



Психологические науки

УДК 615.851

Д.С. Горюнова

А.К. Бижева

Горюнова Дарья Сергеевна, студентка 4 курса группы БИД/бак-18 Краснодарского государственного института культуры (Краснодар, ул. им. 40-летия Победы, 33), e-mail: Kelenos@inbox.ru

Бижева Арина Каплановна, студентка 4 курса группы БИД/бак-18 Краснодарского государственного института культуры (Краснодар, ул. им. 40-летия Победы, 33), e-mail: arinabizheva24@gmail.com

Научный руководитель: **Грушевская Наталия Витальевна**, доцент кафедры библиотечно-библиографической деятельности и информационных технологий Краснодарского государственного института культуры (Краснодар, ул. им. 40-летия Победы, 33), e-mail: natali.vitalia@mail.ru

БИБЛИОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ РАБОТА В БИБЛИОТЕКЕ

В современном мире каждому человеку для продуктивной работы и комфортной жизни необходимо обрести стрессоустойчивость, научиться преодолевать дискомфортные состояния, отдыхать и вовремя решать возникающие внутренние проблемы. Существует такой метод оптимизации психологического состояния, как библиотерапия, основной задачей которого является улучшение психологического состояния, избавление от негативных эмоций при помощи чтения произведений литературы.

Ключевые слова: библиотерапия, стресс, библиотека, книга, чтение.

D.S. Goryunova

A.K. Bizheva

Goryunova Darya Sergeevna, 4rd course student of BID/bak-18 group of the Krasnodar state institute of culture (33, im. 40-letiya Pobedy st., Krasnodar), e-mail: Kelenos@inbox.ru

Bizheva Arina Kaplanovna, 4rd course student of BID/bak-18 group of the Krasnodar state institute of culture (33, im. 40-letiya Pobedy st., Krasnodar), e-mail: arinabizheva24@gmail.com

Research supervisor: **Grushevskaya Nataliya Vitalyevna**, assistant professor 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: natali.vitalia@mail.ru

BIBLIOTHERAPY WORK IN THE LIBRARY

In the modern world for productive work and a comfortable life every person needs to gain resistance to stress, learn to overcome uncomfortable states, rest and solve internal problems that arise in time. There is such a method of optimizing the psychological condition as bibliotherapy, the main task of which is to improve the psychological condition, get rid of negative emotions by reading literary works.

Key words: bibliotherapy, stress, library, book, reading.

В современном мире, полном постоянных изменений и спешки, человек все чаще сталкивается со множеством различных раздражителей, с факторами стресса, которые, в свою очередь, становятся причиной сильных переживаний, негативных эмоций, физического и эмоционального перенапряжения.

Сейчас каждому человеку для продуктивной работы и комфортной жизни необходимо обрести стрессоустойчивость, научиться преодолевать

дискомфортные состояния, отдыхать и вовремя решать возникающие внутренние проблемы.

Стрессоустойчивость, защита своего физического и психического здоровья от влияния факторов стресса во многом зависит от самого человека, его желания и умения пользоваться теми или иными методами и приемами саморегуляции [1, с. 4].

Существует такой метод оптимизации психологического состояния, как библиотерапия, основной задачей которого является улучшение психоэмоционального состояния, устранение последствий депрессии и негативных эмоций при помощи чтения литературы.

Книги оказывают сильнейшее влияние на физическое и на психологическое состояние человека, поскольку литературные произведения передают различные настроения, способны вызывать у читающего широкий спектр эмоций – как позитивных, так и негативных. По выражению лица читающего человека можно безошибочно определить, что именно он читает – воодушевляющий приключенческий роман, драматическую пьесу или юмористический рассказ.

Научные и практические работники библиотечной сферы в последнее время все больше заинтересованы в библиотерапии, поскольку данный метод оптимизации психологического состояния позволяет извлечь максимальную терапевтическую пользу из книги и чтения, повысить престиж библиотеки как социального института, привлечь новых читателей, помочь людям с психологическими проблемами и многое другое.

Библиотерапия не столько лечение, сколько профилактика психологических и нравственных «болезней», предупреждение деструктивного поведения, формирование толерантности, милосердия и душевной теплоты [2, с. 77].

