

10. GOST 7.83-2001 Jelektronnye izdaniya. Osnovnye vidy i vyhodnye svedeniya: Vpervye; vved.2002-07-01. Minsk: IPK, Izd-vo standartov, 2002.

11. GOST R 7.0.83 – 2013 Jelektronnye izdaniya. Osnovnye vidy i vyhodnye svedeniya: Vpervye; vved.2014-03-01. Moskva: Standartinform, 2014

12. *Pazuhina V.N., Krivorotenko S.N., Andreeva N.V.* About the premises of the regional bibliographic modeling industry publications on assets (on the example of Northern Caucasus) // Library as the cultural phenomenon: proceedings of the III International Congress (October 21-22, 2015, Minsk). Nacional'naja biblioteka Belarusi; sost. A.A. Susha. 2-e izd.; pererab. Minsk, 2014.

13. *Andreeva N.V.* Bibliographic software specialists industry interactive electronic publications in library and information activities in the Cultural life of South Russia (Application No. 1/2015): Kaigorodskiy read: Culture, science, education in the information space of the region: materials of all-Russian scientific-practical conference; nauch. red.: S.N.Krivorotenko, V.N.Pazuhina, N.G.Sherba. Krasnodar, 2015. Vypusk 15.

14. *Andreeva N.V., Pazuhina V.N.* Multimedia publications in library and information activities // Regional culture as a factor of sustainable development of society: socio-political, ethno-national and informational aspects: materials of the international scientific conference (September 16-18, 2013, Gelendzhik). Krasnodar, 2013.

УДК 023
Е.В. БРУЙ

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БИБЛИОТЕЧНЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Бруй Елена Владиславовна, кандидат психологических наук, докторант кафедры библиотековедения и книговедения социал-гуманитарного факультета Московского государственного института культуры (141406, Московская область, г. Химки, ул. Библиотечная, 7), elena_bruy@bk.ru

Аннотация. Актуальность обращения к проблеме профессиональных стрессов определяется их распространенностью и негативными последствиями для персонала и организаций. Знание реального положения дел в библиотеках с позиций стресс-менеджмента позволит нейтрализовать стресс-факторы, выбрать адекватные копинг-стратегии. В статье приводятся результаты, полученные в ходе эмпирического исследования, дающие представление о факторах, вызывающих дискомфорт в деятельности библиотечных специалистов. Предлагаются способы предупреждения стресса и нейтрализации его последствий.
Ключевые слова: профессиональный стресс; коммуникативный стресс; источники стресса; стресс-факторы; управление стрессами; личностно-адаптационный потенциал; копинг-стратегии.

UDC 023
E.V. BRUI

PROFESSIONAL STRESS IN ACTIVITY OF LIBRARY EXPERTS

Bruy Elena Vladislavovna, PhD (psycholog.), doctoral candidate of the department of library science and bibliography social-humanitarian faculty of the Moscow state institute of culture (141406, Moscow region, Khimki, Bibliotechnaya St., 7), elena_bruy@bk.ru

Abstract. The urgency of addressing the problem of occupational stress is determined by the prevalence and negative consequences for the staff and organizations. Knowledge of the real situation in the libraries from the viewpoint of stress management will allow to neutralize the stress factors, to select appropriate coping strategies. The results received during empirical research, giving an idea of the factors causing discomfort in activity of library experts are given in article. Ways of the prevention of a stress and neutralization of its consequences are offered.

Keywords: professional stress; communicative stress; stress sources; stress factors; management of stresses; personal and adaptation potential; coping-strategy.

Феномен стресса сегодня привлекает внимание специалистов самых разнообразных сфер – физиологов, медиков, психологов, социологов и т.д. Тому есть объяснение – высокая актуальность его последствий, чаще всего неблагоприятных.

Психологическая и социально-психологическая проблематика стресса нашла свое отражение в исследованиях Л.М. Аболина, Е.П. Ильина, Л.А. Китаева-Смыка, Т.А. Немчина, Р. Дарендорфа, Л. Козера, С. Фолкман, Р.С. Лазаруса и др.). Стресс, обусловленный коммуникативным процессом, изучался Э.Ф. Зеером, В.И. Кабриным, В.А. Лабунской, Н.С. Пряжниковым, Н.В. Самоукиной, Ю.Л. Ханиным, Р. Лазарусом, Э. Фарнхэмом и др.

