

Бегалиева Л.Ж.,* Нурханова Г.Б.

оқытушы, магистр, М.Әуезов атындағы ОҚУ, Шымкент, Қазақстан
аға оқытушы, магистр, М.Әуезов атындағы ОҚУ, Шымкент, Қазақстан

БИБЛИОТЕРАПИЯ АДАМНЫҢ ПСИХИКАЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҒЫНА ҚАЛАЙ ӘСЕР ЕТЕДІ

Автор корреспондент: begalieva.l@maul.ru

Түйін: Бұл мақалада библиотерапия арқылы адамдардың психикалық денсаулығы қарастырылады. Қазіргі өмір сүру жағдайында адамдардың психикалық жағдайы өте өзекті және маңызды проблемаға айналады. Егер библиотерапияны осы бағыттағы емдеу шарасы ретінде қарастыратын болсақ. Библиотерапия-бұл рухани өсуіне ықпал ететін клиенттің жағдайын жақсартуға бағытталған психотерапияның бір түрі. Ол адамға күшті және ұзақ әсер етеді, депрессияның, жағымсыз эмоциялардың әсерін жояды. Кітап-адамның рухани дамуына мүмкіндік беретін құнды және баға жетпес қайнар көзі. Осыны ескере отырып, оқу кез-келген адамға пайдалы болады, бірақ психикалық аурулары бар адамдар одан ерекше пайда көреді. Бұл ресми библиотерапия кезінде немесе жақын адамдар мен достардың жеке қолдауымен бола ма, маңызды емес. Библиотерапия термині психикалық ауытқулары бар адам жасаған кітаптарды өздігінен оқуды сипаттау үшін қолданылады.

Кілт сөздер: библиотерапия, рухани жаңғыру, психикалық денсаулық, кітап оқу, кітаптің маңызы, заманауи технологиялар.

Кіріспе. Бүгінгі таңда Қазақстанда Президент Н.Ә.Назарбаевтың "Болашаққа бағдар: рухани жаңғыру" бағдарламалық мақаласын жүзеге асыру жалғасуда.

Бәсекеге қабілетті мемлекет болу үшін балаларымыздың қазіргі өмірге бейімделуі үшін біз жоғары білімді ұлт болуымыз керек.

Қазіргі уақытта Қазақстан өзінің тарихи дамуындағы маңызды кезеңді бастан өткеруде: экономикалық реформаны, саяси жүйені қайта құруды және білім беруді жетілдіруді қамтитын қоғамдық және мемлекеттік дамудың барлық салаларын қайта құру басталды.

Көптеген әдебиет білушілер әлеуметтік желілердің танымалдылығының артуы халықтың кітап оқуының төмендеуіне әкеледі деп алаңдайды. Бірақ кейбір зерттеушілер: соңғы екі онжылдықта оқу үрдісі тұрақты болып қала береді деген ой түйіндеп отыр. Осыған орай, біз адамның психикалық денсаулығын рухани байыту мақсатында кітап оқудың әсері туралы айтып кеткенді жөн көріп отырмыз. Қазіргі заманауи өмір сүру жағдайында адамдардың психикалық күйі өте өзекті де, маңызды мәселе болып отыр. Осы бағытта емдеу іс-шарасы ретінде библиотерапияны қарастырсақ.

Теориялық талдау. Библиотерапия ғылымның негізгі сипаттамаларына ие: оның мақсаттары мен міндеттері, терминологиялық аппараты, өзіндік әдістері бар. Қазіргі уақытта бұл жұмыс технологиясын ғалымдар тәуелсіз педагогикалық бағыт ретінде қарастырады, кітапханатанудың вариацияларының бірі. Библиотерапия - бұл рухани өсуіне ықпал ететін клиенттің жағдайын жақсартуға бағытталған психотерапияның бір түрі. Бұл адамға қатты және ұзақ уақыт әсер етеді, депрессияның, жағымсыз эмоциялардың салдарын жояды. Психологияда библиотерапия - бұл түзету жұмысының әдісі, онда клиентке әдеби шығарманың кейіпкерімен танысуға, белгілі бір жағдайларда кейіпкердің мінез-құлқын талдауға шақырылады. Терапиялық әсер клиенттің әдеби кейіпкердің проблемаларын өз қиындықтарымен анықтауға негізделген.