Задача библиотекаря, работающего с данной методикой, – уметь правильно подобрать литературу для читателя, имеющего определенные

проблемы. Библиотерапия в библиотеке может проводиться как индивидуально, так и в группе.

Основной задачей индивидуальной библиотерапии является лечение в самом процессе чтения. Специально подобранная книга позволяет читателю отвлечься от своих внутренних переживаний, скорректировать поведение, разобраться с возникшей проблемой. Очень часто случается так, что правильно подобранная книга вдохновляет читателя, стимулирует его развитие. Идентифицируя себя с героем, читатель получает опыт переживания, который восполняет ресурс и способствует выходу из стресса [3, с. 1057].

На данный момент в библиотеке применяются такие формы индивидуальной библиотерапии, как составление плана чтения, рекомендательных списков литературы, личные беседы с читателем, которые позволяют выяснить характер возникшей проблемы, сферу интересов пользователя и степень его начитанности.

Основной задачей групповой библиотерапии является не столько лечение в процессе чтения книги, сколько процесс ответной реакции на литературное произведение, заранее подготовленный библиотекарем диалог, обсуждения прочитанного с библиотерапевтической группой.

Групповая библиотерапия позволяет выявить проблемы личности, способствует социальной адаптации и интеграции в общество, ослаблению чувства одиночества и изолированности от окружающих, помогает решить проблемы с коммуникацией и многое другое, однако такой терапевтический эффект достигается при условии правильно подобранной группы по уровню начитанности и читательским предпочтениям, поскольку в такой группе вероятность того, что выбранная библиотекарем книга будет прочитана всеми участниками группы, гораздо выше. Часто выбираются небольшие по объему произведения, которые можно прочитать вместе во время группового занятия.

Таким образом, в рамках библиотечной деятельности можно организовать библиотерапевтический кружок, который может помочь читателям решить проблемы с коммуникацией, бороться со стрессом при помощи чтения книг и обсуждения прочитанного с единомышленниками.

На данный момент в библиотеках практикуются такие формы групповой библиотерапии, как библиотечные уроки, литературные встречи, книжные клубы, кружки чтения вслух, литературные вечера и многое другое.

Следует отметить, что методы библиотерапии играют особую роль в библиотечном обслуживании лиц с ограниченными возможностями, особенно с проблемами зрения, поскольку чтение для слепых и слабовидящих людей является одним из главных компенсаторных инструментов познания окружающего мира. К тому же чтение для лиц с ограниченными возможностями обогащает, отвлекает от физических ограничений, помогает при социальной адаптации и многое другое.

Также исследователи отмечают положительное влияние библиотерапии на пожилых людей, поскольку она способствует эмоциональной разгрузке за счет отождествления себя с персонажем литературного произведения, преодолению молчаливости, стеснительности, развитию адекватной самооценки, что помогает преодолеть чувство безысходности, облегчение чувства одиночества.

Сотрудники библиотеки должны уделять большое внимание при работе с пожилыми людьми художественной литературе, которая позволяет человеку мысленно вернуться в годы юности, вспомнить приятные моменты своей жизни, поскольку именно такие воспоминания дают ему мотивацию двигаться дальше.

Таким образом, мы приходим к выводу, что библиотерапия является эффективным средством при борьбе со стрессом, одиночеством, способствует профилактике психологических заболеваний, комфортной социальной адаптации. Метод библиотерапии на сегодняшний день применяется в библиотеках и имеет множество разнообразных форм, что

способствует извлечению максимальной терапевтической пользы из книги и чтения.

Список используемой литературы:

1. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / Авторы-составители: В.Р. Бильданова, Г.К. Бисерова, Г.Р. Шагивалеева. – Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. – 142 с.

2. *Чурсинова, О. В.* Технологии библиотерапии в профессиональной деятельности педагога-психолога / О.В. Чурсинова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – № 4-3 (43). – С. 77–80.

3. *Макина, В. Ю.* Библиотерапия как средство психологической помощи людям с низким уровнем жизнестойкости / В.Ю. Макина // Актуальные проблемы теории и практики психологических, психолого-педагогических и педагогических исследований: сборник трудов Международной научно-практической конференции «XV Левитовские чтения» (Москва, 15–16 апреля 2020 г.): в 3-х томах. – М.: «Перо», 2020. – С. 1056–1059.