

**Заключение.** Таким образом, кадровый потенциал играет ключевую роль в системе социального обслуживания, содействуя ее развитию, качественной организации предоставляемых социальных услуг.

Эффект от управления может найти свое выражение в следующих формах:

- повышение производительности труда;
- удовлетворенность трудом и, как следствие, уменьшение ущерба от текучести кадров в связи со стабилизацией коллектива;
- относительная экономия средств из-за сокращения сроков обучения, благодаря подбору профессионально подготовленных работников.

Список использованных источников:

1. Инновационные подходы в управлении организацией социального обслуживания : Монография / Под ред. Е. И. Холостовой, О. Г. Прохоровой, С. А. Анисимовой. – М. : ИДПО ДСН, 2015. – 124 с.
2. Козлова, О. А. Внешние факторы, определяющие кадровую политику компаний в будущем / О. А. Козлова // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2015. – № 3–1. – С. 180–182.
3. О социальном обслуживании : Закон Республики Беларусь, 22.05. 2000 г. №395-3 (в редакции от 19.06.2017 г. №31-3) // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2020.
4. Социальная работа : теория и организация / Под ред. П. П. Украинца. – Минск : ТетраСистемс, 2007. – 288 с.

УДК 37.013

## **БИБЛИОТЕРАПИЯ КАК МЕТОД КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ У ПОДРОСТКОВ**

**В.И. Рачковская**

*Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*  
(e-mail: 29veronika05@gmail.com)

В современном мире библиотерапия является крайне востребованной. Связано это с тем, что человек в современном мире испытывает на себе влияние комплекса негативных факторов, которые отрицательно сказываются на его психическом и физическом здоровье. Опыт по всему миру доказывает, что в борьбе со всеми воздействиями, наряду с другими средствами, весьма эффективной может быть и библиотерапия, способствующая наращиванию адаптационного потенциала личности.

На современном этапе потенциал библиотерапии значителен, особенно в плане, воздействия на психическое здоровье человека.

Психическое здоровье является важной составляющей общего здоровья человека. От состояния психического здоровья во многом зависят счастье и долголетие отдельного человека и процветание всей нации.

Нарушение психического здоровья в основном связано с врожденными особенностями психики, а также с воздействующими на него факторами – чрезмерными психическими нагрузками, вызывающими стресс.

В борьбе за сохранение психического здоровья человека основная роль отводится литературе.

О. Дроздова в своей книге «Кто они, дети, не знающие книг?: коррекция читательской индифферентности школьников» описала опыт работы использования многообразия форм социокультурной работы с подростками группы риска в библиотечной деятельности, с целью социализации, а также стимулирования детей и подростков к чтению.

Цель исследования – выявить уровень тревожности у подростков и рассмотреть применение метода библиотерапии в процессе работы с ними.

**Методы исследования.** Исследование проводилось на базе Государственного Учреждения Образования «Средняя школа № 5 города Новополоцка». В данном исследовании в качестве респондентов выступили 43 человека, обучающихся в десятом и одиннадцатом классах. В исследовании применялась следующая методика: «Шкала социально-ситуационной тревоги О. Кондаша». Использовался метод анализа, сравнения, математической обработки данных.

**Результаты и их обсуждение.**

Суть методики заключается в том, что подросткам предлагалось прочесть ситуации, с которыми они часто встречаются в жизни. Некоторые из данных ситуаций могут быть для них неприятными или вызывать волнение, страх, тревогу. Необходимо было прочесть утверждение и обвести кружком одну из цифр: 0, 1, 2, 3, 4.

Таблица – Варианты ответов

0	Ситуация не кажется неприятной
1	Ситуация немного беспокоит
2	Ситуация неприятна и вызывает серьезное беспокойство
3	Ситуация очень неприятна и вызывает сильное беспокойство, тревогу, страх
4	Ситуация крайне неприятна, вы не можете перенести ее, вызывает у вас сильное беспокойство и страх

При обработке результатов было необходимо выявить у каждого респондента: уровень школьной тревожности, которая включает в себя различные аспекты школьного неблагополучия; уровень самооценочной тревожности, вызванной в ситуациях, которые связаны с самооценкой и одобрением окружающих; уровень межличностной тревожности, вызванной общением со сверстниками.

