

**Н. В. Марьясова**

### **Библиотечный мир глазами психолога**

*Рассмотрены возможности и особенности деятельности психолога в современном пространстве библиотеки.*

**Ключевые слова:** библиотеки, психологи, психологическая помощь, библиотекари, читатели, библиотерапия, психологическое чтение, коррекционные тренинги, психологическое консультирование, почта доверия.

В настоящее время растёт число российских библиотек, которые организуют службу психологической поддержки читателей; в некоторых из них появились ставки психологов. Закономерно возникают вопросы: зачем библиотеке нужен психолог, чем он занимается? Попытаюсь ответить на них.

В Межрайонной централизованной библиотечной системе (МЦБС) им. М. Ю. Лермонтова (С.-Петербург) психолог работает в различных библиотеках – это Детская библиотека (с детьми дошкольного и младшего школьного возраста); «Семёновская» (с подростками и детьми из социальных приютов); Библиотека им. Н. А. Некрасова (со старшеклассниками, студентами и ветеранами ВОВ); «Бронницкая» (с пользователями среднего и старшего возраста); «Лиговская» и «Никольская» (с читателями пожилого возраста); «Адмиралтейская» (с семьями гастарбайтеров и их детьми).

В работе библиотечного психолога можно выделить три составляющие: консультационная, исследовательская и коррекционно-развивающая.

Психолог библиотек МЦБС им. М. Ю. Лермонтова проводит публичные лекции, тренинги, опросы, анкетирование, тестирование и различные консультации. Детально прорабатываются и проводятся психологические консультации для школьников и их родителей; оказывается психологическая помощь в обеспечении благоприятного психологического климата на работе; создаются условия для всестороннего развития личности ребёнка в семье. Для всех пользователей проводятся бесплатные консультации.

Библиотечный психолог помогает подрастающему поколению решать проблемы самоопределения, а также межличностных взаимоотношений со сверстниками.

Жизненные трудности должны быть основным объектом воздействия психолога, так как именно они вызывают перенапряжения, обострения, декомпенсации, патологические реакции. К таким трудностям относятся: чрезмерная занятость, отсутствие друзей и знакомых, способных оказывать поддержку, неумение общаться, завышенные требования к себе и окружающим.

Психологическая помощь читателям разных возрастов заключается в том, чтобы помочь осмыслить свои планы, намерения, идеалы, своё место в жизни; выработать правильное отношение к своим мыслям, делам, чувствам; перейти от действий – к мыслям и чувствам, от слов, рефлексии – к действиям, от действий бездумных – к разумным, от действий разумных – к действиям нравственным, духовным, моральным и благодатным.

Рассказывая о возрастных психологических особенностях детей младшего и школьного возраста, библиотечный психолог помогает родителям, дедушкам и бабушкам понять и трезво оценить пробелы в воспитании своих детей и внуков. Он также помогает решить проблемы

адаптации к детским образовательным учреждениям и взаимодействует с гиперактивными детьми, которым необходима поддержка родителей для подготовки к школе и жизни в новом коллективе.

Библиотечный психолог помогает читателям правильно работать с книгой. Чтение биографий, воспоминаний, писем выдающихся людей с интересной и нелёгкой судьбой помогает обрести чувство уверенности в себе, веру в свои силы. Это могут быть автобиографические произведения Л. Н. Толстого («Исповедь», «Путь жизни»), психологические произведения Ф. М. Достоевского («Записки из мёртвого дома», «Дневник писателя»), искренние и душевные «Письма» А. П. Чехова. Читатель осознаёт, что гиганты человеческого духа и мысли так же, как и он, периодически чувствовали неуверенность, теряли жизнестойкость – в этом у читателя с ними оказывается немало общего.

Подобным действием обладают и публицистические статьи, в которых говорится о недостатках и слабостях людей, философские, драматические произведения.

Последние два года психолог МЦБС им. М. Ю. Лермонтова занимается эмпирическими, экспериментальными, пилотажными исследованиями эмоциональных проблем людей различных возрастных категорий, особенно детей и подростков.

Профессиональные консультации для выпускников школ и абитуриентов помогают им сформировать свою жизненную позицию и учат понимать и принимать себя, делать свой выбор, идти к своей мечте, быть целеустремлённым. Библиотечный психолог проводит коммуникативные тренинги для молодёжи и развивающие занятия с подростками и детьми, а также занимается научной работой, изучая проблемы чтения, проводит исследования по психологии чтения и проблемам молодёжного чтения.