Возникновение стрессового состояния обусловлено внешними воздействиями, достаточно мощными по влиянию на человека (экономическими и политическими кризисами, социальной нестабильностью и т.д.), и его личностными особенностями – мировоззрением, жизненными целями, мотивацией, социально-перцептивным стилем личности, спецификой коммуникативного поведения, уровнем стрессоустойчивости, характера профессии, прошлым опытом, интеллектуальным потенциалом, предпочтением тех или других защитных механизмов и т.д.

Весьма распространенным является профессиональный стресс, который по определению Всемирной организации здравоохранения представляет собой «болезнь XXI века».

Профессиональный стресс – это интегративный феномен, объединяющий физиологические и психологические реакции человека, вызванные негативными факторами и ситуациями профессиональной деятельности.

Подвержены ли работники библиотек профессиональному стрессу? Ведь традиционно профессия библиотекаря относится к наименее стрессогенным. Спокойная, тихая атмосфера библиотеки не вызывает беспокойства по поводу возникновения травмирующих ситуаций. Мы предложили библиотекарям нескольких крупных московских библиотек ответить на вопрос о наличии факторов в их профессиональной деятельности, которые вызывают чувство дискомфорта. Оказалось, что 14% респондентов полностью удовлетворены своей работой. 1–2 стрессора назвали 37,6% опрошенных специалистов. 48,4% продемонстрировали неудовлетворенность от своей профессиональной деятельности по ряду причин (от 3 до 19). Какие факторы могут вызвать стресс у библиотечных специалистов?

Л.В. Куликов и О.А. Михайлова считают, что среди стрессов, сопряженных с трудовой деятельностью, следует различать *рабочие*, вызванные не удовлетворяющими сотрудника условиями труда; *профессиональные*, связанные непосредственно с самой профессией или специальностью; *организационные*, возникающие из-за непринятия работником особенностей организации, ее корпоративных норм и правил.

Рабочие стрессы у библиотекарей могут быть вызваны условиями труда, неудобным режимом работы. На это указали 27,8% работников библиотек. Комфортность рабочего места вызвала нарекание у 16,7% респондентов.

Профессия библиотекаря предполагает работу с огромным объемом информации, характеризуется высоким уровнем умственного напряжения, отсюда вероятность затруднения в приеме решения в ситуациях дефицита времени и необходимых знаний при выполнении поставленной задачи. Компьютеризация библиотечных процессов привела к возникновению новых стресс-факторов и стресс-ситуаций, например, время, ограниченное вводом информации и ответом компьютера, названо одним из сильнейших стрессоров. Формы работы с использованием компьютерной техники отличаются малоподвижностью, длительностью нагрузок, высокой когнитивной активностью, что тоже может привести к возникновению стресса [1, 2].

23% опрошенных отметили монотонность своей деятельности. Однообразие в работе может стать причиной возникновения монотонии – функционального состояния человека, характеризующегося пониженным тонусом и восприимчивостью, ослаблением познавательных процессов, внимания, ощущением скуки и т.д. Продуктивность труда при таком состоянии поддерживается посредством волевых усилий. Монотонность может привести также к развитию психического пресыщения.

Библиотечная профессия не входит в перечень престижных. 24,4% сотрудников библиотек, где проводилось исследование, испытывают неудовлетворенность социальным статусом.

Стрессором является и то, что их труд не обеспечивает материального благополучия, на это указали 57,8% респондентов. Усугубляет положение отсутствие стабильности – это отметили 34,4% опрошенных.

В работе сотрудников отделов обслуживания присутствует обязательность постоянных контактов с большим числом посетителей. Посетители библиотеки – люди разного возраста, разных профессий, различного интеллектуального и культурного уровня. Перед библиотекарем стоит сложнейшая задача найти к каждому читателю свой индивидуальный подход. Это требует высокого уровня профессиональной и коммуникативной культуры, широкой эрудиции. Эмоциональная напряженность, необходимость соответствия конвенциональной роли, высокие интеллектуальные нагрузки (определение потребностей читателя, специфики его запроса, анализ информационных возможностей документального собрания библиотеки, выделение круга документов, содержащих нужную информацию, из их числа выявление наиболее релевантных информационному запросу) могут привести к коммуникативному стрессу. Коммуникативный стресс представляет собой сложное состояние, возникающее у библиотекарей по поводу стрессогенных ситуаций библиотечного общения. Психологические особенности одного сотрудника позволяют успешно действовать в подобных ситуациях, для других такая работа – путь к эмоциональному и профессиональному выгоранию. Тех, для кого общение с пользователями является стрессогенным фактором, оказалось 19,4%. Правда, среди опрошенных были сотрудники не только отделов обслуживания, но и специалисты, занятые такими видами деятельности, как формирование фонда, аналитико-синтетической обработкой документов – «внутренней работой», которые напрямую не сталкиваются с читателями. Поэтому такой процент библиотекарей испытывающих дискомфорт от общения с пользователями (некоторые отмечали, что только с «невоспитанными» посетителями), является тревожным симптомом.