Неліктен кітап оқу керек? Бүгінгі таңда бұл сұрақ жиі қойылады. Бұл таңқаларлық емес, өйткені соңғы бірнеше жыл ішінде кітап оқу интернетке, компьютерлік ойындарға және теледидар көруге ауыстырылды. Кітап оқудың тағы бір себебі. Оқуға назар аудара отырып, сіз басыңызды жағымсыз ойлардан, уайымдардан босатасыз. Осылайша сіз стресстен арыласыз. Библиотерапия психологиялық түзету әдісі ретінде адамның психофизиологиясына негізделген. Библиотерапияның негізгі мақсаты - адамның психоэмоционалды жағдайын жақсарту. Кітап оқу кезінде сіз басқа шындыққа ауысасыз, кейіпкерлердің тарихына еніп, жанашырлық танытасыз. Бұл жағдай таза ауаның тынысымен салыстырылады, бұл кем дегенде біраз уақыт проблемаларды ұмытып кетуге мүмкіндік береді.

Өздеріңіз білетіндей, стресс психикалық белсенділікке ғана емес, сонымен бірге физикалық денсаулыққа да әсер етеді. Сіз одан алшақтауды үйренгеннен кейін, әл-ауқат айтарлықтай

жақсарады. Психикалық денсаулықты зерттеушілер жаңа терминді қолданды. Библиотерапия (сонымен қатар кітап терапиясы) – бұл клиникалар, кітапханалар немесе мектептер құрастырған және психикалық аурулары бар адамдарды әдебиет арқылы қолдауға бағытталған құрылымдық оқу бағдарламалары. Мұндай қауымдастықтар әлі барлық жерде танымал болған жоқ. Олардың кейбіреулері өз веб-сайттарында ересектер мен балаларға арналған кітаптардың тізімдерін орналастырады. Библиотерапия термині психикалық ауытқулары бар адам жасаған кітаптарды тәуелсіз оқуды сипаттау үшін қолданылады. Оның ниеті дәрігерлердің, отбасы мүшелерінің немесе басқа пациенттердің қолдауына сәйкес келуі мүмкін.

Тәжірибелік бөлім. Кейбір зерттеулер библиотерапияның психикалық аурудан қалпына келу процесін тездетуі мүмкін бе деген мәселені қарастырды. Олардың бірінің барысында депрессияның белгілері осындай емдеуден өткеннен кейін төмендегені анықталды. Нәтижелер басқа бақылаулармен расталды. Ғалымдар қызықты қорытындыға келді. Кейбір әдеби шығармаларды оқу психикалық аурулары бар адамдар үшін ерекше артықшылықтарға ие. Сарапшылардың пікірінше, көркем әдебиетті оқу эмпатия мен тұлғааралық түсінудің, әлеуметтік дағдылардың дамуына ықпал етеді.

Психикалық аурулары бар көптеген ержүрек адамдар өмірбаяндық естеліктер жариялайды, олар өз тәжірибелерімен бөліседі. Мұндай шығармаларда аурудан туындаған қайғы-қасірет пен алаңдаушылық, емделуге апаратын жол және ауруға қарсы тұру стратегиясы бейнеленген.

Көптеген зерттеушілер діндарлық пен психикалық денсаулық арасындағы тығыз байланысты атап өтеді. Рухани тәрбиенің ажырамас бөлігі-психикалық аурулары бар сенушілерге қолдау көрсете алатын қасиетті мәтіндерді оқу.

