

ištinės numeracijos. Atkreiptinas dėmesys, kad pasirinkus autorius ir antraštės citavimo būdą sudaromas nenumuotų bibliografinių nuorodų sąrašas, abiem kitais atvejais bibliografinės nuorodos numeruojamos. Bibliografinių nuorodų skyriuje atskleisti santykio tarp tekste cituojamo dokumento ir nuorodos į jį bibliografinėje išnašoje variantai, aprašyti keli būdai, kaip tekste įvardyti cituojamą šaltinį, o išnašoje – cituojamą dokumentą. Į naudotos literatūros sąrašą įtraukiami ne tik cituoti, bet ir kiti naudoti informacijos šaltiniai. Knygoje pateikti nuorodų ir literatūros sąrašų pavyzdžiai.

Kaip minėta, akademinės leidybos praktikoje nusišlovėjusi labai didelė bibliografinių įrašų įvairovė. Ilgametės tradicijas turinčių leidyklų sukurti bibliografinio aprašo modeliai pritaikomi giminingų sričių leidyboje ar net kitose šalyse. Atkreiptinas dėmesys, kad dažnai žurnaluose nurodoma, kaip dera pateikti bibliografinės nuorodos, o nurodymai autoriams papildomi bibliografinio aprašo pavyzdžiais. N. Bliūdžiuvienė išskiria ir išsamiai pristato keturis gana dažnai taikomus bibliografinio aprašo modelius (angl. *bibliographical output style*): APA (angl. santrumpa – *American Psychological Association*), MLA (angl. santrumpa – *Modern Language Association*), Čikagos (angl. *Chicago style*) ir Harvardo (angl. *Harvard style*). Pastarasis iš dalies atitinka tarptautinio bibliografinių nuorodų standarto

ISO 690 taisyklės. Visi modeliai trumpai aptarti, lentelėje pateikti lyginamieji pavyzdžiai.

Kiekviename skyriuje pateikti kontroliniai klausimai, knygos pabaigoje – bibliografiniam darbui pravarčios trumpinimų, santrumpų lentelės, svarbesnių knygoje vartotų sąvokų žodynelis, rekomenduojamos literatūros sąrašas.

Dr. Nijolės Bliūdžiuvienės parengta mokomoji knyga apie bibliografinių nuorodų standartą yra labai reikalinga tiek kaip kvalifikacijos kėlimo priemonė bibliografams, tiek kaip mokomoji priemonė informacijos šaltinių valdymo studentams. Lakoniškai pateikta svarbi informacija (nors ir be bibliografinių nuorodų) apie citavimo formas bus įdomi visiems, besidomintiems akademinės leidybos raida ir norintiems sudaryti kokybiškas bibliografinės nuorodas. Juk svarbiausias bibliografinio įrašo tikslas – kad vartotojas be didesnio vargo surastų aprašytą šaltinį.

Dr. Birutė Railienė

LMA Vrublevskių biblioteka

¹ Documentation. Bibliographic references. Content, form and structure. – Geneva, 1987. (ISO 690). – 11 p.

² Lietuvos standartas : bibliografinis įrašas : pagrindiniai terminai ir apibrėžimai : LST 1350 : 1994. – Vilnius : Lietuvos standartizacijos tarnyba, 1994. – 14 p.; Dokumentai. Bibliografinės nuorodos. Turinys, forma ir sandara (tapatus ISO 690:1987) : LST ISO 690. – Vilnius : Lietuvos standartizacijos departamentas, 2002. – IV, 23 p. – (Lietuvos standartas).

ĮDOMU ŽINOTI

BIBLIOTERAPIJA – ATRASTA IŠ NAUJO AR KIEK PRIMIRŠTA SENA?

