2002, no. 2, s. 75–82.

⁸ Zob. np.: J. I. Nicholson, Q. M. Pearson, *Helping children cope with fears. Using children's literature classroom guidance*, „Professional School Counseling” 2003, no. 7, s. 15–19; E. Jones, *Bibliotherapy for bereaved children. Healing reading*, London–Philadelphia 2001.

⁹ Zob.: G. Cartledge, M. Kiarie, *Learning social skills through literature for children and adolescents*, „Teaching Exceptional Children” 2001, no. 2, s. 40–47; J. W. Forgan, A. R. Gonzalez-DeHass, *How to infuse social skills training into literacy instruction*, „Teaching Exceptional Children” 2004, no. 6, s. 24–30; K. Maich, S. Kean, *Read two books and write me in the morning! Bibliotherapy for social emotional intervention in the inclusive classroom*, „Teaching Exceptional Children Plus” 2004, no. 2, <http://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ966510.pdf> (dostęp: 12 stycznia 2014 r.).

¹⁰ Zob. np.: I. Borecka, *Biblioterapia. Nowa szansa książki*, Olsztyn 1992; T. Kruszewski, *Biblioterapia w działaniach placówek opiekuńczo-wychowawczych*, Toruń 2006; E. Potempska, G. Sobieska-Szostakiewicz, *Rozwój empatii i kompetencji społecznych. Program wychowawczo-terapeutyczny*, Warszawa 2003; E. Tomasiak, *Czytelnictwo i biblioterapia w pedagogice specjalnej*, Warszawa 1994; B. Woźniczka-Paruzel, *Biblioterapia w środowisku współuzależnionych z grup rodzinnych Al-Anon. Od teorii do działań praktycznych*, Toruń 2002.

¹¹ J. Tomkowski, *Zamieszkać w bibliotece*, Ossa 2004, s. 59.

Zgodnie z tą myślą, zaznajomienie uczestników toruńskiego „Programu młodzieżowych liderów profilaktyki uzależnień i promocji zdrowia” (dalej: program leaderski) z materiałami czytelniczymi miało zwiększyć ich zainteresowanie literaturą i filmem oraz upowszechnić poznane treści wśród rówieśników. Uzupełnienie rówieśniczej edukacji zdrowotnej wyselekcjonowanymi materiałami czytelniczymi wyposażało uczestników programu leaderskiego w atrakcyjne narzędzie pracy wychowawczej wspomagające działania środowiskowe wśród koleżeństwa oraz innych grup odbiorców. Głównym celem podjętych badań było sprawdzenie, jak pod wpływem ukierunkowanego czytelnictwa ewoluowała wiedza oraz umiejętności uczestników toruńskiego programu leaderskiego w obszarze funkcjonowania psychospołecznego oraz zagadnień profilaktyki i promocji zdrowego stylu życia.

Konstrukcja książki odzwierciedla kolejność przygotowań oraz postępowania badawczego i składa się z pięciu rozdziałów. Dwa pierwsze mają charakter teoretyczny, dwa następne opisowo-referujący, ostatni zaś – najbardziej rozbudowany – to rozdział empiryczny. Rozdział pierwszy wprowadza w problematykę zagrożeń okresu adolescencji we współczesnym społeczeństwie. W tym miejscu należy zaznaczyć, że w czasie powstawania programu leaderskiego uzależnienie od internetu nie było w Polsce zjawiskiem powszechnym, dlatego w programie nie uwzględniono zajęć poświęconych tego typu problemom. Tematyka nowych uzależnień została poruszona dopiero w napisanym przez autorkę niniejszej publikacji programie „Skuteczny lider profilaktyki”, który zostanie scharakteryzowany pokrótce w rozdziale czwartym. Wracając do tematyki rozdziału pierwszego, opisano w nim także główne założenia profilaktyki uzależnień i promocji zdrowia, które wspomagają nastolatków w trudnym okresie dojrzewania. Szczególną uwagę zwrócono tutaj na metodę młodzieżowej edukacji rówieśniczej, wykorzystującą pozytywny wpływ relacji rówieśniczych w pracy profilaktycznej z młodymi ludźmi. Wiadomo bowiem, że podejmowane przez nastolatków decyzje i wybory życiowe zależą w dużej mierze od ich środowiska wychowawczego i stosunków z grupami odniesienia, w których jedną z ważniejszych ról odgrywają grupy rówieśnicze.