Цифрлық технологияның дамуы біртіндеп кітап оқу процесін тарихтың рудиментіне айналдырады. Алайда, кітаптарды оқу керек, дейді нейрофизиология. Ұлыбритания ғалымдарының жақында жүргізген зерттеуі бұл әрекет денеге спорттық жаттығулардан кем емес пайда әкелетінін дәлелдеді, өйткені оқу барысында адам бүкіл миды жаттықтырады.

Барлық тәжірибелі психологтар өз жұмысында библиотерапияны қолдана бермейді. Бұл мамандардың бұл мәселеде білімі аз дегенді білдірмейді. Өкінішке орай, көптеген адамдар бейнелерді көруді немесе аудиокітаптарды тыңдағанды жөн көреді. Көркем мәтінмен өзіндік жұмыс олардың қызығушылығын тудырмайды. Сапалы әдебиетке деген сүйіспеншілікті қалыптастыру үшін балалық шақтан бастап балалардың оқуға деген қызығушылығын қалыптастыру қажет. Содан кейін олар психотерапевт басшылығымен емес, өздігінен библиотерапиямен айналысады.

Нәтижелер мен талқылау. Жоғарыда айтылғандай, кітап оқу мидың жұмысын ынталандырады. Ол көңіл-күй бөлігіне жауап береді. Сондықтан, депрессиямен күресу үшін психологтар бақытты аяқталатын көңілді әңгімелер оқуды ұсынады. Мүмкін кейіпкерлерде сіз өзіңізді көресіз. Олардың тәжірибесі мәселені шешпесе де, оған екінші жағынан қарауға көмектеседі.

Кітап оқу ауырсынуды басатын дәрілердің әсерімен салыстырылады. Олар физикалық ауырсынуды жояды, ал кітаптар — жан дүниесіндегі күйін емдейді.

Шынында да, бүгінгі таңда жас ұрпақ фильмдер мен аудио кітаптарды көруді жөн көреді, баспа басылымын ұстап тұру деген не екенін ұзақ уақыт ұмытып кетті.

Сонымен бірге, ғалымдар жиырма жыл бұрынғыдай кітап оқу қазіргі заманғы адамға қажет екенін анықтады, сонымен қатар адам ақыл-ойының дамуына пайдалы әсер ететін әдебиеттерді анықтады.

Ләззат алу үшін оқудан ақпаратты сыни қабылдауға ауысқан кезде адамның миында жүйке қызметі мен қан айналымы түрлерінің күрт өзгеруі байқалады. Кітапты оқу әдісіне байланысты адам ағзасы мидың танымдық қабілеттерін жаттықтыруға мүмкіндік беретін әртүрлі механизмдерді қолданады.

Сонымен қатар, неврологиялық жүктеменің әр түрі адам миына пайдалы, ол үшін жаттығудың бір түрі. Оқу кезінде қан мидың басқаруға жауапты аймақтардан тыс жерлерге түседі және шоғырлану мен таным қабілеттерімен байланысты аймақтарға жетеді.

Осылайша, ғалымдар оқу кезінде кітапқа "батыру" әсері адам өзін кейіпкердің орнында елестеткенде, яғни мида басқа уақытта қатыспайтын аймақтар жұмыс істей бастайды деп дәлелдеді. Айта кету керек, бұл әсер теледидарды көргенде немесе компьютерлік ойын барысында пайда болмайды.

Мидың белсенділігін ынталандырумен қатар, оқу процесі маңызды әлеуметтік функцияға ие. Сонымен, өте жақсы жазатын кітаптардың авторларын оқи отырып, адам өз ойларын сауатты және

нақты айтуға үйренеді.

Сондай-ақ, мамандар жақсы әдебиеттерді оқуға күніне кемінде екі сағат бөлуге кеңес береді. Олар оқыған кітап әрқашан қаралған фильмнен гөрі жақсы екеніне сенімді. Себебі, оқу адамның қиялын шектемейді. Сондықтан, әдетте, кітапқа негізделген фильм өз қиялында мүлдем басқа қойылымды салған көрермендердің үміттеріне сәйкес келмейді.