Regina Vaišvilienė

Lietuvos medicinos bibliotekos Informacijos skyriaus vedėja

Prieš keletą metų prasidėjęs biblioterapijos taikymo renesansas išjudino psichologų, psichoterapeutų, bibliotekininkų, mokytojų, sielovados atstovų bendruomenes. Ieškant atsakymų į skaitytojų klausimus, kaupėsi informacija, kuri, kaip mums atrodo, gali būti įdomi ir naudinga platesniam skaitytojų ratui. 2012 m. iš sukauptos informacijos buvo parengtas literatūros sąrašas, paskelbtas bibliotekos tinklalapyje ir išsiųstas suinteresuotoms vartotojų grupėms. Informacija buvo naudinga. 2013 m. Birštono viešoji biblioteka ir „Tulpės“ sanatorija pakvietė Lietuvos medicinos biblioteką tapti partneriu organizuojant konferenciją „Biblioterapija. Knyga gali prakalbinti ir gydyti“.

Ta proga buvo nuspręsta atnaujinti parengtąjį literatūros sąrašą ir išleisti jį atskiru leidiniu „Biblioterapija: lite-

ratūros sąrašas“*. Leidinyje pateikta informacija apie biblioterapiją, jos taikymą, metodus, priemones ir naujausius klinikinius tyrimus, atrinktus iš „PubMed“ duomenų bazės. Medžiaga išdėstyta abėcėlės seka pagal kalbas. Literatūra anglų kalba atrinkta iš patikimų šaltinių, nurodomi jos elektroninės prieigos adresai. Kadangi literatūros sąrašas sudarytas orientuojantis į sveikatos priežiūros specialistų auditoriją, leidinyje pateikiami naujausi pasaulyje atlikti klinikiniai tyrimai iš „PubMed“ duomenų bazės. Šaltinių aprašas pateikiamas vadovaujantis „PubMed“ aprašo formatu, kad skaitytojai galėtų lengviau ieškoti jų internete.

* *Biblioterapija: literatūros sąrašas* / [sudarė R. Vaišvilienė, I. Bučionytė]. Vilnius: Lietuvos medicinos biblioteka, 2013. 34, [1] p.

Leidinyje taip pat publikuojama informacija apie biblioterapijos taikymo užuomazgas Lietuvos sveikatos įstaigų bibliotekose ir pirmuosius biblioterapijos kabinetus. Tad kyla klausimas, ar biblioterapija yra naujas reiškiny, ar tik iš naujo atrastas? Biblioterapijos istorijai vertingas kiekvienas naujas faktas, kas ir kur ją taikė Lietuvoje. Konferencijoje „Biblioterapija. Knyga gali prakalbinti ir gydyti“ kolegė Daiva Širkaitė skaitė pranešimą „Naujausi klinikiniai tyrimai apie biblioterapijos taikymą psichikos sveikatos srityje“. Rengdama pranešimą Daiva susidomėjo dažnai minima kognityvine biblioterapija. Po konferencijos ji nusprendė pasidomėti šios biblioterapijos leidiniais ir parengti sąrašą. Per 2014 m. ji peržiūrėjo Lietuvoje išleistų knygų sąrašus, atsirinko ir skaitė įrodymais pagrįstas kognityvinei biblioterapijai priskiriamas knygas. Tai specialistų parašyti leidiniai, pritaikyti spręsti konkrečias žmogų kamuojančias problemas – nerimą, depresiją, baimę. JAV ir Didžiosios Britanijos specialistai, esant silpnai ar vidutinei depresijos formai, vietoj vaistų pagal receptą skiria skaityti knygas. Šie leidiniai – aiškūs, suprantami, nereikalaujantys specialaus psichologinio išsilavinimo, lengvai pritaikomi, iliustruoti gausiais pavyzdžiais iš specialistų klinikinės praktikos. Kognityvinės terapijos specialistų parašytose knygose paaiškinamos liūdesio, nerimo, neveiklumo, perfekcionizmo priežastys bei aprašomi būdai, kaip pastebėti savo neigiamas automatines mintis, keisti jas labiau atitinkančiomis realybe. Trys ketvirtadaliai mūsų minčių yra perdėti negatyvios. Tam įtakos gali turėti auklėjimas, neigiama patirtis, prigimtinės savybės. Anot dr. D. Burnso, depresijos pagrindas – nelogiškas pesimistinis mąstymas, kuris sukelia neigiamus jausmus. Kiekvienas iš mūsų bent sekundę mintimis kasdien šimtus kartų nepastebimai geriname arba bloginame savo nuotaiką. Jei išmoktume pastebėti šias greitas automatines mintis ir jas pakeisti, taptume savo nuotaikos ir jausmų šeimininkais.

