

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра консультативной психологии

**ВОЗМОЖНОСТИ БИБЛИОТЕРАПИИ В ПРОЦЕССЕ  
СОВЛАДАНИЯ С ЛИЧНОСТНЫМИ КРИЗИСАМИ:  
КОНСУЛЬТАТИВНАЯ ПРАКТИКА**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 2 курса 264 группы  
направления 37.04.01 «Психология»

факультета психологии  
Алмазовой Ксении Александровны

Научный руководитель  
доцент, к. филос. н.

\_\_\_\_\_

подпись, дата

С. В. Фролова

Заведующий кафедрой  
профессор, д. псих. н.

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т. В. Белых

Саратов, 2019

## Введение

В последние десятилетия в психологии характерно повышенное внимание к изучению кризисных состояний личности, методов их диагностики, профилактики и коррекции, что связано с высоким уровнем стресса современной жизни и стремительным ростом социально-стрессовых расстройств во всем мире. В обычных условиях кризисы очень часто возникают на почве межличностных (семейные, рабочие) и внутриличностных разногласий. Они могут быть вызваны различными факторами, а именно потерей близкого человека, ухудшением состояния здоровья, снижением социального статуса, ухудшением материального положения, вынужденной сменой места жительства, лишением возможности реализации личностью своих потенциальных возможностей.

Представленные в первой главе диссертации материалы отражают результаты анализа научной литературы таких исследователей в области кризисного состояния личности и стресс-преодолевающего поведения, как **В. А. Аверин, Л. С. Выготский, В. Н. Евдокимов, В. А. Конторович, Р. С. Лазарус, В. Л. Марищук, Г. С. Никифоров, В. Г. Ромек, Г. Селье, Н. С. Хрусталева** и т. д. Детально рассмотрены понятия «кризис» и «кризисное состояние личности», их феноменология, механизмы формирования, особенности проявлений на поведенческом и психологическом уровнях.

Современный арсенал индивидуальных психокоррекционных мер оказания помощи личности в кризисных состояниях достаточно широк и многопланов (психологическая саморегуляция и аутотренинг, семейная психотерапия, нейролингвистическое программирование, рациональная психотерапия и многие другие). Каждая из них имеет свои положительные и отрицательные особенности. Однако исследователи постоянно находятся в поиске новых продуктивных психологических средств и способов для коррекции кризисных состояний личности. Одним из них может являться библиотерапия, обеспечивающая изменение психического состояние

личности на различных уровнях. В связи с чем основным **вопросом для исследования** является изучение возможностей библиотерапии в процессе совладания с личностными кризисами, ее роли в достижении психоэмоционального равновесия.

Источниками исследования в области библиотерапии послужили работы отечественных и зарубежных специалистов, сфера научных интересов которых максимально приближена к библиотерапевтическому знанию, – **А. Е. Алексейчик, Ю. Н. Дрешер, О. Л. Кабачек, А. М. Миллер, Н. Рубакин, А. Е. Шапошников** и др. Руководствуясь актуальностью той или иной проблематики, все они объектом своих исследований определяют различные грани библиотерапии, инициируя формирование достоверных сведений о сущности библиотерапии, ее значимости.

Тем не менее ни одна из выявленных и характеризуемых теорий, описанных в первой главе, не претендует на всестороннее изучение библиотерапии. Наличие, с одной стороны, достаточного теоретического фундамента и, с другой стороны, существование нерешенности многих важных вопросов определяют необходимость исследования библиотерапии как практической деятельности.

Кроме того, мало исследованы механизмы действия и эффективность библиотерапии на выбор стратегий преодоления стрессовых ситуаций и на психоэмоциональное состояние практически здоровых лиц в кризисном состоянии. В связи с этим представляется **актуальным** изучение влияния библиотерапии в процессе совладания практически здоровых лиц трудоспособного возраста с кризисными состояниями.

Экспериментальное исследование ставило своей **целью** оценить эффективность психологической коррекции кризисных состояний личности с помощью библиотерапевтического воздействия.

В соответствии с целью исследования были поставлены следующие **задачи**:

– выявить особенности проявлений кризисных состояний личности у практически здоровых лиц;

– выявить и проанализировать основные теоретические подходы в библиотерапии;

– установить наличие личностного кризиса у участников исследования;

– разработать и реализовать диагностическое исследование, основанное на коррекционном воздействии библиотерапии на лица, находящиеся в кризисном состоянии;

– на основе сравнительного исследования динамики изменения психоэмоционального состояния и копинг-стратегий оценить эффективность психологической помощи лиц с кризисным состоянием посредством библиотерапии.