Коммуникативные контакты с коллегами вызывают ощущение дискомфорта только у 5,6% респондентов, что говорит о благополучном психологическом климате в коллективах библиотек, где проходило исследование.

Отношения с руководителями также могут быть причиной возникновения профессионального коммуникативного стресса. Для 10% участников общение с начальством – активный стрессор.

Достаточно велик перечень причин, вызывающих организационные стрессы. Участники обследования выразили свое недовольство требованиями излишней отчетности (35,6%), ограниченными возможностями карьерного роста (18,9%), отсутствием четкого разделения обязанностей между сотрудниками (20%), невозможностью реализации своего творческого потенциала (13,3%). Также среди стресс-ситуаций названы трудности с повышением квалификации (13,3%) и недостаток площадок для обмена профессиональным опытом (18,9%). Дискомфорт в работе ощущают сотрудники при недостаточном внимании руководства к их личным нуждам (20%).

При отсутствии профилактической работы со временем может возникнуть утрата интереса к деятельности, к читателям, эмоциональное истощение, снижение самооценки и ощущения самодостаточности, социальной значимости, свертывание активности, понижение работоспособности, падение качественных и количественных показателей труда и т.д. Вероятно снижение адаптационного потенциала, возникновение стресс-синдромов – депрессии, синдрома хронической усталости и др. Проявления коммуникативного стресса – повышенная конфликтность, неспособность к самоконтролю, незащитность перед манипулятивным воздействием и т.п.

Для предупреждения стресса и нейтрализации его последствий следует формировать умение анализировать происхождение излишнего реагирования на раздражители и определять средства, позволяющие подготовить организм к защите и встречным действиям.

Наиболее важным для преодоления стрессогенных ситуаций является наличие у библиотечного работника развитых адаптационных способностей.

А.Г. Маклаковым было введено понятие, характеризующее адаптационные способности человека, получившее название личностного адаптационного потенциала [3, с. 16–23].

Личностный адаптационный потенциал библиотекаря – это психологические качества его личности, способствующие успешности адаптации к условиям библиотечной деятельности и вероятности сохранения профессионального здоровья.

Для библиотечного специалиста в плане поведенческой регуляции важен высокий или средний уровень нервно-психической устойчивости, адекватная самооценка и социальное одобрение – принятие коллегами и пользователями, их поддержка. Библиотекарю необходимо наличие развитых коммуникативных качеств, позволяющих установить контакт с читателем, добиться взаимопонимания. Во многом коммуникативная успешность библиотекаря зависит от его опыта общения и, главное, мотивации. Крайне осложняет коммуникативное взаимодействие такое свойство, как конфликтность и отсутствие конвенциональной культуры общения. Важнейшая сторона адаптации – приверженность моральным принципам и нормам. Требования этического кодекса библиотекаря определяют его роль в социально-культурном и информационном пространстве. Непременным условием адаптации библиотекаря являются позитивное отношение к коллективу библиотеки, где он работает.

В целях создания антистрессовой защиты целесообразно ознакомиться с признаками стресса, разработать способы достижения интеллектуальной, эмоциональной, физической уравновешенности; планировать действия и прогнозировать их результаты, способные решить проблему, создавшую стрессовую ситуацию.

Среди методов, уменьшающих психические нагрузки, прежде всего следует назвать самоорганизованность, поддержанную творческим подходом к своей деятельности. Организовав свою работу таким образом, чтобы избежать помех при выполнении своих профессиональных обязанностей, библиотечный сотрудник в определенной мере снизит уровень стресса, вызванного, например, организацией подписки на периодические издания в предельно ограниченные сроки, сложным запросом пользователя или его недоброжелательным поведением.

Предотвратить возможный конфликт – еще один превентивный способ защиты от стресса (коммуникативного). Для этого необходима конфликтологическая компетентность библиотекаря. Также у библиотекарей следует развивать в качестве важнейшей коммуникативную компетентность, культуру поведения, обучать основам психологии индивидуальных различий.

