



УДК 378

## ПРОФИЛАКТИКА ЗДОРОВЬЕРАЗРУШАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ



**Талагаева Юлия Александровна** – кандидат филологических наук, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности, Балашовский институт (филиал) Саратовского национально-исследовательского государственного университета имени Н. Г. Чернышевского. E-mail: talag-yulia@yandex.ru

В статье рассматривается возможность использования элементов библиотерапии при работе со студентами с целью профилактики здоровьеразрушающего поведения и формирования ценностного отношения к здоровью. Излагаются основные черты педагогического подхода в библиотерапии. Описываются содержание и структура проведенного исследования, направленного на выявление возможностей использования произведений художественной литературы для профилактики здоровьеразрушающего поведения, в частности употребления наркотиков. Исследование проводилось в три этапа и включало в себя написание резюме, заполнение анкеты, чтение и обсуждение литературных произведений, раскрывающих тему наркозависимости, а также возможную корректировку ответов анкеты после работы с произведениями. Анализ результатов исследования показал, что использование художественных произведений как средства профилактики здоровьеразрушающего поведения у студентов эффективно.

**Ключевые слова:** библиотерапия, профилактика, здоровьеразрушающее поведение, Томас Де Квинси, наркозависимость, студенты.

DOI: 10.18500/1819-7671-2016-16-3-354-358

Влияние литературы на эмоциональное состояние человека трудно переоценить. Врачи и психологи не перестают подчеркивать важность эмоционального настроя и мотивации для успеха лечения и реабилитации. Лечение только физических болезней, когда не врачует душа, не способствует полному выздоровлению человека.

Библиотерапия является активно применяемой методикой психотерапевтического воздействия. По определению, принятому Ассоциацией больничных библиотек США, библиотерапия – это «использование специально подобранного для чтения материала как терапевтического средства в общей медицине и психиатрии с целью решения личных проблем пациента при помощи направленного чтения» [1, с. 23].

В настоящее время существует несколько подходов в применении библиотерапии, однако основным остается лечебный. Практике использования литературы как средства врачевания уже не одно столетие. Лечебное чтение отличается от обычного своей направленностью на коррекцию

тех или иных психических процессов, состояний и свойств личности. Оно может применяться как для нормализации болезненно измененных состояний и процессов, так и для активизации нормальных с целью уравнивания ими болезненных. Коррекционное воздействие чтения проявляется в том, что получаемые в этом процессе восприятия и связанные с ними чувства, желания, мысли восполняют недостаток собственных образов и представлений, заменяют болезненные мысли и чувства или направляя их по новому руслу, к новым целям [2, с. 93].

В зависимости от ситуации литература может служить средством не только лечения, но и профилактики определенных состояний и типов поведения. И. Борецка отмечает, что педагогическая библиотерапия представляет собой терапевтическое воздействие, которое благодаря использованию читательских материалов является видом психической помощи и поддержки для решения путем целенаправленного чтения личных проблем пациента, что оказывает поддержку на пути к достижению чувства безопасности и может позволить удовлетворить его нужды [3, с. 19].

Цель педагогического направления библиотерапии – содействие естественному развитию и самореализации личности, создание положительных условий для развития изменений в эмоциональной сфере, нивелирование нежелательных психических состояний, стабилизация. И. И. Тихомирова подчеркивает значимость подлинно художественных произведений литературы в духовно-нравственном развитии растущего человека, указывая, что чтение таких книг укрепляет образное воображение, пробуждает сопереживания и интерес к людям [4, с. 221].

Педагогический подход представляет интерес при работе с молодой аудиторией (детьми, школьниками, студентами младших курсов). Он направлен на коррекцию проблем социализации, агрессии, страхов, самореализации, планирования своей жизни, а также может использоваться для профилактики здоровьераз-



рушающего поведения среди молодежи. В его рамках осуществляется смещение акцента на воспитательный процесс.