**Объект исследования** – библиотерапия как способ воздействия в процессе совладания с личностными кризисами.

**Предмет исследования** – влияние библиотерапии на процесс совладания с кризисными состояниями личности.

**Гипотеза исследования** – библиотерапия является эффективным способом совладания с личностными кризисами.

**Частные гипотезы:**

– библиотерапевтические методы оказывают выраженное позитивное воздействие на эмоциональные переживания субъекта, самочувствие; повышают активность, настроение; благоприятно влияют на уровень реактивной и личностной тревожности; помогают скорректировать стратегии преодоления стрессовых ситуаций.

**Методы исследования:**

– теоретическое исследование психологической литературы по изучаемому направлению;

– психологическая диагностика с применением опросных и тестовых методов, наблюдения;

– корректирующий эксперимент;

– математико-статистический метод обработки и анализа полученных данных.

Выбор психодиагностического инструментария осуществлялся в соответствии с поставленными задачами исследования и требованиями валидности, надежности, стандартизации и адаптации используемых методик. **Психодиагностический инструментарий составили:** шкала субъективного благополучия (Н. П. Фетискин); шкала реактивной и личностной тревожности Спилберга – Ханина; опросник САН; тест «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS/СПСС).

**Математический аппарат** исследования составил критерий Стьюдента, который направлен на оценку различий полученных величин средних значений двух выборок, распределенных по нормативному закону.

**Описание выборки.** В исследовании приняли участие 51 человек с кризисными состояниями личности, сформировано две группы – экспериментальная (32 человека) и контрольная (19).

Дополнительные характеристики выборки:

- возрастной диапазон испытуемых составляет 28–45 лет;
- все участники исследования имеют высшее образование;
- 82,4% (42 человека) – женщины, 17,6% (9 человек) – мужчины.

**Этапы исследования:**

1. Теоретический анализ основания изучения влияния библиотерапии на личность, находящуюся в кризисном состоянии, а именно: кризисные состояния личности, их влияние и возможные последствия; теоретические основы библиотерапии; библиотерапевтические методы и их возможности в коррекционной работе психолога-консультанта.

2. Разработка и реализация программы для рационального и надежного подбора участников эксперимента, а именно лиц, находящихся в кризисном состоянии.

3. Разработка и реализация программы диагностического исследования уровня эмоционального переживания субъекта с кризисным состоянием

личности; психоэмоционального состояния, а именно самочувствия, активности, настроения; уровней реактивной и личностной тревожности, а также выбора стратегий преодоления стрессовых ситуаций.

4. Разработка и реализация программы коррекционного библиотерапевтического тренинга, включившей в себя пять тренинговых сессий по 3 часа.

5. Проведение качественного математико-статистического анализа данных полученных результатов.

6. Подведение итогов и заключение выводов всего исследования.

**Научная новизна и теоретическая значимость** исследования основываются на выявлении и оценке динамики и закономерности изменения психоэмоционального состояния и стресс-преодолевающего поведения у участников эксперимента, находящихся в кризисном состоянии, в результате применения библиотерапевтических методик, то есть при совладании с личностными кризисами.

**Практическая значимость** обоснована подтверждением эффективности коррекционной психологической программы тренинга библиотерапевтической направленности на лица с кризисным состоянием личности как инструмента для достижения психоэмоционального равновесия, нормализации адаптивных копинг-стратегий, совладания с личностными кризисами, стрессом и усталостью.

**Структура и объем магистерской работы.** Магистерская диссертация изложена на 103 листах машинописного текста, иллюстрирована 8 таблицами, 10 диаграммами и состоит из введения, двух глав, заключения, выводов, списка литературных источников, приложений.

### **Основное содержание работы**

В первой главе диссертации «Теоретико-методологические основания изучения влияния библиотерапии на личность, находящуюся в кризисном

состоянии» были представлены материалы, которые отражают результаты анализа научной литературы. Они позволили детально рассмотреть понятия «кризис» и «кризисное состояние личности», их феноменологию, механизмы формирования, особенности проявлений на поведенческом, физиологическом и психологическом уровнях.

В рамках современных концепций кризисной психологии нами проанализированы проблема оказания психологической помощи личности в кризисном состоянии, современные направления, организация и методический диапазон средств лечения для попавших в подобную ситуацию.