Do napisania wstępnej części rozdziału pierwszego najbardziej przydatne okazały się wydawnictwa autorstwa Anny I. Brzezińskiej i Erika H. Ericsona, które wprowadzały w problematykę zmian psychosomatycznych determinujących rozwój młodego człowieka¹². W następnej części rozdziału wykorzystano głównie

¹² Zob. np.: A. Brzezińska, *Spółeczna psychologia rozwoju*, wyd. 2, Warszawa 2005; E. H. Erikson, *Dzieciństwo i społeczeństwo*, przeł. P. Hejmej, Poznań 1997; idem, *Dopełniony cykl życia*, przeł. A. Gomola, Poznań 2002.

opracowania Tomasza Szlendaka, Krzysztofa Pietrowicza i Zbyszko Melosika oraz Jana A. Malinowskiego i Aleksandra Zandeckiego, które podejmowały kolejno tematykę zagrożeń rozwoju wynikających z szerzenia się konsumpcjonizmu oraz problemów związanych z eksperymentowaniem z substancjami psychoaktywnymi i innymi zachowaniami ryzykownymi¹³. Do napisania końcowej części rozdziału, podejmującej tematykę szeroko rozumianej profilaktyki uzależnień i promocji zdrowia, a w szczególności programów młodzieżowej edukacji rówieśniczej z tego zakresu, niezbędne były publikacje Zbigniewa B. Gasia, Roberta Porzaka, Zbigniewa Thillego oraz Jerzego Karskiego¹⁴. Zasygnalizowano tutaj także problematykę roli biblioteki w edukacji społeczeństwa w zakresie zdobywania i odczytywania informacji zdrowotnej. Powoływano się przy tym głównie na doświadczenia zagraniczne Medical Library Association¹⁵ oraz wyniki analizy dostępności informacji zdrowotnych na witrynach polskich bibliotek wojewódzkich dokonanej przez Małgorzatę Kisilowską¹⁶.

W drugim rozdziale rozprawy opisano teoretyczne podstawy biblioterapii oraz możliwości jej wykorzystania w działaniach profilaktycznych. Było to możliwe dzięki analizie krytycznej między innymi opracowań Rhei J. Rubin: *Uses of bibliotherapy in response to the 1970s* oraz *Bibliotherapy sourcebook*¹⁷. Szczególną uwagę zwrócono w rozdziale na audiowizualne techniki biblioterapeutyczne, które stanowią interesującą alternatywę dla standardowych publikacji drukowanych. Informacje na ten temat czerpano głównie z literatury anglojęzycznej

¹³ Zob.: Rozkoszna zaraza. *O rządach mody i kulturze konsumpcji*, red. T. Szlendak, K. Pietrowicz, Wrocław 2007; Z. Melosik, *Kultura instant – paradoksy pop-tożsamości*, w: *Pedagogika u progu trzeciego tysiąclecia. Materiały pokonferencyjne*, red. A. Nalaskowski, K. Rubacha, Toruń 2001; *Środowisko. Młodzież. Zdrowie. Pedagogiczne i psychologiczne wymiary zagrożeń życia i rozwoju młodzieży*, red. J. A. Malinowski, A. Zandecki, Toruń 2007.

¹⁴ Zob. np.: Z. B. Gaś, *Młodzieżowe programy wsparcia rówieśniczego*, Warszawa 1995; R. Porzak, *Podejścia rówieśnicze w pracy z młodzieżą*, w: *Alkohol a zachowania problemowe młodzieży. Opinie i badania*, red. M. Prajsner, Warszawa 2004, s. 73–79; Z. Thille, *Ogólne założenia profilaktyki uzależnień od środków psychoaktywnych*, w: *Narkomania w Polsce: symposium: 16–17 X 1981 r.*, [kom. red. M. Lassota, M. Sternalski], Częstochowa 1982, s. 7–18; J. B. Karski, *Praktyka i teoria promocji zdrowia. Wybrane zagadnienia*, Warszawa 2003.

¹⁵ Zob. stronę internetową Medical Library Association, <http://www.mlanet.org/> (dostęp: 12 sierpnia 2011 r.).

