

Библиотерапия как один из видов воздействия творчества на личность

Литература и искусство в наше время становится все более мощными и перспективными средствами в психотерапии, как вследствие собственного развития, накопления ценностей, опыта, методов воздействия на человека, так и вследствие большей подготовленности современного человека к восприятию этих ценностей и воздействий всё более обширным образованием и образом жизни.

Древние греки и римляне считали «лекарством для души» библиотеки. Чтение Корана в Каирском госпитале в XIII веке считалось частью лечебного процесса. В XVIII веке во Франции и Англии чтение считалось одним из методов восстановления душевного здоровья. С XIX века лечебное чтение получило распространение в Америке. В 1916 году съезд Американской Ассоциации больничных библиотек обсудил «технику выполнения заказов пациентов», которым нужна помощь в понимании их проблем и назвал ее «библиотерапией».

Вопросами воздействия художественной литературы на духовный мир и психику человека занимались, с одной стороны, психотерапевты Л.Е. Алексейчик, Б.Д. Карвасарский, М.В. Вельвовский и др., а с другой – библиотековеды и психологи В.А. Невский, Н.А. Рубакин, А.М. Миллер, К. Воробьева, О. Кабачек и др.

Библиотерапия – лечебное воздействие на больного с помощью чтения, литературы в целях нормализации или оптимизации его психических, а через них физиологических и биологических процессов организма. Лечебное воздействие чтения проявляется в том, что те или иные восприятия, связанные с ними чувства, влечения, желания, мысли, усвоенные с помощью книги, восполняют недостаток собственных образов и представлений, заменяют болезненные мысли и чувства или направляют их по новому руслу, к новым целям.

Целью этой работы является изучение такого вида воздействия творчества на личность

как библиотерапия, а также разработка тренингового занятия в ее рамках.

Библиотерапия основана на использовании систематического чтения для улучшения психологического состояния пациента. Психотерапевт (психолог, специально обученный библиотекарь) подбирает для пациента литературу, ориентированную на его круг жизненных проблем. После прочтения происходит совместный разбор содержания.

При подборе книг необходим тщательный учет личностных особенностей пациента, его социального опыта, образовательного и культурного уровня.

Основными целями данного метода выступают достижение лучшего понимания пациентом своих проблем, расширение возможностей вербализации этих проблем и включение их в контекст общественно выработанного опыта.

Библиотерапия, как и руководство чтением вообще, – процесс также лечебно-педагогический, направленный на формирование личности читателя. Книги – мощные инструменты, которыми можно воздействовать на мышление людей, на их характер, формировать их поведение, помочь в решении проблем. Способов, с помощью которых книги могут быть применены как средства воздействия на людей, существует множество.

Идея излечивать и корректировать настроение и эмоциональное состояние с помощью книг может быть прослежена в истории со времени возникновения первых библиотек Греции. Начиная с Платона и далее, люди предлагали для этого такое замечательное средство, как книги.

Лечебное чтение от чтения вообще отличается своей направленностью на те или иные болезненно измененные (для их нормализации) или нормальные (для уравнивания ими болезненных) психические процессы, состояния, свойства личности. Лечебное воздействие чтения проявляется в том, что те или иные восприятия, связанные с ними чувства, влечения, желания, мысли, усвоенные с помощью книги, восполняют недостаток собственных образов и

представлений, заменяют болезненные мысли и чувства или направляют их по новому руслу, к новым целям. Таким образом, можно ослаблять или усиливать воздействие на чувства больного, для установления его душевного равновесия. Преимущества библиотерапии составляют: разнообразие и богатство средств воздействия, сила впечатления, длительность, повторяемость, интимность и др.

Библиотерапия может применяться и как вспомогательный метод для решения частных задач во время коррекционных мероприятий, носящих узкую направленность: коррекция детско-родительских отношений, при эмоционально стрессовых нарушениях и т.д.

Библиотерапия рекомендуется детям и взрослым с проблемами личностного и эмоционального плана, применяется как в индивидуальной, так и в групповой форме.

При групповой форме библиотерапии кроме требований, которые учитываются при создании любой психокоррекционной группы, необходим еще подбор членов группы по степени начитанности и читательским интересам.

Составляется группа из 5-8 клиентов, подбираются небольшие по объему произведения, которые читаются во время группового занятия. Затем проводится дискуссия, в результате которой выявляется структура межличностных отношений группы, определяется отношение членов группы к чтению художественной литературы, у малочитающих пробуждается интерес к чтению. Люди, высказывая свое отношение к персонажам, проецируют свое отношение к целому ряду проблем. И это позволяет им говорить о своих проблемах в опосредованной форме. Одной из функций библиотерапии может являться предоставление дополнительного материала для дискуссии. Библиотерапия может также служить методом косвенной диагностики.

