

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

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

Кафедра общей и консультативной
психологии

**Влияние библиотерапии на снижение симптомов тревожности среди
студенческой молодежи**

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студентки _____ 3 _____ курса _____ 374 _____ группы

37.04.01 Психология

направления _____

_____ факультета психологии _____

_____ Бекселяевой Риммы Руслановны _____

Научный руководитель
д.психол.н., профессор

_____ подпись, дата

Г.В. Грачев

Зав. кафедрой
общей и консультативной
психологии, д.психол.н., доцент

_____ подпись, дата

С.В. Фролова

Саратов 2024

Введение

Актуальность исследования. В современном мире количество доступной информации растет с невероятной скоростью. В мире с постоянным потоком информации, люди не так избирательны при выборе досуга и какое влияние на них оказывает тот или иной материал.

Общественно-исторический опыт показывает, что информационное пространство может способствовать как рациональному информированию, стремлению к свободе и развитию чувства социальной справедливости, так и дезинформации, разжиганию ненависти, недоверию и порабощению общества.

Библиотерапия направлена на стимулирование позитивных и исчезновение негативных настроений у читающего. В кризисное время нужны книги, наполненные глубокой верой в жизнь, пробуждающие оптимизм, отвлекающие от грустных мыслей, тяжелых переживаний, избавляющие от тревожности, прокрастинации.

Тем не менее, в настоящий момент, ни одна из теорий, представленных и охарактеризованных в теоретической, не обеспечивает исчерпывающего изучения библиотерапии. С одной стороны, присутствует достаточный теоретический базис, а с другой — имеются нерешённые ключевые вопросы, что подчеркивает необходимость исследования библиотерапии как практической области

Кроме того, механизмы воздействия и эффективность библиотерапии в контексте выбора стратегий преодоления стрессовых ситуаций, а также её влияние на психоэмоциональное состояние практически здоровых индивидов в кризисных ситуациях остаются недостаточно исследованными.

Поэтому актуальным представляется изучение влияния библиотерапии на процесс совладения с кризисными состояниями у лиц трудоспособного возраста, находящихся в нормальном психическом состоянии.

Целью исследования является изучение роль библиотерапии в снижении проявлений тревожности у студентов

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

1. Анализ библиотерапии как вида оказания психологической помощи и ее формы.

2. Обосновать теоретическую возможность и практическую целесообразность использования библиотерапии в качестве направления психологической поддержки молодежи.

3. Провести анализ психологических последствий воздействия произведений на тревожность у студентов

Объект исследования: Тревожность у студенческой молодежи.

Предмет исследования: Воздействие библиотерапии как фактора снижения тревожности у студентов

Гипотеза исследования 1: Библиотерапия является средством психологической профилактики и коррекции тревожности у студенческой молодежи.

Гипотеза исследования 2: Чтение подобранных литературных произведений снижает уровень тревоги у студентов

Гипотеза исследования 3. Литературные произведения благотворно влияют на эмоциональную сферу молодежи.

Методы исследования:

- Теоретическое исследование литературы по психологии, в рамках изучаемой проблемы с использованием поискового метода.
- Методы психологической диагностики с применением опросных и тестовых методик.
- Математико-статистические методы обработки и анализа данных.

Психодиагностический инструментарий составили:

- 1) Шкала тревоги Спилбергера-Ханина, который используется для измерения реактивной (ситуативной) и личностной тревожности. Состоит из 40 утверждений и применяется в психиатрии и психологии.
- 2) Шкала тревоги Бека, состоит из 21 вопроса, оценивающих проявления тревожности как физических, так и когнитивных.
- 3) Опросник принятия и действия, измеряющий избегающее поведение и психологическую ригидность, что включает 7 вопросов, направленных на оценку негативной оценки эмоций.
- 4) Опросник здоровья пациента (PHQ-9): Содержит 9 вопросов для самодиагностики депрессии
- 5) Авторская анкета из 13 вопросов, включая социодемографические данные и самооценку уровня тревожности.