По мнению И. А. Столяровой, библиотерапия, способствуя формированию соответствующих социальных норм, знаний и умений, приобретению позитивного опыта, актуализации интеллектуального потенциала, нравственных основ личности, укоренению эстетических, культурных и моральных ценностей, развитию ребенка и коррекции отклоняющегося поведения, своевременно создает условия для нормального формирования его личности [5, с. 112]. Педагогически грамотно осуществляемая библиотерапия оказывается чрезвычайно полезной. Общение с книгой помогает нормальному развитию ребенка, отвлекает его от негативных явлений и переживаний, содействует активизации развития и успешной интеграции в коллектив, формированию положительных эмоций, позволяет разобраться в собственных переживаниях, научиться их контролировать [5, с. 112].

Положительный эффект от чтения художественной литературы достигается благодаря механизму идентификации: читая книгу, человек непроизвольно сравнивает себя с ее персонажами. Если персонаж по своим качествам (характеру, полу, возрасту, поведению и т.д.) оказывается близким читателю, тот способен перенести на себя, «примерить» личность персонажа и мысленно стать им. Идентификация вызывает у читателя сопереживание герою, способствует усилению эмоционального воздействия произведения. Лечебный эффект строится на узнавании пациентом своей проблемы в художественном произведении и следовании заданным в нем образцам выхода из подобных ситуаций, их психологического преодоления. Чем более похожи герой и ситуация, описанные в книге, на обстоятельства и характер читающего, тем сильнее будет терапевтический эффект [6, с. 193].

В рамках данной работы мы рассмотрим возможности библиотерапии для профилактики здоровьеразрушающего типа поведения у студентов. Исследование проводилось со студентами первого курса Балашовского института Саратовского национального исследовательского университета имени Н. Г. Чернышевского, обучающимися по профилям подготовки «Безопасность жизнедеятельности» и «Безопасность жизнедеятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья». В исследовании принимали участие 22 человека. Целью исследования явилось выявление возможностей использования произведений художественной литературы для профилактики здоровьеразрушающего по-

ведения, в частности употребления наркотиков. Работа велась в три этапа в рамках дисциплины «Терапевтическое воздействие книги».

На первом этапе студентам предлагалось в резюме выразить свое отношение к чтению художественной литературы и ее возможностям эмоционального воздействия на личность. Ответы распределились следующим образом: 10 студентов (45,5%) отметили полезность чтения художественной литературы и ее положительное воздействие на эмоциональное состояние человека, однако их ответы почти полностью повторяли материал изученных ранее лекций, поэтому можно сделать вывод, что у них пока не сформировано собственное мнение. 8 студентов (36,3%) посчитали чтение важным элементом духовной жизни человека и подкрепили свои ответы примерами из личного опыта и прочитанных ими произведений. 3 студента (13,6%) отметили, что чтение художественной литературы, очевидно, полезно, поскольку используется в психотерапии, но указали, что в личном опыте пока не сталкивались с необходимостью обращаться к чтению для решения эмоциональных проблем, и 1 студент (4,5%) ответил, что о положительном эффекте чтения узнал только из лекций, но так как он не увлекается чтением, вряд ли литературные произведения окажутся для него полезными.

Таким образом, по результатам резюме можно сделать вывод, что только у трети студентов сформирована собственная позиция, касающаяся отношения к художественной литературе и ее значимости для духовной и эмоциональной жизни личности.

На втором этапе студентам предлагалось ответить на вопросы анкеты, направленной на определение степени их информированности о развитии наркозависимости и отношения к употреблению наркотиков. Анализ ответов выявил следующие результаты: подавляющее большинство респондентов (86,4%) информацию о наркотиках получает из СМИ, а остальные 13,6% – из рассказов друзей или знакомых. У 22,7% студентов есть друзья или знакомые, пробовавшие или употребляющие наркотические вещества, при этом никто из респондентов не употреблял/не употребляет наркотики.

К основным причинам, толкающим людей к употреблению наркотиков, 22,7% студентов относят одиночество, 31,8% – любопытство, а 45,5% – влияние окружающих.

