МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УКРАИНЫ

ТАВРИЧЕСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ИМЕНИ В.И.ВЕРНАДСКОГО

СЕВАСТОПОЛЬСКИЙ ЭКОНОМИКО-ГУМАНИТАРНЫЙ ИНСТИТУТ

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

**КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА ПО ПСИХОСОМАТИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ НА ТЕМУ:**

**«Коррекция настроения и эмоционального состояния с помощью книг»**

Выполнила: студ. Левицкая

Екатерина Владимировна

Специальность 7.01.0202

«Физическая реабилитация»

Курс 5, группа Р501

Проверил: Канд.мед.наук доцент

Кадомцев Георгий Михайлович

Севастополь 2007.

**1 БИБЛИОГРАФИЯ**

БИБЛИОГРАФИЯ (от греч. biblion - книга и ...графия): 1) информационная деятельность по подготовке и передаче информации о произведениях печати и письменности. Включает выявление произведений, их отбор по определенным признакам, описание, систематизацию, составление указателей, списков, обзоров литературы и др.2) Библиографическое пособие или совокупность библиографических пособий.[4]

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. В учебнике "Общая терапия" (1836) русского врача И.Е. Дядьковского чтение называется одним из главных средств психотерапии. Киевский библиотекарь П.П. Должников в 1849 году называет библиотеку "аптекой для души". В 1916 году русский писатель, библиограф и просветитель Николай Александрович Рубакин в Женевском педагогическом институте Ж.-Ж. Руссо основал новое направление в науке на стыке психологии и литературоведения - библиопсихологию.

Замечательным явлением изучения и создания системы воздействия литературы на читателя, не имеющим себе равных в мировой практике, являются работы российского книговеда, библиографа и писателя Н.А. Рубакина (1862-1946) («Среди книг» и др.) Многое в его работах не утратило своего значения и до настоящего времени. Метод библиотерапии ( лечения чтением), предложенный В.М.Бехтеревым, детально описан и обоснован К.И.Платоновым.[2] Основополагающими работами советского времени можно считать работы В.Е.Рожнова, И.З.Вельвовского и библиографию по библиотерапии А.М.Миллера. В 1979году А.М.Миллер предложил примерную схему подбора литературы в зависимости от психотравмирующей ситуации. Он считал важным создание фона «психологических опорных произведений», дающих больному на длительное время защиту и самозащиту от срывов и рецидивов.[3]

Приблизительный список жанров литературы, расположенных по степени их важности для библиотерапии: специальная медицинская литература, социальная научная литература, научно-популярная литература, философская литература, биографическая и автобиографическая литература, классическая литература, критическая литература и публицистика, юмористическая и сатирическая литература, афористическая литература, фольклор, сказочная литература, научно-фантастическая литература, детектив и приключенческая литература, драматургия, педагогическая литература, юридическая литература, узкопрофессиональная литература, прочая и случайная литература.[1]

Произведения должны быть тщательно классифицированы.

Обычно неспецифическая библиотерапия включает в себя определённый, хорошо известный психотерапевту малый список книг (или только главы из них) медицинской, психологической, специальной литературы, достаточно простых, гарантирующих ясное, лёгкое понимание. Такие, например, как Д.Фурст «Невротик», Э.Кречмер «Об истерии»,А.Лазурский «Классификация личностей», К.Лоренц «Кольцо царя Соломона», И.Кон «Социология личности», С.Шнабль «Интимное поведение». Из произведений художественной литературы желателен набор классики Л.Н.Толстого, А.П.Чехова. Из публицистики- Ч.Айтматов «Обрести свою судьбу». В критической литературе рекомендовано «Критическое пособие, 100лет русской критики», критика Л.Озерова, В.Розова, В.Солоухина. В юмористической- М.Твен, Я.Гашек. В научно-фантастической- Р.Бредбери, А.Азимов. Э.Рассел, А. и Б.Стругацкие, Р.Шекли. В детективном жанре-Д.Хаммет, Ж.Сименон. В специфической библиотерапии чаще применяется научная , медицинская, психологическая, специальная и афористическая литература.