Библиотерапия несколько отличается от других методов психотерапии характером своих терапевтических процессов. Нередко терапевту приходится давать пациентам объяснения об их сути, их воздействии. И поэтому целесо-

образно на них остановиться. Условно можно их разделить на неспецифические и специфические. Неспецифические процессы характеризуются широтой, универсальностью своего воздействия на всю личность и на конкретные нарушения преимущественно через всю личность, как например, в соматической медицине действуют покой, тепло, усиленное питание, гимнастика. Это – успокоение, удовольствия и радость, чувства уверенности в себе, веры в свои возможности, удовлетворения собой, достаточно высокая общая психическая активность, постоянное психическое развитие личности. Нетрудно представить положительное влияние этих процессов на болезненные состояния.

Специфические психотерапевтические процессы в библиотерапии характеризуются более узкой, специальной направленностью на нарушения и на личность преимущественно через какой-либо один психический процесс: мышление, чувство, деятельность. Поэтому они более просты, более конкретны, легче регулируются. Это – контроль; эмоциональная переработка; тренировка; разрешение конфликта.

Целью тренингового занятия по библиотерапии является развитие уверенности в себе посредством прорабатывания литературного материала. Продолжительность занятия – 1,5 часа.

Уверенное поведение характеризуется целенаправленностью, ориентацией на преодоление препятствий, на достижение успеха, гибкостью и адекватностью, настойчивостью и социальной активностью. Психологический смысл одного из упражнений – актуализация литературных знаний, а также проработка своих жизненных ситуаций и личностных проблем, связанных с ассертивностью, через сравнение себя с героями произведений, авторами.

Основным упражнением в данном тренинге является чтение рассказа, с помощью которого участники задумываются о важности такого психологического качества как ассертивность, осознают уровень наличия его у себя. Участники обсуждают поведение главного героя, сравнивают себя с ним, размышляют, как бы сложилась ситуация, если бы он смог проявить уверенность в себе.

Также в занятие включена работа с афористической литературой, которая содержит наиболее ясные образы, отточенные идеи, нередко парадоксальные, противоречивые, но всегда совершенные в своей законченности, категоричности. Такая литература легко усваивается и применяется людьми, помогает вносить порядок в психическую деятельность. Участники получают список афоризмов и из этого списка выбирают мысли, афоризмы, которыми до сих пор пользовались в своей жизни, и те, которыми могли бы защищаться в большинстве трудных ситуаций, в которых проявляется неуверенность. Участники актуализируют представления о своей жизни, формируют будущую установку на уверенное поведение.

Кульминацией творческой активности в библиотерапии является готовность участника стать автором собственного произведения. Целью завершающего упражнения в данном тренинговом занятии является соединение двух логически не связанных между собой предложений, в каждом из которых описывается какая-либо ситуация. Задача участников – придумать «промежуточное звено»: то, что могло произойти между этими ситуациями, так что первая из них стала причиной второй. Упражнение обучает искать связующие звенья между внешне несходными ситуациями, проявлять свои творческие возможности, при этом повышается самооценка, и соответственно уверенность в себе.

Данное тренинговое занятие было внедрено в учебный процесс группы ПП-408 Института психологии РГППУ. В результате его проведения у участников сформировалось понятие о таком виде воздействия творчества на личность как библиотерапия, повысился уровень асертивности, рефлексии, творческого воображения, актуализировались литературные знания.

Т.Д. Буторина
РГППУ, Екатеринбург

Психотехнология эффективного убеждения

Одна из функций общения – воздействие на людей. В процессе общения люди могут поста-

вить перед собой цель – изменить мнение, мотивы поведения, настроение или состояние собеседника. В этом им может помочь такой способ воздействия как убеждение, который, прежде всего, опирается на мышление, рациональный аспект в нем превалирует, хотя роль эмоций также существенна. Актуальность разработки тренинга эффективного убеждения заключается в том, что данная предметная область напрямую выходит на раскрытие способов, методов и средств воздействия на другого человека в процессе убеждения; указывает на наиболее проблемные узлы соприкосновения психологической науки и общественной практики, социального заказа.

Психологией воздействия занимались такие зарубежные и отечественные психологи, как Л. Фестингер, Т. Ньюком, Г. Тард, Г. Лебон, Г. Олпорт, В.М. Бехтерев, С. Московичи, Р. Чалдини, Ф. Зимбардо, М. Ляйппе, В. Сергеечева, Е.Л. Доценко, О.В. Леонтьев и др.

Убеждение – это механизм воздействия на сознание людей, обращенный к их собственному критическому восприятию. Данное воздействие начинается с изменения убеждений и знаний, т.е. с изменения когнитивной составляющей установочной системы. Убеждая человека в процессе общения, мы апеллируем к его логике, способности понять ту информацию, те доказательства, которую мы ему передаем, рассмотреть версии, критично взглянуть на утверждение и принять его либо опровергнуть тезис, суждение. Эта информация воспринимается и перерабатывается посредством познавательных психических процессов.

Убеждающее воздействие более эффективно при выполнении следующих условий (В. Сергеечева, Р. Чалдини, Ф. Зимбардо, М. Ляйппе):

1. Субъект убеждающего воздействия уверен в той информации, которую хочет передать объекту.
2. Воздействие начинается с моментов, не имеющих принципиального значения для его объекта.