Сонымен қатар, адам неғұрлым көп оқыса, соғұрлым ол басқаларға ұқсайды. Шығармалардың кейіпкерлерімен бірге оның мінезі мен даралығы, лайықты мінез-құлықтың шынайы критерийлері және басқалардың іс-әрекетін бағалау қалыптасады. Әрине, адамның мәдениеті олардың қанша оқығанына емес, түсінген кітаптарының санына байланысты. Сондықтан мектепте оқу және әдебиет сабақтары өте маңызды.

Ақыл-ойды дамыту үшін қандай кітаптарды оқу керек? деген сұрақтар да туындауы мүмкін. Даму ешқашан кеш емес. Егер адам өзінің ақыл-ой қабілеттерін дамытқысы келсе, оны ешкім айыптай алмайды. Мұндай мақсаттар үшін энциклопедиялар мен анықтамалықтарды қолдану қажет емес, онда түсініксіз терминдердің саны оқуға деген барлық ықыласты толығымен жоя алады, сонымен қатар белгілі бір құбылыстардың табиғаты туралы егжей-тегжейлі баяндайтын білім беру кітаптары.

Кітаптар-біздің бәріміз! деген девиз тұлғаның бойында сіңіру керек. Бүгінгі технология мен интернет біздің барлық уақытымызды қабылдағанына қарамастан, біз күн сайын кітап оқуды жалғастырамыз. Олар бізге белгісіз және өзгермейтін әлемдерге енгуге, нақты өмірде көрінбейтін нәрсені көруге, сондай-ақ жаңа нәрсені үйренуге көмектеседі.

Кітаптар адамға қалай көмектеседі? деген сұраққа талдау жасасак. Кітаптардан біз өзіміз үшін қызықты ерекше оқиғаларды тауып қана қоймай, сонымен қатар жаңа нәрсені үйренеміз. Егер бұл энциклопедия емес, қарапайым классикалық роман болса да, біз одан көптеген ерекше ақпаратты таба аламыз.

Қорытындылар. Кез – келген әңгімелерден үйрену және олардың маңыздысын таңдау мүмкіндігі - бұл нағыз оқырман ғана түсіне алатын нағыз сыйлық.

Сонымен, неге кітап оқу керек? Көптеген себептер бар. кітап оқу-ақыл-ой қабілеттерін, қиялын дамытудың, сөздік қорын арттырудың тиімді әдісі. Сонымен қатар, бұл көңіл-күйді жақсартуға, стрессті жеңуге, депрессиядан арылуға көмектеседі. Таңертең немесе кешке бірнеше парақ оқу сіздің өміріңізді жақсы жаққа өзгертеді.

Бұл бізді қандай қорытындыға әкеледі? Кітап – құнды және баға жетпес көзі, ол адамның рухани дамуына мүмкіндік береді. Осыны ескере отырып, оқу кез-келген адам үшін пайдалы болады, бірақ психикалық аурулары бар адамдар одан ерекше артықшылықтарға ие болады. Бұл ресми библиотерапия кезінде немесе жақын адамдар мен достардың жеке қолдауы арқылы бола ма, соншалықты маңызды емес.

Осылайша, бүгінгі күні көркем әдебиет пен әдебиетті оқу қажеттілігін аз адамдар біледі, оны мидың дамуын тежейтін телешоулар мен компьютерлік ойындармен алмастырады. Осыған орай, кітап оқу адамның стресс деңгейін екі есе төмендетеді.

Бұл үрдіс әуен тыңдаудан немесе серуендеуден гөрі тезірек жүреді. Сондықтан кітап оқып, балаларыңызға кітаптар арқылы салауатты білім әдетін үйретіңіз. Ғалымдардың айтуынша, адамдар екі санатқа бөлінеді: кітап оқығандар және оқығандарды тыңдайтындар.