Стрессовые нагрузки могут быть в значительной степени снижены с помощью своевременного получения полной и объективной информации об источнике стресса. Например, для библиотечного сотрудника стрессогенным фактором является необходимость публичных выступлений – обзоров литературы или участие в массовых мероприятиях. Проанализировав причины этого страха, он в полной мере или частично может избавиться от этой боязни, научиться снимать нервное напряжение во время выступления перед публикой.

Библиотечному специалисту следует научиться методам и приемам саморегуляции, цель которых в самостоятельном приведении человека в нормальное состояние. Это – осознанная активизация потенциалов личности, необходимых для реализации профессиональной деятельности и общения [4].

Существуют три уровня психологической саморегуляции:

- на первом работник согласовывает свои индивидуальные особенности с требованиями деятельности, общения;
- на втором – оптимизируя свои возможности, повышает качество работы, коммуникации;
- на третьем сотрудник проявляет креативный характер своей деятельности, разрабатывает оптимальную стратегию и тактику [5].

Так, владея знаниями о стрессе, путях его предотвращения, способах саморегуляции, библиотекарь становится субъектом повышения своей стрессоустойчивости, сохранения здоровья и профессиональной успешности.

На уровне библиотеки методами стресс-менеджмента должны быть: поддержка со стороны коллектива, занятия по профилактике и управлению стрессом, обучение сотрудников методикам релаксации, копинг-стратегиям и т.д.

Также для комфортного эмоционально-психического состояния библиотекарей, удовлетворенности работой требуется уверенность специалистов в материальной и финансовой

стабильности, душевное благополучие, возможность карьерного роста, профессионального и личного самосовершенствования. Это важные условия предотвращения стрессов и профессионального выгорания.

Литература

1. *Бодров В.А.* Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. М., 1995.
2. *Бодров В. А.* Информационный стресс. Москва: ПЭР СЭ, 2000.
3. *Маклаков А.Г.* Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. 2001. № 1.
4. *Лысенко К.И.* Акмеологические особенности психической саморегуляции кадров управления: дис. ... канд. психол. наук. Москва, 2000.
5. *Секач М.Ф.* Психология здоровья. Москва: Академический Проект, 2003.

Reverences

1. *Bodrov V.A.* Psihologicheskii stress: razvitie uchenija i sovremennoe sostojanie problem [Psychological stress: development of the doctrine and current state of a problem]. M., 1995.
2. *Bodrov V.A.* Informacionnyi stress [Information stress]. M.: PER SE, 2000.
3. *Maklakov A.G.* Personal adaptation potential: its mobilization and forecasting in extreme conditions // Psihologicheskii zhurnal. 2001. № 1.
4. *Lysenko K.I.* Acmeological features of mental self-control managers: thesis of synopsis ... PhD (psihol.). Moscow, 2000.
5. *Sekach M.F.* Psihologija zdorov'ya [Health Psychology]. M.: Akademicheskii Proekt, 2003.

УДК 304.2

Н.А. БУДКО

ЛИТЕРАТУРНЫЕ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ КАК ВОЗМОЖНОСТЬ РУКОВОДСТВА ЧТЕНИЕМ МОЛОДЕЖИ

Будко Наталья Александровна, аспирантка Краснодарского государственного института культуры (Краснодар, 40 лет Победы, 33), natalja.budko@yandex.ru

Аннотация. В данной статье проводится анализ интернет-ресурсов, содержащих литературный контент, приводятся их достоинства и недостатки, рассматривается возможность формирования руководства чтением молодежи посредством ресурсов.

Ключевые слова: интернет-ресурсы, литературный контент, руководство чтением молодежи, электронные библиотеки, интернет-магазины, книжно-рекомендательные сервисы.

UDC

N.A. BUDKO

ONLINE LITERARY RESOURCES AS AN OPPORTUNITY TO GUIDE THE READING YOUTH

Budko Natalia Aleksandrovna, postgraduate student of Krasnodar state institute of culture (Krasnodar, 40 let Pobedy str., 33), natalja.budko@yandex.ru

Abstract: In this article there is the analysis of Internet resources containing literary content, lists their advantages and disadvantages, the possibility of the formation of guided reading resources by youth.

Keywords: Internet resources, literary content, reading the guide of youth, digital libraries, Internet-shops, book-recommendation services.

Интернет содержит ряд интересных с точки зрения руководства чтением молодежи возможностей. В их числе – специализированные сайты, содержащие литературный контент