2014 m. pabaigoje Lietuvos medicinos biblioteka išleido kognityvinės biblioterapijos leidinių rekomendacinę rodyklę „Knygos, keičiančios mąstymą“^{**}. Rodyklė skirta tiek psichikos sveikatos specialistams, tiek plačiajai skaitytojų auditorijai. Į lietuvių kalbą išversta tik kelios dešimtys kognityvinės terapijos specialistų parašytų knygų, padedančių keisti mąstymą ir elgesį susidūrus su depresija,

^{**} Knygos, keičiančios mąstymą: kognityvinės biblioterapijos rodyklė / [sudarytoja D. Širkaitė]. Vilnius: Lietuvos medicinos biblioteka, 2014. 59, [1] p. : faks.



nerimu, stresu, nemiga, baimė, pykčiu, priklausomybėmis. Į šią rodyklę neįtraukti šviečiamojo pobūdžio leidiniai, kuriuose tik pateikiama informacija apie nagrinėjamą reiškinį, pavyzdžiui, depresiją. Biblioterapijai priskiriami leidiniai, supažindinantys su gydymo procesu ir ugdantys naujus įgūdžius bei keičiantys mąstymą. Rodyklėje nenurodoma savipagalbos literatūra (nors joje gausu paguodžiančių ir džiuginančių minčių, vis dėlto reikėtų atsargiau vertinti prielaidas ir ieškoti mokslinio jų pagrindimo), pateikiamos tik knygos, pagrįstos kognityvinės elgesio terapijos moksliniais įrodymais.

„Rengiant leidinį norėjosi surinkti kuo daugiau knygų, panašių į „Geros nuotaikos vadovą“, naudojamą psichikos sveikatai gerinti. Perskaičiusi šias knygas, bandžiau išsamiau paanalizuoti jose aprašomų metodų esmę ir naudą. Rašydama apie jas, perteikiau tas idėjas, kurios man pasirodė svarbiausios. Tačiau suvokimas yra asmeniškasis, todėl siūlau patiems perskaityti šias puikias knygas ir atrasti jose tai, kas aktualu“, – sako leidinio sudarytoja Daiva Širkaitė. O štai rašytoja, poetinės terapijos pradininkė, gydytoja psichiatrė Jūratė Sučylaitė knygos pratarmėje rašo: „Pastaruoju metu daug žmonių skundžiasi kankinančiu nerimu ir depresiškumu, kuris kartais pasiekia lengvos, vidutinės ar net sunkios depresijos lygį, susvetimėjimu ir net gyvenimo prasmės nematymu. Viena iš galimybių padėti pačiam sau – mokytis gyventi skaitant knygą“.

Leidinyje buvo pristatytas konferencijoje „Biblioterapija. Knyga gali prakalbinti ir gydyti 2“, vykusioje 2015 m. rudenį. Ta pačia proga buvo papildyta ir atnaujinta knyga „Biblioterapija: literatūros sąrašas“ (2015). Lietuvos medicinos bibliotekos leidinius galima rasti ISSUU e. talpykloje:

http://issuu.com/lmbtau/docs/knygos_keiciancios_mastyma [www/1; http://issuu.com/lmbtau/docs/biblioterapija_papildymas2015iii](http://issuu.com/lmbtau/docs/biblioterapija_papildymas2015iii).