В арсенале индивидуальных психокоррекционных мер оказания помощи личности в кризисных состояниях, достаточно широком и многоплановом, присутствуют и психологическая саморегуляция, и аутотренинг, и психологическое консультирование, и семейная психотерапия, и суггестия, и нейролингвистическое программирование, и рациональная психотерапия, и арт-терапия, и многие другие методы. Все они обладают как положительными, так и отрицательными характеристиками. Тем не менее этот диапазон психологических средств коррекции кризисных состояний личности непрерывно расширяется: специалисты занимаются разработкой более эффективных методов. В числе таковых видится и библиотерапия. Данный способ лечения положительно влияет на изменение психического состояния личности на различных уровнях. Но следует отметить, что эффективность и механизмы действия библиотерапии в отношении ее воздействия на копинг-ресурсы и психоэмоциональный фон практически здоровых людей в кризисном состоянии в настоящий момент исследованы мало. Поэтому представляется актуальным изучение эффективности использования библиотерапии для коррекции кризисных состояний личности практически здоровых лиц трудоспособного возраста.

В соответствии с рассмотренными теоретико-методологическими подходами к содержанию библиотерапии в данной работе предлагается

программа исследования эффективности библиотерапевтического воздействия на лица с личностными кризисами. На основании этого был сформирован корректирующий тренинг, в результате которого должны были решиться поставленные цели и задачи.

**Цель:**

- совладание с личностными кризисами;
- формирование более цельного, разностороннего представления о собственной личности, окружении, жизни в целом;
- достижение психоэмоционального равновесия.

В программу тренинга вошли пять занятий по два часа. Упражнения тренинга направлены на решение следующих **задач**:

- вовлечение участников в тренинг;
- постановка индивидуальных целей и задач на весь тренинг;
- расширение представления о роли книг в жизни человека;
- содействие формированию аналитического отношения к информации;
- научиться видеть многоплановость информации, полиструктурность и политематичность всех представленных текстов;
- выявление и коррекция эмоционального состояния: приглушение негативных эмоций, разрядка напряжения, поднятие настроения;
- развитие воображения и творческого мышления.

После тренинга, участники отметили следующие произошедшие изменения:

- улучшение настроения;
- повышение активности;
- эффективное совладание со стрессом и усталостью;
- пробуждение веры в собственные возможности;
- изменение отношения к себе;
- расширение возможностей творческой деятельности.

**Основные методики библиотерапии, позволившие достичь поставленных задач:**

1. Индивидуальное прочтение книги.
2. Ведение читательского дневника.
3. Чтение вслух понравившихся отрывков книги, рассказ содержания, дискуссия, интерпретация.
4. Написание стихотворение.
5. Письмо автору, другому участнику тренинга, другу, врагу и т. д.
6. Совместное сотворение сказочного героя. Сочинение сказки по кругу.
7. Написание короткого произведения, в котором главными героями являются два совершенно разных предмета, например, стул и облако, цветок и ручка, календарь и ложка.
8. Создание иллюстрации к книге, к придуманной сказке, произведению, рисунок сказочного героя.

Представленные во второй главе магистерской диссертации «Эмпирическое исследование возможностей библиотерапии в процессе совладания с личностными кризисами» материалы отражают результаты эмпирического исследования по эффективности психологической коррекции кризисных состояний личности с помощью библиотерапии.

В первую очередь мы выявили психологические особенности лиц, находящихся в кризисном состоянии, что помогло нам сформировать две группы – экспериментальную, где для коррекции кризисных состояний использовался тренинг библиотерапевтической направленности, и контрольную, участники которой не подвергались какому-либо психологическому воздействию.

Подтверждением того, что участники эксперимента находятся в кризисном состоянии, являются данные, полученные с помощью беседы, наблюдения и диагностических методик. Это проявилось в характерных для кризисных состояний чувствах тревоги, печали, грусти, в ощущении

беспомощности, сниженной самооценке; субъективном неблагополучии (шкала Н. П. Фетискина); высоком уровне реактивной тревожности (тест Спилбергера – Ханина); неудовлетворительном самочувствии, низком уровне активности и плохом настроении (опросник САН). Следовательно, полученные данные позволяют сделать вывод о том, что участники исследования до эксперимента находились в кризисном состоянии и нуждались в психологической помощи.