72,7% опрошенных считают наркоманию вредной привычкой, а 27,3% – болезнью, при этом 18,2% уверены, что наркомания неизлечима, 13,6% считают, что от наркозависимости можно



вылечиться только в очень редких случаях, 45,5% полагают, что шанс на исцеление есть всегда, а 22,7% уверены, что все зависит от человека и его силы воли.

По мнению 36,4% респондентов, однократное употребление наркотиков не вызывает привыкания, 4,5% уверены, что стать зависимым можно после первого же приема, а 59,1% не знают ответа либо затруднились ответить.

К наркозависимым респонденты относятся по-разному: у 40,9% они вызывают сострадание, у 27,3% – раздражение, а 31,8% – неприязнь. Причины, по которым большинство наркоманов не излечиваются от зависимости, по мнению студентов, кроются в нежелании (50%), физической невозможности (31,8%) и отсутствии силы воли (18,2%).

К наиболее действенным формам профилактики наркозависимости студенты отнесли беседы в вузах (9,1%), сообщение информации в СМИ (22,7%), мероприятия, рассказывающие о вреде наркотиков (31,8%), занятия спортом (27,3%), а также пример знакомых и воспитание (9,1%). При этом отношение к информации о наркотиках, получаемой из разъяснительных бесед, телепередач, публикаций в газетах, у респондентов различно. Так, негативное отношение к наркотикам после получения такой информации формируется только у 27,3%, 50% признались, что данная информация не влияет на их отношение к наркотикам, а 22,7% затруднились ответить.

После анкетирования студентам предлагалось познакомиться с двумя произведениями, прочитать и обсудить их на занятии: для работы были выбраны «Исповедь англичанина, любителя опиума» Томаса Де Квинси и «Морфий» М. Булгакова. Рассмотрим вкратце указанные произведения и объясним причины такого выбора.

Оба произведения носят автобиографический характер. «Исповедь» Де Квинси описывает молодые годы автора и позволяет проследить процесс развития у него наркозависимости. Де Квинси одним из первых описал действие опиума на организм человека, затронув острую психологическую проблему – формирование наркозависимости. Как он сам признается во вступительной части, целью было показать не только эйфорические ощущения, но также ужас наркозависимости и безуспешность попыток избавиться от нее. «Исповедь» состоит из вступления «К читателю» и трех частей: «Предварительная исповедь», «Радости опиума» и «Горести опиума». План произведения был тщательно продуман автором. Несмотря на кажущуюся отрывочность, разнородность глав, они связаны: в

первой главе дается описание реальных событий, а далее описывается мир опиумных фантазий.

Структура «Исповеди» такова, что сначала читатель знакомится с причинами, побудившими автора к принятию наркотика, в главе «Радости опиума» писатель воспекает наркотик, затем восторг сменяется страхом, и в главе «Горести опиума» он рассказывает об ужасных навязчивых опиумных видениях, об отчаянии, овладевшем им от сознания собственной неспособности противостоять зелью. Автор классифицирует опыт употребления опиума, разделяя его на положительный и отрицательный. Де Квинси боготворит опиум, но и испытывает ужас при мысли о тех мучениях, которые придется вытерпеть, когда наступит «ломка» [7, с. 170–171].

В рассказе «Морфий» М. Булгакова основным элементом является история доктора Полякова, который, не сумев справиться с зависимостью от морфия, покончил жизнь самоубийством. История изложена в форме дневника и отражает все этапы развития наркозависимости, показывая также, какие изменения претерпевает личность человека. Произведение основано на личном опыте писателя. М. Булгаков был морфинистом, но смог избавиться от зависимости [8, с. 49].

После прочтения произведений проводилось их обсуждение. Студенты высказывали свое мнение об актуальности произведений, сравнивали их между собой, объясняли причины их написания, находили общие моменты. Далее проводилось тренинговое упражнение, в ходе которого каждому студенту необходимо было представить себя на месте одного из персонажей (не обязательно главного героя) и рассказать, каким образом он повел бы себя в данной ситуации.