В МЦБС им. М. Ю. Лермонтова психолог постоянно консультирует юношей и девушек, попавших в трудную жизненную ситуацию, пострадавших от домашнего, физического насилия, и оказывает помощь в преодолении критических состояний. В этом психологу помогает знание литературных жанров, которые могут вызывать высокую психическую активность личности, стимулирующую нормальные и защитные психические и физиологические процессы, подавляющую патологические, способствующую исчезновению травмирующих переживаний. Это помогает благополучно решать проблемы детей, подростков, юношества и взрослых.

Нередко детектив, научная фантастика, юмористические произведения лучше активируют человека, чем требующая особых усилий серьёзная литература. Чтобы помочь человеку, лучше рекомендовать ему конкретные книги с конкретными заданиями, например – автодиагностика и тренаж. Пример задания: «Вы должны сравнить себя с главными героями произведения. В чём они выгодно отличаются от вас? В чём вы лучше? Что общего в ваших ситуациях? Выберите из книги афоризмы, которыми можете воспользоваться в заданной ситуации, затем те, которыми было бы разумнее руководствоваться, а в заключение – те, которыми руководствуется большинство людей. Сравните их. Выберите афоризмы, которыми вы могли бы защищаться в трудных ситуациях. Научитесь превращать драматическую ситуацию в юмористическую».

Во время индивидуальных коррекционных тренингов психолог подсказывает родителям, как правильно строить отношения с детьми с ограниченными физическими возможностями. Психолог помогает развить интерес к книге и чтению у дошкольников, а также – индивидуальные положительные качества ребёнка посредством общения с книгой.

Сотрудникам библиотеки психолог помогает решать вопросы коммуникативного взаимодействия с читателями и коллегами: проводит лекции-беседы «Правила общения с

подростками», «Особенности делового общения в профессиональной среде»; «Адаптация к новой должности». Уделяется внимание и рабочему пространству, и профессиональным конфликтам, и индивидуальному сопровождению руководителей и сотрудников библиотек с целью профилактики эмоционального выгорания. Термин *выгорание* применяется для обозначения феномена профессионального истощения у тех, кто постоянно работает с другими людьми, для кого коммуникация – основное содержание деятельности.

Можно предположить, что синдром эмоционального выгорания, характеризующийся эмоциональной сухостью некоторых библиотекарей, личностной отстранённостью, игнорированием индивидуальных особенностей каждого читателя, оказывает достаточно сильное влияние на характер профессионального общения сотрудника библиотеки. Эта профессиональная деформация мешает полноценному управлению трудовой деятельностью в пространстве библиотеки, оказанию необходимой психологической помощи, становлению профессионального коллектива. Психолого-педагогическая практика показывает, что сегодня довольно чётко прослеживается тенденция – потеря интереса к читателю как к личности, неприятие его таким, какой он есть, упрощение эмоциональной стороны профессионального общения.

Для многих библиотекарей характерны состояния, дестабилизирующие профессиональную деятельность (тревожность, уныние, подавленность, апатия, разочарование, хроническая усталость). На мой взгляд, существует противоречие между выполнением требований, предъявляемых профессией, и оптимальной реализацией себя в профессии, получением удовлетворения от своего труда. Это обусловило выбор темы нашего исследования в 2013 г., которое прольёт свет на проблему эмоционального, а не только профессионального, выгорания библиотекарей.

Для юных читателей мы проводим различные тренинги и игры: «Общение и личностное взаимодействие», «Человеческие ресурсы и Я – глазами других», «Ты и твои друзья», «Коммуникативная культура общения и управление своими эмоциями».

Большим успехом пользуются развивающие занятия для школьников: тренинги личностного роста и креативности, развития личности и повышения эффективности мышления, внутренней мотивации и уверенности в себе. Во время психологического опроса психолог задаёт вопросы: «Назовите пять любимых книг. Какие книги произвели на вас в жизни наибольшее впечатление? Почему? Какие книги оказали на вас наибольшее влияние? Какие помогли? Почему? Какие авторы, по вашему мнению, наиболее на вас похожи?»