Әдебиеттер тізімі:

- 1 Назарбаева С.А. Өзіне апаратын жол. Алматы: Атамұра, 2000.
- 2 Балашова Е.В. Библиотерапия: компенсаторное чтение художественной литературы [Текст] / Е.В. Балашова. М.: БМЦ, 2009. 249 с.
- 3 Елисеева Ю.А. О психологических механизмах библиотерапии: взгляд культуролога / [Текст] / Ю.А. Елисеева. М.: БМЦ, 2009. 305 с.
- 4 Жукова В.И. Библиотерапия: история и современность [Текст] / В.И. Жукова // Сила печатного слова. Ростов н/Д, 2012. С.5-10.
- 5 Казаринова И.Н. Влияние межличностного общения на читательскую деятельность личности в кризисном состоянии [Текст] / И.Н. Казаринова. СПб. РНБ, 2008. 264 с.
- 6 Купрейкина Ю.В. Психокоррекционное чтение: эффективность форм и методов [Текст] Ю.В. Купрейкина // Библиотекосведение. 2007. №6. С.69-73.
- 7 Сурнина Л.И. Библиотерапия как социокультурное реабилитационное средство [Текст] / Л. И. Сурнина // Сила печатного слова. Ростов н/Д, 2011. С.13-15.

8 Жукова, В.И. Библиотерапия: история и современность [Текст] / В.И. Жукова // Сила печатного слова. Ростов н/Д, 2012. С.5-10.

9 Казаринова И.Н. Влияние межчитательского общения на читательскую деятельность личности в кризисном состоянии [Текст] / И.Н. Казаринова - СПб. РНБ, 2008. 264 с.

10 Купрейкина Ю.В, Психокоррекционное чтение: эффективность форм и методов [Текст] / Ю.В. Купрейкина // Библиотекосведение. 2007. N 6. С.69-73.

11 <http://akmoedu.kz/> БОЛАШАҚҚА БАҒДАР: РУХАНИ ЖАҒҒЫРУ

12 Қазақстан Республикасының үздіксіз білім беру жүйесіндегі тәрбие тұжырымдамасы <http://5s.ucoz.ru/publ/2-1-0-13>

Аннотация: В данной статье рассматривается психическое здоровья людей через библиотерапию. В современных условиях существования психическое состояние людей становится очень актуальной и важной проблемой. Если рассматривать библиотерапию в качестве лечебного мероприятия в этом направлении. Библиотерапия-это разновидность психотерапии, направленная на улучшение состояния клиента, способствующая его духовному росту. Он оказывает сильное и длительное воздействие на человека, устраняет последствия депрессии, негативных эмоций. Книга – ценный и бесценный источник, который позволяет человеку развиваться духовно. Учитывая это, чтение будет полезно для любого человека, но люди с психическими заболеваниями получают от него особые преимущества. Не так важно, происходит ли это во время официальной библиотерапии или при личной поддержке близких и друзей. Термин Библиотерапия используется для описания самостоятельного чтения книг, созданных человеком с психическими расстройствами.

Ключевые слова: библиотерапия, духовное возрождения, психическое здоровье, чтение книг, значение книги, современные технологии.

Abstract: This article examines the mental health of people through bibliotherapy. In the modern conditions of existence, the mental state of people becomes a very urgent and important problem. If we consider bibliotherapy as a therapeutic measure in this direction. Bibliotherapy is a type of psychotherapy aimed at improving the client's condition, contributing to his spiritual growth. It has a strong and long-lasting effect on a person, eliminates the effects of depression, negative emotions. The book is a valuable and invaluable source that allows a person to develop spiritually. With this in mind, reading will be good for anyone, but people with mental illnesses will get special benefits from it. It is not so important whether this happens during official bibliotherapy or with the personal support of family and friends. The term Bibliotherapy is used to describe independent reading of books created by a person with mental disorders.

Keywords: bibliotherapy, spiritual revival, mental health, reading books, the meaning of books, modern technologies