Неспецифические психотерапевтические процессы воздействуют на всю личность:

1.Успокоение можно получить, читая авторитетных авторов медицинской литературы (например, Д.Фурст. «Невротик…»), где больной убеждается, что его нарушения функциональны, не опасны. А также специально подобранная философская, публицистическая, художественная литература (например, «Былое и думы» А.Герцена, где он описывает «ранние несчастия, пронёсшиеся укрепляя своими ударами молодую жизнь»).

2.Удовольствия от чтения больной получает, убеждаясь в том, что герой книги( например, Николенька из « Детства, отрочества и юности» Л.Толстого, Джен Эйр из романа Шарлоты Бронте) переживает трудности также как и он. Больной испытывает радость, когда лучше героя справляется со своими проблемами.

3. Чувство уверенности в себе , вера в свои возможности часто возникает при чтении биографий, воспоминаний, писем выдающихся людей с интересной, но нелёгкой судьбой (например Л.Толстой «Исповедь», «Путь жизни»; Ф.Достоевский «Дневник писателя»; А.Чехов «Письма»). При этом больной видит, что они так же, как и он, переживали неуверенность.

4.Высокая психическая активность может быть вызвана большинством литературных жанров. Например, стихотворение Тютчева «Люблю грозу в начале мая…» это призыв к обновлению жизни, озарение её смысла. Нередко лёгкие жанры детектива, научной фантастики, юмора лучше активизируют пациента, чем серьёзная беллетристика.

5.Общее постоянное психическое развитие личности стимулирует целостность личности, тенденции к сложным компенсаторным реакциям, более творческому преодолению трудностей. Необходимо постепенно переходить от научной литературы к биографической, философской, беллетристике, где больше ощущений, эмоций, влечений.

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 и легче регулируются.

1.Контроль над психическими процессами путём их усиления или ослабления. Особое значение имеют медицинские, научные, научно-популярные книги из области психиатрии и психологии (например, Д.Фурст, С.Консторум, Э.Кречмер, П.Ганнушкин, А.Кемпински, В.Рожнов и М.Рожнова, К.Обуховский, К.Имелинский и др. Из беллетристики: В.Лихоносов «Тоска-кручина», Г.Матевосян «Оранжевый табун», В.Потанин «Пристань» и др.)

2.Эмоциональная переработка- способность пациента, проявляя личные эмоции, сравнить их с эмоциями других людей при коррекции со стороны врача (произведения А.Чехова).

3.Тренировка- чтобы пациент старался как можно чаще чувствовать, желать, думать, делать то, что ему даётся с трудом. (чтение С.Консторума, К.Имелинского, М.Зощенко, автобиографии Б.Нушича и М.Твена, стихи А.Фета.)

4.Разрешение конфликта. Это способы решения ситуаций, например описанных в книгах В.Лихоносова, В Потанина, Ю.Нагибина.

**2 МЕТОДИКА БИБЛИОТЕРАПИИ И БИБЛИОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ РЕЦЕПТУРА**

Литература и искусство в наше время становятся всё более мощными и перспективными средствами в психотерапии, как вследствие собственного развития, накопления ценностей, опыты, методов воздействия на человека, так и вследствие большей подготовленности современного человека к восприятию этих ценностей и воздействий всё более обширным образованием и образом жизни. С распространением литературы и врачи, и сами пациенты начинают использовать чтение в лечебных целях: для отвлечения от тяжёлых переживаний, получения информации, изменения стереотипов мышления и др. Термин «библиотерапия» впервые применил в 1916 году Samuel Mc. Chod Crothers. В России пользовались влиянием литературы на больных И.Е. Дядьковский (1784-1841), С.С. Корсаков(1854-1900), В.М.Бехтерев(1857-1927) 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 чтение от чтения вообще отличается своей направленностью на те или иные болезненно изменённые (для их нормализации) или нормальные (для уравновешивания ими болезненных) психические процессы, состояния, свойства личности.[1] 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. Лечебное чтение должно входить в общую систему психотерапии как часть её комплекса.В системе психотерапии, осуществляемой врачом, воздействие посредством чтения может и должно возлагаться на библиотекаря-педагога, специалиста по психологии чтения. Единственно правомочным лицом, определяющим необходимость применения этого метода у данного больного, является психотерапевт. Он направляет больного в кабинет библиотерапии для получения специально подобранных книг. Библиотерапевт изучает уровень больного, круг его читательских интересов, ориентируется в характере болезненной переработки больным читаемого материала путём психологических тестов. Такое дополнительное исследование и определяет собственную библиопедическую тактику в ориентировочной схеме подбора литературы. Облегчая работу больного лучше рекомендовать ему конкретные книги с конкретными заданиями типа автодиагностики и тренажа: « Вы должны сравнить себя с основными героями произведения. В чём он выгодно отличается от Вас? В чём Вы? Что общего в ваших ситуациях?» Или: «Вы должны из этой книги выбрать мысли, афоризмы, которыми до сих пор пользовались в своей жизни, и те, которыми было бы разумнее руководствоваться, те, которыми руководствуется большинство…Сравните их…Выберите афоризмы, которыми Вы могли бы защищаться в большинстве трудных ситуаций. Научитесь превращать драматическую ситуацию в юмористическую».