На третьем этапе студентам были возвращены анкеты, которые они заполняли до прочтения произведений: теперь они могли изменить свои ответы либо не менять их. Но часть студентов изменила свои ответы (таблица)

Изменились ответы, отражающие личностное отношение респондентов к проблемам наркозависимости: после прочтения и обсуждения «Исповеди англичанина, любителя опиума» Т. Де Квинси и «Морфия» М. Булгакова больше студентов стали воспринимать наркозависимость не как вредную привычку, а как болезнь. Часть студентов поменяла свое отношение к наркоманам с негативного на сочувствующее. Кроме того, почти четверть студентов отнесла чтение книг о наркозависимых к действенным формам профилактики наркомании.

Таким образом, можно сделать вывод, что чтение художественных произведений с после-



## Сравнение ответов на вопросы анкеты на втором и третьем этапах исследования

Варианты ответов	Второй этап	Третий этап
<b>Наркомания – это:</b>		
а) преступление	0%	0%
б) вредная привычка	72,7%	31,8%
в) болезнь	27,3%	68,2%
<b>Специалисты утверждают, что наркомания неизлечима. Ваша точка зрения?</b>		
а) да, это диагноз на всю жизнь	18,2%	18,2%
б) да, практически неизлечима	13,6%	31,8%
в) нет, шанс есть всегда	45,5%	36,4%
г) нет, излечение зависит от человека	22,7%	13,6%
<b>Считаете ли Вы, что привыкание может возникнуть после однократного применения наркотиков?</b>		
а) да	4,5%	31,8%
б) нет	36,4%	36,4%
в) не знаю	27,3%	18,2%
г) затрудняюсь ответить	31,8%	13,6%
<b>Какое чувство вызывают у Вас наркоманы?</b>		
а) сострадание	40,9%	72,7%
б) нетерпимость, раздражение	27,3%	18,2%
в) неприязнь	31,8%	9,1%
<b>Большинство наркоманов не излечивается от наркозависимости потому, что...</b>		
а) не могут	31,8%	40,9%
б) не хотят	50%	45,5%
в) у них слабая сила воли	18,2%	13,6%
<b>Какие формы профилактики наркомании Вы считаете наиболее действенными?</b>		
а) беседы в вузах	9,1%	9,1%
б) информация в СМИ	22,7%	18,2%
в) различные мероприятия, рассказывающие о вреде наркотиков	31,8%	22,7%
г) занятия спортом	27,3%	27,3%
д) другое (укажите): пример знакомых и воспитание чтение книг о наркоманах	9,1%	22,7%

дующим обсуждением может служить эффективным способом профилактики здоровьеразрушающего поведения студентов и применяться как форма работы на семинарских и практических занятиях.

## Список литературы

1. Rubin R. J. Using bibliotherapy : A guide to theory and practice. Phoenix, 1987. 150 p.
2. Ринчинова Ю. С. Чтение – альтернативное лечение // Вестн. Восточно-Сибирской гос. академии культуры и искусств. 2014. № 2 (7) . С. 93–96.
3. Борецка И. Библиотерапия : лекции / пер. с польского И. Ф. Притульчик. Гродно, 2007. 99 с.
4. Тихомирова И. И. Условия и предпосылки терапевтического эффекта чтения // Библиопсихология и библиотерапия : сб. ст. / под ред. Н. С. Лейтеса, Н. Л. Карповой, О. Л. Кабачек. М., 2005. С. 219–227.
5. Столярова И. А. Библиотерапия : основные подходы к определению сущности и задач // Веснік Беларускага дзяржаўнага ўніверсітэта культуры і мастацтваў : на-



- вукова-метадычны часопіс. 2013. № 2. С. 107–115.
6. Кабачек О. Л. Библиотерапия : история, теории и методики // Библиопсихология и библиотерапия : сб. ст. / под ред. Н. С. Лейтеса, Н. Л. Карповой, О. Л. Кабачек. М., 2005. С. 189–219.
  7. Талагаева Ю. А. Влияние «Исповеди англичанина, любителя опиума» Т. Де Квинси на развитие темы формирования наркозависимости в литературе XIX века // Филологические науки. Вопросы теории и практики. 2015. № 8 (50). Ч. I. С. 169–172.
  8. Талагаева Ю. А. Проза Томаса Де Квинси. Жанрово-стилистические аспекты : дис. ... канд. филол. наук. Балашов, 2006. 178 с.