Математический аппарат исследования составили:

Множественный регрессионный анализ - используется для выявления влияния различных переменных (например, уровня депрессии, психологической гибкости) на эффективность библиотерапии.

Применение Т-критерия Стьюдента для связанных выборок для оценки изменений уровней тревожности до и после применения библиотерапии.

Однофакторный дисперсионный анализ для проверки межгрупповых различий. Непараметрические тесты (например, критерий Краскела-Уоллиса) для анализа групп данных, когда не соблюдаются предположения о нормальности.

Описание выборки: Количество респондентов – 58. Участники исследования находились в возрасте от 18 до 35 лет, при этом средний возраст составил 24 года. Это позволяет классифицировать их как студенческую молодежь, что соответствует целевой аудитории исследования. В соотношении 58% женщин и 42% мужчин. Это соотношение может указывать на наличие определенных особенностей в восприятии и реагировании на литературные произведения, что важно для дальнейших аналитических выводов.

Этапы исследования

1. Теоретический анализ воздействия библиотерапии на личность, включая углубленный анализ ее значимости и механизма воздействия на психоэмоциональное состояние.
2. Осуществление сбора данных о текущем состоянии тревожности и депрессии среди студентов с использованием различных методик, таких как шкала тревоги Спилбергера-Ханина и Шкала тревоги Бека.
3. Анализ и выбор литературных произведений, которые потенциально могут помочь в снижении симптомов тревожности, с учетом их терапевтической ценности.

4. Проведение эксперимента с участием двух групп: экспериментальной, в которой будет применяться библиотерапия, и контрольной группы, не получающей библиотерапевтические интервенции.
5. Организация и проведение занятий по библиотерапии с использованием выбранных литературных произведений, включая чтение, обсуждение и выполнение творческих заданий.
6. Оценка изменений в уровне тревожности и депрессии участников после применения библиотерапии, с использованием повторных тестов по описанным методикам.
7. Анализ полученных данных, включая сравнение результатов до и после эксперимента, а также корреляцию между эффектами библиотерапии и личными характеристиками участников, такими как уровень психологической гибкости и степень депрессивных симптомов.
8. Формулирование выводов о влиянии библиотерапии на снижение уровня тревожности, а также разработка рекомендаций для внедрения библиотерапии в практическую работу психологов и образовательные учреждения.
9. Подготовка окончательного отчета, включая теоретическую часть, эмпирическое исследование и рекомендации для практической реализации библиотерапии как метода психологической коррекции тревожности.

Научная новизна и теоретическая значимость исследования. В ходе проведенного исследования были получены новые данные о влиянии библиотерапии на психоэмоциональное состояние студентов, а также о

механизмах, через которые это влияние реализуется. Исследование помогло выявить весомую взаимосвязь между чтением определенных литературных произведений и снижением уровня тревожности в студенческой среде. Полученные результаты могут быть использованы для формирования более обширного понимания роли литературы как инструмента психотерапии и психосоциальной поддержки, что в свою очередь способствует улучшению психического здоровья и повышению качества жизни молодежи.

Практическая значимость исследования. Полученные результаты имеют важное значение для практического применения библиотерапии в образовательных и иных учреждениях, что может привести к созданию специализированных программ по снижению тревожности среди студентов. Понимание взаимосвязи между выбором литературных произведений и их терапевтическим эффектом позволит преподавателям, психологам и библиотекарям более эффективно организовывать рекомендации для читателей, формируя позитивные стратегии саморегуляции и эмоциональной поддержки. Внедрение библиотерапии в повседневную жизнь учебных заведений может стать мощным инструментом, способствующим повышению устойчивости студентов к стрессу и улучшению их общего психоэмоционального состояния.

Основное содержание работы

Во введении к данной работе определена актуальность, объект, предмет, степень научной разработанности темы, теоретическая основа исследования, практическая значимость, а также гипотезы исследования.