Чтобы разрешить какой-либо конфликт после прочтения пациентом книги, терапевт спрашивает его, как, по его мнению, преодолевал бы трудности автор этой книги или главный герой.Врач может поставить перед больным, например, такую задачу: «В течение ближайшей недели Вы должны решить конфликты в духе героя книги старайтесь, чтобы поводов к конфликтам у Вас было достаточно…» или предложить подумать над вопросами: «Чем всё-таки образ действия героя лучше Вашего? А что Вас не устраивает в таком образе действия? Какие отрицательные последствия чаще всего вызывало Ваше поведение прежде и теперь? Как можно усовершенствовать это поведение. Как бы справились с этими трудностями герои литературного произведения?» Для большей эффективности воздействия, при неспецифической библиотерапии, можно рекомендовать пациентам резюмировать прочитанные книги, главы, писать резюме к « улучшенным» в соответствии с желаниями самого пациента вариантам книг и глав. При специфической библиотерапии подбирается литература наиболее актуальная для пациента. После чтения проводится контрольный опрос в духе6 «Что было особенно интересно узнать? Какая польза? Что вызвало сомнение? Опасения? Как эти знания помогут справляться с трудностями? Что неясно? Чем могу помочь?»

Методику библиотерапии можно разделить на несколько этапов.

1.Самоподготовка психотерапевта. Включает в себя составление собственной библиотерапевтической рецептуры, т.е. списков литературы и специального ознакомления с книгами с терапевтической точки зрения. Для начала жанров должно быть всего несколько, например: медицинская литература, научная, современная беллетристика (по 2-5 названий). Только со временем рекомендуется расширение рецептуры по жанрам и количеству книг. Необходимо составить для себя краткие аннотации с выписками, как на отдельные разделы ( главы), так и на отдельные книги, на отдельных авторов, в которых фиксируются наиболее важные, яркие темы, мысли, проблемы глав, произведений, личностные особенности авторов. В начале это поможет начинающему библиотерапевту обращать внимание пациента на соответствующие тексты. А позднее, когда рецептура с годами расширится, аннотации будут улучшать ориентировку самого терапевта во всём богатстве психотерапевтических средств. Крайне желательно все или большинство книг, применяемых в библиотерапии, иметь в собственной библиотеке и в библиотеке психотерапевтического кабинета для того, чтобы одалживать их пациентам, не имеющим возможности самостоятельно найти эту книгу в силу различных обстоятельств. Эту проблему можно решить путём ксерокопирования. Это значительно облегчает работу особенно при необходимости срочного и энергичного воздействия. Кроме того, в своих «библиоаптечных» копиях книг можно подчеркивать, делать заметки на полях, что облегчает ориентацию, сосредоточивает внимание, как психотерапевта, так и больного.

2. Ориентировка в возможностях библиотерапии и её жанров. Производится при обследовании больного. Во время обычного клинического обследования обычно задают такие дополнительные вопросы: «Назовите 5 любимых книг. Какие книги произвели на Вас в жизни наибольшее впечатление? Почему? Какие оказали на Вас наибольшее влияние? Какие помогли? Почему? Какие авторы, по Вашему мнению, наиболее на Вас похожи?»

3. При достаточной ориентации в диагнозе, личностных особенностях пациента, характере трудностей и перспективности тех или иных жанров библиотерапии при составлении плана психотерапевтического лечения рекомендуется для каждого пациента про запас составить список литературы с малой и большой «обоймой книг», даже если мы не уверены будет ли библиотерапия применяться.