Основными ситуациями, ставшими причинами возникновения личностных кризисов, являлись: проблемы в семейных отношениях (развод, разногласия в семье) – 35,5%; конфликты на работе, а также связанные с этим факторы, такие как низкий доход, плохое отношение руководства или отсутствие перспектив в области карьерного роста – 27,5%; ухудшение состояния здоровья, причем как своего, так и близких, – 19,6%; потеря работы и ухудшение материального положения – 11,8%; смена места жительства; нежелательная беременность – 1,9%.

У испытуемых до и после эксперимента оценивались психологические характеристики, такие как уровень субъективного благополучия, показатели реактивной и личностной тревожности, психоэмоциональный статус и стресс-преодолевающее поведение (копинг-стратегии). На основании полученных результатов можно сделать следующие выводы:

1. Значение  $t_{Эмп}$  по «Шкале субъективного благополучия» Н. П. Фетискина в экспериментальной группе составило 13,8 ( $p \leq 0,01$ ). Уровень субъективного благополучия 93,8% участников исследования на момент повторной диагностики находился в зоне умеренного эмоционального комфорта, изменившись с 82,6 балла (средние значения) до 72,8, что в процентном соотношении составило 13,5%.

2. Оценки психоэмоционального статуса по данным опросника САН показали, что у участников экспериментальной группы при сравнении итогов до и после применения библиотерапевтической коррекции достоверно наблюдался рост средних значений по всем шкалам опросника САН –

самочувствие, активность, настроение. Общие показатели психоэмоционального состояния каждого участника экспериментальной группы до и после исследования также отразили положительные изменения значений и распределились следующим образом:

- улучшение самочувствия – 84,4% обследуемых;
- повышение уровня активности – 84,4%;
- улучшение настроения – 96,9%.

Повышение психоэмоционального уровня у участников после тренинга подтверждается полученными значениями t-критерия Стьюдента для связанных выборок, находящимися в зоне значимости изменений:

- самочувствие –  $t_{ЭМП} = 6,9$ ;  $p \leq 0,01$  (повышение показателя с 26,9 балла до 31,9, или на 18,6%);
- активность –  $t_{ЭМП} = 7,2$ ;  $p \leq 0,01$  (повышение показателя с 26,9 балла до 30,1, или на 11,9%);
- настроение –  $t_{ЭМП} = 6,5$ ;  $p \leq 0,01$  (повышение показателя с 25,3 балла до 32,2, или на 27,3%).

3. Сравнение показателей по шкале реактивной и личностной тревожности Спилбергера – Ханина в экспериментальной группе также показало значимые результаты: у 62,5% обследованных показатель реактивной тревожности установился на уровне средних значений, после того как снизился с 48,0 балла до 44,3 ( $t_{ЭМП} = 7,6$ ;  $p \leq 0,01$ ), что в процентном соотношении составило 8,4%. Показатель личностной тревожности у 84,4% испытуемых также установился на уровне средних значений, упав с 44,3 балла до 42,4, или на 4,5% ( $t_{ЭМП} = 5,2$ ;  $p \leq 0,01$ ).

4. По данным теста «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» после библиотерапевтического тренинга необходимо отметить, что значимые результаты ( $p > 0,01$ ) в экспериментальной группе достигнуты по следующим субшкалам:

- ассертивные действия –  $t_{ЭМП} = 3,1$ ;  $p \leq 0,01$  (повышение с 16,9 балла до 18,3, или на 8,3%);

– поиск социальной поддержки –  $t_{ЭМП} = 6,0$ ;  $p \leq 0,01$  (понижение с 24,6 балла до 22,3, или на 9,4%);

– импульсивные действия –  $t_{ЭМП} = 4,9$ ;  $p \leq 0,01$  (понижение с 19,2 балла до 16,8, или на 12,5%);

– избегание –  $t_{ЭМП} = 4,0$ ;  $p \leq 0,01$  (понижение с 19,7 балла до 17,9, или на 9,1%);

– асоциальные действия –  $t_{ЭМП} = 4,4$ ;  $p \leq 0,01$  (понижение с 20,0 балла до 17,6, или на 12,0%);

– агрессивные действия –  $t_{ЭМП} = 4,9$ ;  $p \leq 0,01$  (понижение с 18,3 балла до 15,8, или на 13,7%).