В десятом классе в исследовании приняло участие 16 человек. Исходя из результатов тестирования, можно заметить, что у 50% учащихся общая тревожность несколько повышена, у 37,5% общая тревожность с нормальным уровнем и у 12,5% тревожность высокого уровня. Также можно заметить, что у юношей несколько повышенная тревожность встречается чаще, нежели у девушек; нормальный уровень тревожности преобладает у девушек (рисунок 1).



Рисунок 1 – Уровень общей тревожности у учащихся 10 класса

Нормальный уровень школьной тревожности у 31,25% класса (преимущественно у девушек). Несколько повышенный уровень у 31,25% класса. Высокий уровень школьной тревожности у 25% класса. Очень высокий уровень тревожности у 12,5% класса.

Нормальный уровень самооценочной тревожности у 50% класса; уровень тревожности несколько повышен у 37,5% класса. Высокий уровень тревоги у 12,5% от всего класса.

Уровень межличностной тревожности, вызванная общением со сверстниками:

У 56,25% учащихся преобладает нормальный уровень межличностной тревожности. У 37,5 – несколько повышена межличностная тревожность, а у 6,25% - высокий уровень тревожности.

В одиннадцатом классе участие в исследовании приняло 27 человек.

По результатам тестирования нормальный уровень общей тревожности составляет 51,85%. Нормальный уровень тревожности преимущественно у девушек. Несколько повышенный уровень общей тревожности – 22% от всего класса. Высокий уровень общей тревожности у 14,81% класса. Также в данном классе присутствует такая оценка тревожности, как «чрезмерное спокойствие». Данный уровень тревожности наблюдается у 11,11% класса.

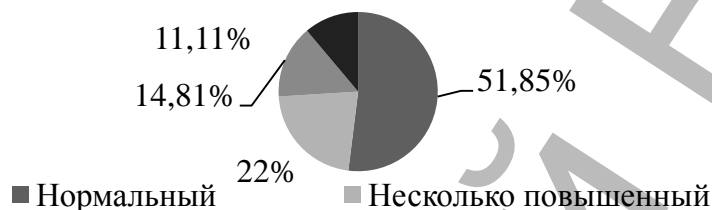


Рисунок 2 – Уровень общей тревожности у учащихся 11 класса

Уровень школьной тревожности:

Нормальный уровень наблюдается у 44,44% учеников. Несколько повышенный уровень тревожности присутствует у 29,63% учащихся. Высокий уровень – 14,81%. Очень высокий уровень тревожности среди учеников 11 класса можно отметить у 7,41%. «Чрезмерное спокойствие» отмечается у 3,7%.

Уровень самооценочной тревожности:

У 70,37% класса наблюдается нормальный уровень тревожности. Несколько повышенная тревожность имеется у 14,81% учеников. Высокий уровень тревожности отмечается у 7,41% класса. Очень высокий уровень тревожности не был выявлен среди учащихся. «Чрезмерное спокойствие» присутствует у 7,41%.

Уровень межличностной тревожности:

Уровень тревожности в норме у 55,55% учащихся 11 класса. 29,63% класса переживают несколько повышенную межличностную тревожность. У 14,82% учащихся наблюдается высокий уровень тревожности.

Таким образом мы можем наблюдать, что у учащихся одиннадцатого класса, в отличие от десятого класса, преобладает нормальный уровень тревожности. У части детей присутствует несколько повышенный уровень тревожности. Также в данном классе присутствует такой показатель как «чрезмерное спокойствие». Это может свидетельствовать о том, что у учащихся начинает пропадать интерес к учебе из-за стрессов, непонимания одноклассников.