В первой главе в ходе осуществленного теоретического анализа подробно рассматриваются теоретические и методологические аспекты библиотерапии, ее влияние на психоэмоциональное состояние личности и связь с

тревожными состояниями. Приведены данные о проведенных исследованиях, подтверждающие ее эффективность как средства психологической поддержки.

Во второй главе приведено описание процедуры эмпирического исследования о влиянии библиотерапии на снижение симптомов тревожности среди студентов. Процедура эмпирического исследования была организована в несколько этапов, начиная с предварительного тестирования участников и заканчивая анализом собранных данных. Далее мы распределили участников на экспериментальную и контрольную группы. В экспериментальной группе применялась библиотерапия с использованием классической и современной литературы. После чего мы продублировали тестирование, исходя из анализа можно сказать, что:

Установлено, что существует низкая корреляция между уровнем читательской активности и тревожностью ($r = 0,20$, $p < 0,05$). Наблюдается умеренная положительная корреляция между применением библиотерапии и снижением уровня тревоги ($r = 0,34$, $p < 0,01$). Умеренная корреляция отмечена между использованием литературных произведений в библиотерапии и общей эмоциональной устойчивостью ($r = 0,45$, $p < 0,01$). Также зарегистрирована высокая корреляция между положительными изменениями в психоэмоциональном состоянии студентов и их участием в библиотерапевтических сессиях ($r = 0,50$, $p < 0,01$). Корреляция между частотой участия в групповых обсуждениях литературных произведений и уровнем социальной поддержки составляет ($r = 0,39$, $p < 0,01$).

С помощью статистического программного обеспечения SPSS 26.0 анализировалась роль библиотерапии как метода снижения тревожности среди студенческой молодежи, а также ее влияние на психоэмоциональное состояние участников. С использованием метода структурного уравнения исследовались характера взаимосвязей между системой переменных, включая тревожность, эмоциональное самочувствие и уровень самооценки. Библиотерапия рассматривалась как независимая переменная, влияющая на уровень тревоги (зависимая переменная), а также анализировались факторы, такие как депрессивные симптомы и психологическая гибкость, как многопараметрические регуляторы данной взаимосвязи. Выяснилось, что применение библиотерапии значительно снижает уровень тревожности среди студентов ($\beta=0.27$, $t=5.32$, $p<0.001$, 95% CI [0.21, 0.34]). Эффект снижения тревожности в ходе двухнедельного экспериментального вмешательства оказался статистически значимым ($\beta=0.15$, $t=4.12$, $p<0.001$, 95% CI [0.09, 0.21]). Кроме того, анализировалась взаимосвязь между библиотерапией и уровнем эмоционального самочувствия участников, которая также оказалась положительной ($\beta=0.22$, $t=6.09$, $p<0.001$, 95% CI [0.17, 0.27]). Эта взаимосвязь указывает на то, что методы библиотерапии могут служить эффективным средством для улучшения психоэмоционального состояния студентов.

Данные выводы подчеркивают важность интеграции библиотерапии в образовательный процесс как действенного ресурса для поддержки психического здоровья учащихся. Результаты исследования наглядно демонстрируют, что доступ к литературе и обсуждение произведений во время групповых занятий способствуют не только снижению уровня тревожности, но и развитию эмоциональной устойчивости у молодежи.

ВЫВОДЫ

1. В результате проведенного исследования успешно достигнута поставленная цель - оценка влияния библиотерапии на снижение симптомов тревожности среди студенческой молодежи. Исследование подтвердило, что литературные произведения, используемые в терапевтических целях, могут значительно влиять на психоэмоциональное состояние студентов, способствуя улучшению их общего благополучия.
2. Эмпирическое исследование полностью подтвердило выдвинутые гипотезы. Установлено, что библиотерапия эффективно снижает уровень тревожности как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе, что подтверждается статистически значимыми результатами по шкалам тревожности, разработанным Спилбергером-Ханином и Беком.
3. Применение различных литературных произведений, таких как работы известных авторов и отечественных классиков, показало высокую терапевтическую ценность. В частности, произведения Михаила Зощенко оказались эффективны для снижения тревожных состояний благодаря своей иронии и жизненному реалистичному восприятию, что дало участникам возможность отразить свои переживания в позитивном ключе.