Таким образом, по данным теста «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» после библиотерапевтического тренинга у лиц с личностными кризисами экспериментальной группы увеличился уровень активных копинг-стратегий преодоления стресса («ассертивные действия», 65,6% участников), в связи с чем они стали меньше использовать такую стратегию, как «поиск социальной поддержки» (78,1%).

Кроме того, стоит отметить, что после библиотерапевтического тренинга у участников экспериментальной группы отмечено повышение самоконтроля – снижение показателей по субшкалам «импульсивные действия» (75,0% обследованных), «избегание» (68,9%), а также снижение значимости дезадаптивных копинг-стратегий – «асоциальные действия» (68,9%), «агрессивные действия» (75,0%). Необходимо также обратить внимание на результаты индекса конструктивности в экспериментальной группе, которые показывают, что ИК находится на высоком уровне, то есть активное преодоление в комплексе с положительным применением социальных ресурсов (контактов) повышает стрессоустойчивость и является «здоровым» преодолением стрессовых ситуаций.

Данными результатами мы подтверждаем гипотезу нашего исследования о том, что библиотерапия является эффективным способом совладания с личностными кризисами, а именно: библиотерапевтические методы

оказывают выраженное позитивное воздействие на эмоциональные переживания субъекта, самочувствие; повышают активность, настроение; благоприятно влияют на уровень реактивной и личностной тревожности; помогают скорректировать стратегии преодоления стрессовых ситуаций.

### **Заключение**

Подводя итоги о проделанной работе, следует еще раз подчеркнуть актуальность исследуемой темы. Личностные кризисы широко распространены среди населения России, их негативные проявления отражаются на всех областях жизни человека и впоследствии способны привести к болезненному состоянию, когда в конечном итоге потребуются помощь медицинского специалиста: психиатра, психотерапевта, суицидолога. Нарастание клинических симптомов в комплексе при подобном развитии событий иногда принимает катастрофический характер и провоцирует серьезные психические расстройства, самоубийство или смертельный исход. Вследствие этого актуальным является поиск эффективных методов совладания с личностными кризисами.

Анализ научной литературы позволил определить основные ключевые признаки для подтверждения наличия личностных кризисов у испытуемых. К таким признакам относятся: высокий уровень тревоги, депрессии, чувства беспомощности, апатии, печали, гнева, физического утомления, снижение самооценки, присутствие психологической фрустрации как непреодолимого препятствия.

Предпринятый анализ литературы, посвященной проблеме совладания людей с психологическими кризисами, свидетельствует: в осуществлении стресс-реакции и формировании личностных кризисов важное значение имеют копинг-поведение и психоэмоциональное состояние личности. На данный момент существует достаточно много психокоррекционных мер оказания помощи личности в кризисных состояниях, каждая из которых имеет свои положительные и отрицательные стороны. Однако исследователи находятся в постоянном поиске новых методов для коррекции кризисных

состояний личности. Одним из таких способов является библиотерапия, которая, если опираться на проведенный нами теоретический анализ работ отечественных и зарубежных исследователей, способна сформировать у человека необходимые навыки и способности для противостояния неординарным ситуациям.

В связи с этим была разработана и реализована программа коррекционного библиотерапевтического тренинга, включившая в себя пять тренинговых сессий по 3 часа.

В процессе экспериментального исследования, основанного на психологической диагностике с применением опросных и тестовых методов до и после коррекционного тренинга, было доказано, что библиотерапия оказывает выраженное позитивное воздействие на эмоциональные переживания субъекта: стимулирует положительные и погашает негативные эмоции; улучшает самочувствие; повышает активность, настроение; благоприятно влияет на уровень реактивной и личностной тревожности; помогает скорректировать стратегии преодоления стрессовых ситуаций, что является подтверждением основной и частных гипотез данной магистерской диссертации.

Научная новизна и теоретическая значимость исследования: выявлены положительная динамика и позитивные закономерности изменения психоэмоционального состояния и стресс-преодолевающего поведения у участников эксперимента, находящихся в кризисном состоянии, в результате применения библиотерапевтических методик, то есть при совладании с личностными кризисами.

Практическая значимость: подтверждена эффективность коррекционной психологической программы тренинга библиотерапевтической направленности на лица с кризисным состоянием личности как инструмента для достижения психоэмоционального равновесия, нормализации адаптивных копинг-стратегий, совладания с личностными кризисами, стрессом и усталостью.

Таким образом, библиотерапия может успешно применяться психологами-консультантами как метод коррекционной психологической помощи людям, находящимся в кризисном состоянии.