¹⁶ M. Kisilowska, *Health information literacy. Biblioteki na zdrowie!*, w: *Biblioteka: klucz do sukcesu użytkowników*, red. M. Kocójowa, Kraków 2008, s. 225–230, <http://eprints.rclis.org/14302/1/kisilowska-n.pdf> (dostęp: 12 kwietnia 2014 r.).

¹⁷ R. Rubin, *Uses of bibliotherapy in response to the 1970s*, „Library Trends” 1979, vol. 28, no. 2, s. 239–252; eadem, *Using bibliotherapy. A guide to theory and practice*, Phoenix, Ariz. 1978; *Bibliotherapy sourcebook*, ed. R. Rubin, Phoenix, Ariz. 1978.

nej, np. artykułów Iana Algera, Abby Calish czy publikacji Berniego Woodera¹⁸. Odwołując się do opracowań Marthy Ainsworth dotyczących e-terapii, wprowadzono na potrzeby polskiej terminologii bibliologicznej i pedagogiczno-psychoterapeutycznej pojęcie oraz definicję biblioterapii i bibliodoradztwa *online*¹⁹. Wskazano także na zalety ukierunkowanego czytelnictwa – wpływa ono na usprawnienie psychospołecznego funkcjonowania jednostki oraz jej rozwój osobisty. Posłużyły temu przede wszystkim artykuły Birgit Wolz, Sharon Dole, Joanny McMahan, Jamesa Forgana oraz publikacja pod redakcją Joan Kaywell²⁰.

W kolejnym, trzecim rozdziale książki dokonano charakterystyki toruńskiego programu liderckiego. Wykorzystuje on interakcje rówieśnicze w modelowaniu konstruktywnych i prospołecznych postaw wśród gimnazjalistów oraz uczniów szkół średnich. Opisano tutaj elementy nieświadomej biblioterapii stosowanej podczas warsztatów oraz tematykę akcji profilaktycznych przygotowywanych przez uczestników programu oraz ich opiekunów. Bazę źródłową do podjętych tu rozważań stanowiła przede wszystkim niepublikowana wersja „Programu młodzieżowych liderów profilaktyki uzależnień i promocji zdrowia” oraz doświadczenia własne autorki niniejszej książki w realizacji tego programu z uczniami toruńskich oraz regionalnych szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych²¹.

Tematem rozdziału czwartego uczyniono systematykę działań biblioterapeutycznych w przedsięwzięciach profilaktycznych. W pierwszej części rozdziału wyliczono ważniejsze podręczniki oraz wytyczne przydatne w konstruowaniu i prowadzeniu programów profilaktycznych dla dzieci i młodzieży. Głównymi źródłami informacji były tutaj opracowania oraz programy profilaktyczne autorstwa Marii Król-Fijewskiej, Piotra Fijewskiego, Andrzeja Kołodziejczyka

¹⁸ Zob. np.: I. Alger, *Insight and involvement in individual therapy through videotape confrontation*, „Science and Psychoanalysis” 1971, no. 18, s. 20–25; A. Calish, *From reel to reel. Use of video as a therapeutic tool*, „Afterimage. The Journal of Media Arts and Cultural Criticism” 2001, vol. 29, no. 3, s. 22–24; B. Wooder, *Movie therapy. How it changes lives*, London 2008.

¹⁹ M. Ainsworth, *E-therapy. History and survey*, <http://www.metanoia.org/imhs/history.htm> (dostęp: 20 marca 2010 r.).

²⁰ Zob.: B. Wolz, *Using movies to transform grief. A 3-step process for healing*, <http://www.cinematherapy.com/birgitarticles/griefandhealing.html> (dostęp: 12 września 2009 r.); S. Dole, J. McMahan, *Using videotherapy to help adolescents cope with social and emotional problems*, „Intervention in School and Clinic” 2005, no. 3, s. 151–155; J. W. Forgan, op. cit.; *Using literature to help troubled teenagers cope with family issues*, ed. J. F. Kaywell, Westport–Connecticut–London 1999.

²¹ Zob. M. Kasprzycka et al., „Program młodzieżowych liderów profilaktyki uzależnień i promocji zdrowia”, Toruń 2006, [mps].