DOI: 10.17117/na.2015.08.671

Поступила (Received): 20.08.2015

<http://ucom.ru/doc/na.2015.08.671.pdf>

Талагаева Ю.А.
Терапевтическое воздействие книги
как оздоровительной технологии

Talagaeva Yu.A.
Literature therapeutic Influence of as a health technology

В статье рассматривается положительное влияние художественной литературы на психическое состояние человека. Показано, что литература в повседневной жизни может служить эффективным терапевтическим средством для борьбы со стрессом, тревогой. Актуальность формирования привычки к чтению у современной молодежи обуславливается тем, что печатные тексты вытесняются аудиозаписями и экранизациями произведений. Поэтому необходимо повышать мотивацию молодежи к чтению, вырабатывать у нее навыки анализа прочитанных текстов

Ключевые слова: библиотерапия, оздоровительная технология, художественная литература, культура чтения

The paper describes the positive effect literature has on our mental state. It is shown that in everyday life literature can be an effective therapeutic means against stress and anxiety. The urgency of building up a habit to reading among the young generation is stipulated by the process of replacing printed texts by their audio versions or movies. That's why it is necessary to increase the motivation of young people to reading and form their skills to analyze the texts they have read.

Key words: bibliotherapy, health technology, fiction, reading culture

Талагаева Юлия Александровна
Кандидат филологических наук, доцент
Балашовский институт саратовского
государственного университета им. Н.Г.
Чернышевского
Саратовская обл., г. Балашов, ул. Карла Маркса, 29

Talagaeva Yuliya Alexandrovna
Candidate of Philological Sciences, Associate
Professor
Balashov institute of Saratov state university named
N.G. Chernishevsky
Saratov reg., Balashov, K. Marx st., 29

Способность художественной литературы оказывать на читателя терапевтический эффект хорошо известна. Библиотерапия – коррекционное воздействие на клиента с помощью чтения специально подобранной литературы в целях нормализации или оптимизации его психического состояния – применяется в психотерапии [1]. Цель данной статьи – выявить терапевтические возможности художественных произведений как элемента повседневной жизни человека. Художественную литературу в этом контексте можно рассматривать как оздоровительную технологию, направленную на гармонизацию личности и нормализацию ее психического здоровья.

На сегодняшний день проблема взаимоотношений людей и, в особенности, молодежи с книгой весьма актуальна. На смену письменным текстам все

чаще приходят фильмы, мультфильмы, анимационные ролики, любительские видеозаписи, выложенные в Интернете. Безусловно, они более зрелищны, не требуют усидчивости, терпения [2, 73]. Содержание романа объемом несколько сотен страниц легко можно передать в полуторачасовом фильме. Современные способы подачи информации постепенно вытесняют чтение, как более старый и трудоемкий метод. Однако у этих способов есть свои недостатки. Так, при просмотре кинофильма человеку нет необходимости задействовать воссоздающее воображение, поскольку персонажи, обстановка и события получают визуальное отображение. К тому же, стоит учитывать, что в экранизации зрителю представлена лишь интерпретация режиссера, его видение произведения. При экранизации произведение теряет важные эпизоды, смыслы так, что преимущество книги как более полного текста очевидно.

Более того, книга может оказаться востребованным средством нормализации психического состояния личности, легкодоступным в быту. Изменившиеся социальные условия, экономическая нестабильность значительно повысили уровень тревожности населения. Чтение способно помочь повысить стрессоустойчивость личности, находящейся в дискомфортном или кризисном состоянии, в том числе и вызванном дестабилизирующей информацией.

Терапевтический эффект художественной литературы основывается на ее способности выводить читателя за пределы эмпирической реальности в мир духовных сущностей и ориентиров, давать знания чужого опыта душевной жизни, а также внушать определенное настроение [2, 44]. Возможность осмысления чужого опыта, описанного в художественном произведении, приложения его к переживаемой жизненной ситуации, осуществляется за счет механизма идентификации, позволяющего читателю лучше понять и выразить словами собственные эмоции. Примеряя роль литературного героя на себя, читатель может открыть в себе внутренние резервы, о которых и не подозревал.

В идентификации следует различать две стороны: внешнюю и внутреннюю. Чем выше читательская культура человека, тем важнее для него внутренняя сторона – духовная связь с героями и автором. Увидеть эту взаимосвязь способен только талантливый читатель. Если идентификация узка, и читатель признает сходными ситуации, возраст, пол, национальность, социальное положение, профессию персонажа, то возможность обогащения своего внутреннего мира с помощью чужого опыта и осознания отношения автора к данному опыту ограничена. Следовательно, одной из важных предпосылок оздоровительного влияния книги на читателя является культура творческого чтения [3, 45-46].

Исследование читательской активности, проведенное среди студентов Балашовского филиала РАНХиГС, выявило довольно низкий уровень интереса молодежи к чтению. Студентам предлагалось ответить на вопросы анкеты, направленной на выявление уровня их читательской активности и предпочтений. В анкетировании приняли участие 55 человек – студенты 1 и 2 курсов. Обработка результатов показала, что регулярно (не реже 2-3 раз в неделю) читают какую-либо литературу 60% опрошенных, но только 7% из них читают художественную литературу. Остальные готовы читать книги только, если это

необходимо для учебы – учебники, заданные преподавателем статьи в журналах, а чаще всего рефераты, скачанные из Интернета. При этом 2% респондентов читают преимущественно новости в Интернете или комментарии и статьи на ленте в социальных сетях. Основными критериями для выбора книги для 73% опрошенных является ее размер – небольшая, и интересное содержание. Наиболее популярными литературными жанрами оказались детективы, любовные романы и фэнтези.

Таким образом, терапевтическое воздействие на современных молодых людей книга может оказать только, если они будут готовы воспринимать и осмысливать качественную, в том числе классическую литературу. Для этого необходимо вырабатывать у них не только привычку к чтению, но и определенный читательский вкус. Чтобы сформировать «квалифицированного читателя», необходим комплексный подход к решению этой проблемы с учетом индивидуального руководства чтением студентов. Материалы, предлагаемые для чтения, должны отвечать читательским потребностям и интересам студентов, опираться на их читательский опыт, вносить новизну в представления о произведении, соответствовать задачам их литературного развития.

Список используемых источников:

1. Библиотерапия. Википедия. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki>
2. Талагаева Ю.А. Интернет как форма организации досуга молодежи // *Современные проблемы развития образования и воспитания молодежи*. Махачкала, 2015. С. 73-75.
3. Тимушкина Н.В., Талагаева Ю.А. *Здоровый образ жизни*. Ч. 1. Саратов, 2015. 104 с.

© 2015, Талагаева Ю.А.

*Терапевтическое воздействие книги как
оздоровительной технологии*

© 2015, Talagaeva Yu.A.

*Literature therapeutic Influence of as a health
technology*