В результате исследования было выявлено, что учащимся требуется коррекционная работа и одним из таких методов может являться библиотерапия.

Важнейшее место в организации библиотерапевтической работы взрослого с подростком по изучению книги, выявлению в ней проблем и путей их решения должно отводиться диалогической и коммуникативной составляющей. Взрослый должен задавать вопросы, касаясь прочтенного, вести активный диалог. Также библиотерапевт может читать произведение вслух, задавать интонацию, показывая тем самым хорошие или плохие стороны главного героя.

Прочитав несколько книг, читатель осознает, что он такой, как и все и что у любого человека бывают различного рода проблемы, промахи и падения. Понимает, что даже самый обыкновенный человек в силах отыскать решение проблем и преодолеть их.

Исходя из полученных результатов и выводов исследования, подросткам можно предложить к прочтению следующую литературу:

1. «Век тревожности. Страхи, надежды, неврозы и поиски душевного покоя», Скотт Стоссель.
2. «Черепахи - и нет им конца», Джон Грин.
3. «Мы в первую очередь превращаем чудовище в красавицу: новое путешествие по тревожности», Сара Уилсон.
4. «На краю: путешествие сквозь тревогу», Андреа Петерсен.
5. «Смысл тревоги», Ролло Мэй.

Коррекционную работу с тревожными подростками следует проводить в трёх направлениях:

– Повышение самооценки подростка, которая заключается в необходимости правильно давать оценку их действиям и поступкам. Оценка должна быть объективной, обязательно, содержать позитивные моменты, основываться на совершенно понятных ребенку критериях, таких, которые в дальнейшем он сам мог бы применить для самооценки. Необходимо оказывать поддержку, выражать понимание и признание значимости его проблем.

– Обучение снятию мышечного и эмоционального напряжения. Чтобы помочь детям снизить напряжение: и мышечное, и эмоциональное – можно научить их выполнять релаксационные упражнения.

– Отработка навыков владения собой в сложных ситуациях. Даже если два предыдущих этапа работы прошли благополучно, нет гарантии, что, оказавшись в реальной жизненной или непредвиденной ситуации, ребенок будет вести себя адекватно. Именно поэтому полезно обыгрывать происходившие и возможные ситуации, при этом каждый ребенок рассказывает о своих чувствах, что позволяет тревожному ребенку убедиться, что не только он может испытывать подобные проблемы.

Таким образом, в результате интерпретации исследования можно сделать следующие выводы: уровень тревожности у большинства учеников нормальный, но у некоторых из учащихся присутствует несколько повышенный уровень тревожности. У юношей высокий уровень встречается чаще, нежели у девушек. К факторам, которые повышают уровень тревожности можно отнести: состояние здоровья, уровень и количество общения, поддержка и негативные эмоции. К факторам, которые снижают уровень тревожности можно отнести: личные достижения, одобрение окружающих, отсутствие напряженности.

**Заключение.** Полученные результаты исследования уровня тревожности у подростков могут применяться социально-педагогической и психологической службой школы для составления программ коррекции тревожности у подростков. Библиотерапия может служить отличным методом в работе с тревожными подростками, следует лишь подобрать необходимую литературу в соответствии с личными особенностями учащегося.

Список использованных источников:

1. Дрешер, Ю. Н. Библиотерапия: полный курс: учеб. пособие / Ю. Н. Дрешер. – М.: ФАИР, 2007. – 560 с.
2. Дрешер, Ю. Н. Библиотерапевтическая деятельность: методология и методика / Ю. Н. Дрешер. – М.: Либерия-Бибинформ, 2009. – 240 с.
3. Дроздова, О. Кто они, дети, не знающие книг?: коррекция читательской индифферентности школьников / О. Дроздова // Библиополе. – 2018. – № 9. – С. 43-46.
4. Оганесян, Н.Т. Библиотерапия как средство коррекции и регуляции психических состояний личности / Н.Т. Оганесян // Библиотековедение. – 2007. – №4. – С. 71-74.