**3 АНАЛИЗ ЖАНРОВ ЛИТЕРАТУРЫ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ИХ ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В БИБЛИОТЕРАПИИ**

Восприятия, чувства, интересы, возможности здорового и больного человека различны. Практика показывает, что для терапевтической литературы особенно важны: взаимосвязь произведения с актуальным состоянием и проблемами больного, наличие специфических знаний, факторов, позволяющих находить суть, причину явлений, быть независимым от авторитетов. Необходимо наличие кратких, точных формулировок для разнообразных жизненных ситуаций, создающих реальное представление о том, каким должен быть мир, с выявлением противоречий между идеалами и реальностью. Литература должна учить читателя ставить перед собой цель и находить пути к её достижению. Рассмотрим некоторые жанры литературы.[1]

Специальная медицинская литература имеет первостепенное значение в библиотерапии, так как способна дать больному знания, которые ему особенно важны для стимуляции психотерапевтических процессов успокоения, контроля и др. Кроме того, авторитет, внушаемый этой литературой, чаще всего ставит её во главе других жанров. Основные задачи: давать достаточные для правильной , оптимистической ориентации знания, устранять неправильные представления о заболевании, ориентировать в процессе преодоления имеющихся нарушений, стимулировать общую активность больного и др.

Специальная научная литература отличается тем, что общаясь с ней, пациенты склонны относить себя к категории людей, нуждающихся более в психологической, научной помощи, чем в медицинской. Это помогает им лучше понять свою нормальную психологию, стимулировать нормальные психологические процессы.

Научно-популярная литература используется менее подготовленными читателями, чем читатели первых двух жанров, и даёт общее представление о сложных вещах.

Философская литература помогает получить знания о себе, других, о мире; понять неизбежность разницы и определённого конфликта между внешним, реальным миром и внутренним субъективным; между тем, что может быть, должно быть и тем, что есть. Это понимание приносит успокоение, удовлетворение, направляет деятельность больных. К такой литературе относится часть культурной критики, публицистики, истории литературы, истории философии.

Биографическая и автобиографическая литература , описывая яркие личности, их выдающиеся достижения и жизненные трудности, помогает пациенту быстрее и лучше понять себя, свои трудности, найти немало общего с мыслями и судьбами выдающихся людей.

Классическая литература обладает огромными возможностями самого различного воздействия и поэтому отличается сложностью практического применения. Часто приходится ограничиваться небольшими малоизвестными произведениями, избегая наиболее популярных и изучаемых в школе, так как с ними связаны определённые ассоциации. Современная зарубежная беллетристика необходима тем пациентам, которым чужда классическая литература. Особенно полезна литература проблемная, критическая, указывающая пациенту на его ошибки, заблуждения и способствующая их преодолению.

Критическая литература и публицистика помогают лучше разобраться в произведениях и открыть в них новое, связать литературу с актуальными событиями личной жизни. Публицистика, например, часто сопоставляет идеалы с реальностью. Для критической литературы характерны чёткость, наглядность отношений к явлениям. Она помогает правильнее воспринимать явления, избавляя от зависимости чужих авторитетов.

Юмористическая и сатирическая литература особенно успешно учит пациентов более широкому, объективному взгляду на себя и других людей, а также своеобразной психологической защите. Суть юмора- обнаружение смешных сторон в любых явлениях, даже неприятных и преображение их. Юмор позволяет пациентам более свободно выражать себя в трудных ситуациях самого разнообразного характера.

Афористическая литература содержит в себе наиболее ясные образы , отточенные идеи, нередко парадоксальные, но всегда совершенно законченные и категоричные. Такая литература легко усваивается и применяется больными даже с заметными психическими нарушениями, помогает вносить порядок в психическую деятельность, динамику. Пациент привыкает спокойнее относиться к крайностям, противоречиям, различным жизненным катаклизмам.

Фольклор или сказка знакомит людей с мировоззрением народа. Из поколения в поколения передавались те произведения, которые нравились большинству и которые удовлетворяли основным психическим потребностям людей. Утверждением добра, правды и справедливости фольклор может стимулировать неспецифические психотерапевтические процессы. Эту литературу используют для детей, для осознания ими основных трудностей , проблем, для улучшения контакта с родителями и др.