Пилотажные исследования сотрудников и читателей библиотек вызывают горячий интерес, особенно по таким темам, как «Коммуникативная культура библиотекаря», «Конфликты в библиотечном общении», «Стресс и фрустрация», «Память и внимание». Эти исследования помогают активизировать процесс самопознания, формируют адекватную самооценку и развивают коммуникативные навыки общения как у сотрудников, так и у пользователей библиотеки.

Наиболее актуальны сегодня такие темы исследований: «Как подружить ребёнка с книгой», «Изучение и анализ детского чтения», «Психологические аспекты подросткового чтения», «Место книги в жизни семьи», «Дети и компьютер».

Психолог рассказывает родителям, как убедить ребёнка играть не в агрессивные компьютерные игры, а в развивающие, в процессе которых можно самостоятельно создавать мультфильмы, сайты, видеоклипы, программировать роботов. Ребёнок любого возраста будет получать положительные эмоции от того, что созданный им робот движется в нужном направлении, мультфильм вызывает добрую улыбку у окружающих, а сайт может стать победителем конкурса.

Психолог проводит публичные лекции, такие как «Психологический портрет юного читателя», «Сравнительное изучение психологических особенностей детей, увлекающихся чтением и компьютерными играми», «Подросток и книга», «Видеоинформационные потребности подростков», «Читательский портрет семьи: любимая книга детства», «Современный подросток: отношение к чтению», «Влияние семейных ценностей на уровень развития читательской культуры молодёжи», «Я – гражданин», «Образ Отечества в представлении современных подростков», «Российские ценности и жизненные устремления современной молодёжи», «Ценностно-профессиональные ориентации молодёжи», «Изучение эмоционально-психологического климата в семье», «Структура ценностей в жизни современных подростков».

Для МЦБС им. М. Ю. Лермонтова приоритетны и такие темы, как «Библиотека будущего», «Библиотека XXI века», «Библиотека: прошлое, настоящее и будущее», «Детская библиотека XXI века»; одна из ведущих – тема толерантности. Мы проводим опросы и тестирования: «Толерантны ли вы?», «Выявление уровня толерантности личности».

Кроме всего перечисленного работа библиотечного психолога предполагает:

проведение семинаров для сотрудников библиотек («Активные формы работы с подростками», «Проблемы и точки роста современной молодёжи», «Психологическое здоровье молодёжи и возможности библиотерапии»);

выпуск методических рекомендаций для занятий с подростками («Ты выбираешь профессию», «Игровые профориентационные упражнения»);

публикацию учебно-методических пособий для внутреннего пользования в системе МЦБС по психологии управления персоналом, межкультурному и эффективному общению, психологии принятия решений;

постоянные консультации для сотрудников библиотеки;

электронную связь «Почта доверия» (анонимная переписка читателей со специалистом-психологом по личным вопросам);

участие в научных конференциях, методических семинарах, международных исследовательских форумах;

написание психологических рецензий, статей.

Информация о работе психологов представлена на веб-сайтах библиотек и в профессиональной периодической печати.

В своей работе библиотечный психолог активно использует приёмы библиотерапии. Воздействие литературы на читателя исследуется в работах талантливого учёного Н. А. Рубакина (например, в труде «Среди книг»).

Литература и искусство в наше время становятся всё более мощными и перспективными средствами психотерапии вследствие развития, накопления духовных ценностей, опыта, а также большей подготовленности современного человека к восприятию этих ценностей.

Библиотерапия – это психологическое воздействие на человека с помощью чтения, литературы в целях нормализации или оптимизации его психических, а через них – физиологических и биологических процессов организма.

Психологическое чтение от чтения вообще отличается направленностью на те или иные болезненно изменённые или нормальные психические процессы, состояния, свойства личности. Лечебное воздействие чтения проявляется в том, что то или иное восприятие человеком жизненных событий, связанные с ним чувства, влечения, желания, мысли, усвоенные с помощью книги, восполняют недостаток собственных образов и представлений, заменяют болезненные мысли и чувства или направляют их в новое русло.

Вполне возможно, что скоро библиотека станет совсем не такой, как сегодня. Мы должны определить для себя, как мы видим и понимаем профессию библиотечного психолога, и в соответствии с этим представлением ставить цели, к которым нужно стремиться.

Разговор о профессии библиотечного психолога – первый шаг в этом направлении, поскольку систематизирована информация о направлениях работы библиотечного психолога.