



*Психологические науки*

**УДК 615.851**

**Д.С. Горюнова**

**С.Е. Горюнова**

**Горюнова Дарья Сергеевна**, студентка 2 курса группы БИД/бак-18 Краснодарского государственного института культуры (Краснодар, ул. им. 40-летия Победы, 33), e-mail: Kelenos@inbox.ru

**Горюнова София Евгеньевна**, студентка 2 курса группы БИД/бак-18 Краснодарского государственного института культуры (Краснодар, ул. им. 40-летия Победы, 33), e-mail: sonya.unicorn.3@mail.ru

Научный руководитель: **Грушевская Наталия Витальевна**, старший преподаватель кафедры библиотечно-библиографической деятельности и информационных технологий Краснодарского государственного института культуры (Краснодар, ул. им. 40-летия Победы, 33), e-mail: otdelnauka@gmail.com

## **БИБЛИОТЕРАПИЯ КАК ОДНО ИЗ НАПРАВЛЕНИЙ РАБОТЫ БИБЛИОТЕКИ**

Книга – «Лекарство для души», а методом лечения является библиотерапия. Библиотерапия используется не только в психологии, также она является одним из направлений работы библиотеки. В статье рассматриваются основные цели, задачи, психотерапевтические свойства библиотерапии.

**Ключевые слова:** библиотека, библиотерапия, книга, чтение, психотерапия.

**D.S. Goryunova**

**S.E. Goryunova**

**Goryunova Darya Sergeevna**, student of 2nd course of the Krasnodar state

institute of culture (33, im. 40-letiya Pobedy St., Krasnodar), e-mail: Kelenos@inbox.ru

**Goryunova Sofiya Evgenyevna**, student of 2nd course of the Krasnodar state institute of culture (33, im. 40-letiya Pobedy St., Krasnodar), e-mail: sonya.unicorn.3@mail.ru.

Research supervisor: **Grushevskaya Nataliya Vitalyevna**, senior lecturer of department of library and bibliographic activity and information technologies of the Krasnodar state institute of culture (33, im. 40-letiya Pobedy St., Krasnodar), e-mail: otelnauka@gmail.com

## **BIBLIOTHERAPY AS ONE OF THE LIBRARY WORK DIRECTIONS**

The book is «Medicine for the Soul» and the treatment method is bibliotherapy. Bibliotherapy is used not only in psychology, it is also one of the directions of the library. The article discusses the main goals, objectives, psychotherapeutic properties of bibliotherapy.

**Key words:** library, bibliotherapy, book, reading, psychotherapy.

В современном обществе значение и задачи книги значительно меняются. В первую очередь это происходит из-за появления новейших информационных технологий, которые, как многим кажется, могут частично или полностью заменить чтение книг в традиционном виде. Для сохранения конкурентоспособности книга и чтение приобретают все новые формы, в том числе и активно применяются в психотерапии.

Книга накапливает в себе множественный жизненный опыт, отражает различные проблемные ситуации, способствует духовному развитию человека, что делает ее в области психотерапии очень эффективной.

Использование книги и чтения в психотерапии называют библиотерапией.

Библиотерапия – это метод психотерапии, использующий чтение и литературу с целью нормализации или оптимизации психических, а через них – физиологических и биологических процессов организма больного [1, с. 304].

Библиотерапия от обычного чтения отличается тем, что лечебное чтение направлено на различные психические процессы, состояния, личностные свойства больного. Эти психические процессы могут быть как болезненные (в таком случае библиотерапия используется для их нормализации), так и нормальные (нормальные психические процессы используются, чтобы уравновесить ими проходящие в организме болезненные процессы).

Библиотерапия проводится с целью:

- 1) Обеспечить пациента информацией о возникшей проблеме.
- 2) Помочь пациенту в обнаружении сути проблемы.
- 3) Обсудить с читателем новые жизненные ценности и отношения.
- 4) Помочь пациенту принять то, что с подобной проблемой уже сталкивались другие люди, литературные герои, обратить внимание на возможное решение проблемы.

Основной задачей библиотерапии является изучение особенностей читательского восприятия во время болезни и разработка способов психологической коррекции, используя чтение и произведения литературы [2].

Терапевтическое воздействие библиотерапии на человека проявляется в том, что недостаток образов и представлений больного восполняется за счет богатых жизненным опытом произведений литературы различных жанров и направлений. Книга пробуждает в человеке новые чувства, желания, у больного появляются новые мысли, заменяющие болезненные. С помощью правильно подобранной литературы можно воздействовать на читателя с целью решения возникшей психологической проблемы и

установления душевного равновесия. Многообразие жанров, которые можно выбирать, исходя из личных вкусовых предпочтений больного, делает библиотерапию более эффективной.

При проведении библиотерапии возникает ряд различных психотерапевтических процессов, таких как:

- успокоение, то есть убеждение пациента за счет медицинской литературы в том, что его психологическое состояние является типичным в существующей ситуации и не опасной для здоровья;

- удовольствие от того, что читатель не единственный переживает трудности, что персонаж книги сталкивается с похожей жизненной ситуацией и, что не редкость, находит решение проблемы;

- уверенность в себе и своих силах, возникающие от чтения биографических и автобиографических произведений. Вера в свои силы происходит от осознания пациентом того, что успешные люди тоже бывали в трудных жизненных ситуациях, что они тоже справлялись с подобной проблемой, но, несмотря на эти трудности, достигли успеха. Пациент проводит параллели между биографией известной личности и своей жизнью, понимает, что у них много общего;

- высокая психическая активность, возникающая из-за чтения большинства литературных жанров, позволяет пациенту подавлять болезненные переживания, достигать душевного равновесия;

- психическое развитие личности, возникающее за счет чтения литературных произведений, также обладает лечебным действием: пациент учится творчески преодолевать трудности, развивает более сложные компенсаторные реакции и т.д.

Библиотека в своей работе использует библиотерапию, что является довольно распространенным явлением. Психотерапевтическая библиотерапия и библиотерапия в библиотеке отличаются лишь тем, что психологи говорят лишь о больных людях, однако принципы библиотерапии работают со всеми людьми без исключения.

В трудных жизненных ситуациях каждый нуждается в библиотерапевтической помощи. Для людей, подверженных стрессу, что, к сожалению, сейчас не редкость, чтение художественной литературы – единственный спасательный круг.

В современном обществе человек постоянно испытывает на себе колоссальные психологические нагрузки, связанные прежде всего со стремительно увеличивающимся потоком информации, которую постоянно приходится воспринимать и обрабатывать, неблагоприятной экологической обстановкой и т.д. Сейчас книга является не только источником знаний, у нее появилась новая функция – библиотерапевтическая. Библиотеки, несомненно, должны способствовать стремительному развитию новой функции, предоставляя людям лекарство для души.

#### **Список используемой литературы:**

1. *Алексейчик А.Е.* Библиотерапия / А.Е. Алексейчик; Под ред. В.Е. Рожнова // Руководство по психотерапии. – Медицина, 1985. – С. 304–319.
2. *Воробьева К.И.* Отечественная библиологическая психология: история, состояние, перспективы / К.И. Воробьева. – Санкт-Петербург, 1996.