### Prevention of Health Destroying Behaviors among Students with the Help of Fiction

#### Y. A. Talagaeva

Balashov Institute (branch) of Saratov State University  
29, Karl Marks str., Balashov, 412300, Saratov region, Russia  
E-mail: talag-yulia@yandex.ru

The paper addresses the possibility of using elements of bibliotherapy in the work with students in order to prevent health destroying behaviors and develop the attitude to health as a value. The main features of pedagogical approach to bibliotherapy are considered. The paper contains the description of contents and structure of the investigation aimed at revealing the possibilities of using literary works for the prevention of health destroying behaviors, in particular, drug abuse. The investigation consisted of three stages and included writing a summary, filling in a questionnaire, reading and discussing books, that are devoted to the problem of drug addiction. After the discussion the respondents had a chance to change their answers in the questionnaire if they wanted to. The analysis of the results showed the efficiency of using literary works as a means of prevention of health destroying behaviors among students.

**Key words:** bibliotherapy, prevention, health destroying behaviors, Thomas De Quincey, drug addiction, students.

#### References

1. Rubin R. J. *Using bibliotherapy: A guide to theory and practice*. Phoenix, 1987. 150 p.
2. Rinchinova Yu. S. Chtenie – alternativnoe lechenie (Reading – alternative treatment). *Vestn. Vostochno-Sibirskoy gos. akad. kul'tury i iskusstv* (Bulletin of the East-Siberian State Academy of Culture and Arts), 2014, no. 2 (7), pp. 93–96.
3. Boretska I. *Biblioterapiya forma terapii pedagogichney: skrypt dlya studentov pedagogiki*. Wałbrzych, 2001. 96 p. (Russ. ed.: Boretska I. *Biblioterapiya: Lektsii*. Per. s polsk. I. F. Pritulchik. Grodno, 2007. 99 p.).
4. Tikhomirova I. I. Usloviya i predposylki terapevticheskogo effekta chteniya (Conditions and premises of therapeutic effect of reading). *Bibliopsikhologiya i biblioterapiya* (Bibliopsychology and Bibliotherapy). Eds. N. S. Leytes, N. L. Karpova, O. L. Kabachek. Moscow, 2005, pp. 219–227.
5. Stolyarova I. A. Biblioterapiya: osnovnye podkhody k opredeleniyu sushchnosti i zadach (Bibliotherapy: basic approaches to definition of its essence and problems). *Vesnik Belaruskaga dzyarzhavnaga universiteta kul'tury i mastatstvav: navukova-metadychny chasopis* (Bulletin of the Belarusian State University of Culture and Arts: scientific-methodological journal), 2013, no. 2, pp. 107–115.
6. Kabachek O. L. Biblioterapiya: istoriya, teorii i metodiki (Bibliotherapy; the history, theories and methods) *Bibliopsikhologiya i biblioterapiya*: sb. st. Pod red. N. S. Leytesa (Bibliopsychology and Bibliotherapy: collection papers. Ed. by N. S. Leytes). Moscow, 2005, pp. 189–219.
7. Talagaeva Yu. A. Vliyaniye «Ispovedi anglichanina, lyubitelya opiuma» T. De Kvinsi na razvitie temy formirovaniya narkozavisimosti v literature XIX veka (The Influence of «Confessions of an English Opium-Eater» by T. De Quincey on Developing the Theme of Drug Addiction Formation in the Literature of the XIX Century). *Filologicheskie nauki. Voprosy teorii i praktiki* (Philological Sciences. Issues of Theory and Practice), 2015, no. 8 (50): in 3 parts. Part I, pp. 169–172.
8. Talagaeva Yu. A. *Proza Tomasa De Kvinsi. Zhanrovo-stilisticheskie aspekty*: dis. ... kand. filol. nauk (Thomas De Quincey prose: genre and style aspects: Dissertation of the PhD of philology). Balashov, 2006. 178 p.