4. Применение методик глубокого чтения и обсуждения литературных текстов оказало положительное влияние на эмоциональную сферу участников. Это способствовало развитию навыков саморефлексии и критического осмысления собственных переживаний, что, в свою очередь, увеличило уровень их психоэмоционального комфорта.
5. Статистический анализ результатов показал, что на эффективность библиотерапии значительное влияние оказывает уровень депрессии и психологической гибкости участников. Участники с более выраженными симптомами депрессии продемонстрировали лучшие результаты в снижении тревожности, подтверждая взаимосвязь между состоянием психического здоровья и откликом на терапию.
6. Выявление противоречий в зависимости уровня психологической гибкости и эффективности библиотерапии требует дальнейшего изучения. Рекомендуется более глубокое исследование данной взаимосвязи, чтобы понять механизмы этого влияния и выявить, какие факторы могут улучшать результаты терапии.
7. Результаты исследования подчеркивают необходимость интеграции библиотерапии в программы психологической помощи, что позволит использовать ее как доступный и эффективный метод борьбы с тревожностью и другими эмоциональными нарушениями среди молодежной аудитории. Практическое применение библиотерапии может сыграть важную роль в профилактике и коррекции тревожных состояний, что делает ее актуальной в условиях современного общества.

Намечены перспективы исследований в данном направлении.

- ✓ **Междисциплинарные исследования:** Библиотерапия как метод коррекции тревожности пересекается с рядом дисциплин, включая психологию, педагогику и социологию. Это открывает возможности для проведения междисциплинарных исследований, которые будут исследовать, как различные подходы могут дополнить и обогатить практику библиотерапии, а также как интеграция теорий из различных областей может способствовать более глубокому пониманию влияния литературы на личность.
- ✓ **Изучение культурных различий:** Культурный контекст может существенно влиять на воспринимаемое воздействие литературных произведений и методы их применения в библиотерапии. Исследования, которые рассматривают культурные различия в восприятии литературы и её терапевтической ценности, могут привести к более адаптированным программам библиотерапии, учитывающим культурные и социальные особенности различных групп населения.
- ✓ **Долгосрочные последующие исследования:** Текущие результаты показывают эффективность библиотерапии в краткосрочной перспективе, но существуют пробелы в понимании долгосрочных эффектов этой практики. Важно организовать долгосрочные исследовательские проекты, направленные на изучение устойчивости положительных изменений в психоэмоциональном состоянии участников после завершения курсов библиотерапии.
- ✓ **Профилактика и вмешательства:** Исследования могут сосредоточиться на разработке профилактических программ для

студентов и молодежи, направленных на снижение уровня тревожности и депрессии с использованием библиотерапии. Это может включать создание специализированных программ чтения и обсуждения, адаптированных к нуждам молодежи.

- ✓ **Повышение качества жизни:** Изучение роли библиотерапии в повышении общего качества жизни может стать важным направлением для будущих исследований. Важным аспектом будет определение, как чтение вдохновляющих и мотивирующих произведений может поддерживать эмоциональное расположение, улучшая психоэмоциональный фон и общее благополучие, а также как это соотносится с физическим здоровьем.

Опыт апробации результатов исследования. Основные положения магистерской диссертации представлены на научно-практических конференциях, по итогам которых опубликованы статьи в научных сборниках: Современные тенденции прикладных исследований в психологии, педагогике и социологии – Бекселева Р.Р. – эффективность библиотерапии в снижении тревожности среди студенческой молодежи - Современные тенденции прикладных исследований в психологии, педагогике и социологии : сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции (28 мая 2024 г.) : электронное текстовое издание / под ред. И.В. Михайловой. – Ульяновск : УлГУ, 2024. – С. 32-37