Научно-фантастическая литература отличается выходом за границы привычного, характерные для болезни, что страшит, и в то же время является необходимой для многих пациентов. Доводя до крайности некоторые свойства человека, ситуации, отношения фантастическая литература позволяет лучше понять крайности своих ощущений, чувств, влечений; стимулирует продуктивную активность пациента.

Детектив, приключенческая литература занимает значительное место в библиотерапии. Она популярна, доходчива. В детективе высвечиваются многие жизненные явления, обычно остающиеся в тени. Больной- та же жертва. Для него также конденсируются многие явления. Для библиотерапии характерны особенности: большое внимание негативным чувствам, тренировка интуиции, таинственность, как способ познания действительности или даже обязанность читателя подозревать всех, разоблачение романтического понимания жизни, морали, порядочности. Демонстрация того, что за красивым фасадом нередко скрывается грязь и корысть. Она побуждает читателя к смелости, риску, находчивости. Как детективную можно использовать и мемуарную литературу о разведке, войне и т.д. Эффективна при диагностике неврозов, навязчивых состояний, психопатиях и некоторых психозах.

Драматургия на некоторых пациентов сильно влияет благодаря большой концентрированности действия и наглядности. При чтении пьесы пациенту легче отождествиться с героем, чем при чтении романа. Пьеса лучше учит диалогу и правилам общения. Пьеса может выполнять роль лечебного театра где пациент свободен в творчестве. Драматургию можно применить для самостоятельной поведенческой терапии, функциональных тренировок в семье.

Педагогическая литература может применяться наряду со специальной научной литературой- в аспектах тренировок, коррекции, формировании и развитии различных качеств, умения преодоления конкретных трудностей.

Юридическая литература даёт возможность разобраться в причинах многих видов неправильного поведения, как его собственного, так и окружающего; оценить степень вредности девиантного поведения. Наиболее эффективно применяется в поведенческой терапии, лечении невротических развитий.

Узкопрофессиональная литература может дать очень ценный материал, благодаря возможности перенести опыт высокого профессионализма в практическую психологию, в бытовые ситуации.

Прочая случайная литература в процессе диагностики неожиданно сильно впечатляет пациента. Обычно она относится к миру увлечений пациента и через неё можно воздействовать на больного.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Литература в наше время становится все более мощными и перспективным средством в психотерапии, как вследствие собственного развития, накопления ценностей, опыта, методов воздействия на человека, так и вследствие большей подготовленности современного человека к восприятию этих ценностей.[5] 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 чтение от чтения вообще отличается своей направленностью на те или иные болезненно измененные (для их нормализации) или нормальные (для уравновешивания 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. Кроме того библиотерапия есть основанное на литературе самовыражение через творческое “писание”, сочинение. При этом возможно совершенно свободное выражение (о чем хочу, что хочу и как хочу), так и заданные темы. В библиотерапии терапевтический эффект основан на законе Геннекена: главный герой любого литературного произведения всегда - автор. Сюда же относится и автобиографический метод, и сочинение драматических произведений, и стихосложение, ведение дневников, написание писем (хотя эпистолярный жанр в наше время явно вырождается) и многое другое. В настоящее время применяется примерная схема подбора литературы в зависимости от психотравмирующей ситуации, предложенная А.М.Миллером в 1979году [3]. По этой схеме литература подбирается применительно к конфликтам: на почве ущемлённой чести, вследствие врождённых и приобретённых нарушений в организме, на почве тяжёлых потерь близких, смерти любимых людей, на почве трагедий любви, на почве препятствий в труде и срывов творческих планов, на почве бытовых ситуаций.

**Литература**

1. В.С. Рожнов.Руководство по психиотерапии.-Ташкент: Медицина УзССР,1985г,685с.

2. А.П.Слободник. Психотерапия, внушение, гипноз.-К.: Изд-во Здоровье,1982г,376с.

3. Е.М.Багамет, В.Н.Сухоруков, И.З.Вельвовский, Н.К.Липгарт. Психотерапия в клинической практике.-К.: Здоровье,1984г,160с.

4. Популярная энциклопедия. Литература.-М.: Наука,1980г,608с.

5. Алексейчик А.Е. Библиотерапия // Руководство по психотерапии / Под ред. В.Е. Рожнова. - Т.: Медицина, 1985, 404с.