

ПРАКТИКА И ОПИТ
PRACTICE AND EXPERIENCE

АУДИОКНИГИТЕ В БЪЛГАРИЯ И ТЕРАПЕВТИЧНИЯТ ИМ
ЕФЕКТ ВЪРХУ ЧИТАТЕЛЯ – СЛУШАТЕЛ

Елена Попова

Университет по библиотекознание и информационни технологии

Резюме: *Интересът към аудиокнигите през последните години нарасна значително. Появяват се различни платформи, които предлагат аудиокниги и нови технологии, които да улесняват създаването и разпространението им. В настоящото проучване се проследява терапевтичният им ефект върху съвременния читател, който като слушател може да изпита различно чувство при досега с определена история. Осъществява се теоретично сравнение между преживяването на книгата при визуално четене и при аудиовъзпроизвеждане и се посочват предимствата на съвременните аудиокниги в контекста на метода на библиотерапията.*

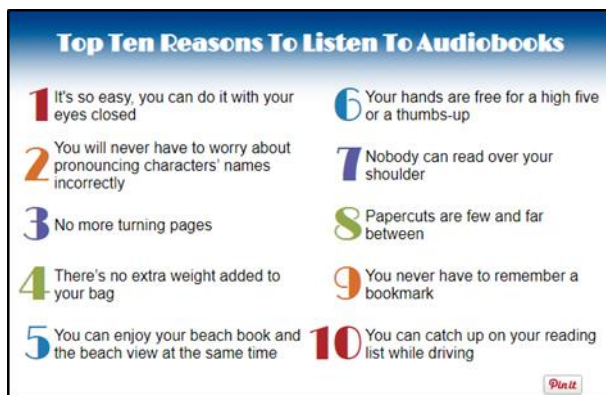
Ключови думи: *аудиокнига; библиотерапия; слушане; четене*

За историята на аудиокнигите

През 1877 г. Томас Едисън изобретява фонографа и с това поставя началото на звукозаписващите устройства. Първоначалната идея е изобретението да послужи на слепите хора, за да чуят това, което не могат да прочетат. На пазара излизат кратки записи с лимит до четири минути. Постепенно устройствата се усъвършенстват и през 30-те години на ХХ век вече има записи по 20 минути (Rubery, 2011). Развитието и употребата на аудиокниги са динамични през целия ХХ век – според журналистическо проучване, през 1985 г. цели 21 компании издават аудиокниги (Virgil, 1990). Масовото използване на интернет, започнало през 90-те години на миналия век, а днес незаменима част от ежедневието ни, обуславя и промени в потреблението на аудиокнигите. На първо място, техни слушатели далеч не са само хора, които имат затруднения с четенето, или деца, които още не могат да четат. Освен това аудиокнигите са много по-достъпни, разнообразни по съдържание и удобни за употреба.

Според публикация от сайта на издателство Random House (2014) има няколко практики, които оформят съвременния интерес към аудиокнигите:

- **Повторно възпроизвеждане:** В зависимост от степента на внимание и интерес често е необходимо слушането на сегменти от аудиокнига повече от веднъж. Повторното възпроизвеждане може да се извърши веднага или след продължителни периоди от време.
- **Учене:** Хората могат да слушат аудиокнига, докато следват печатната ѝ версия. Това им помага да научат думи, които може да не научат правилно, ако само четат книгата. Това също така може да бъде много ефективен начин за изучаване на нов език.
- **Многозадачност:** Много слушатели на аудиокниги избират формата, защото позволява успоредно извършване на други дейности.
- **Развлечения:** Аудиокнигите се превърнаха в популярна форма на забавление при пътуване за семейства или до работното място.



Фиг. 1. Десет причини да слушате аудиокниги – архивирана версия на уебстраницата на издателство Random House Audio от 2014 г.¹

В хода на проучването на различни платформи за предлагане на аудиокниги, сред които и препоръчаните за най-добри според BestWriting.com² (онлайн общност за писатели и читатели), се открояват три интересни факта:

- Различните платформи предлагат разнообразно разпределение на тематичните секции – повечето са стандартни, но има и такива, които правят разделение според авторите – афроамериканци, латиноамериканци, със специални потребности, част от ЛГБТ общността и т.н.;
- В тези платформи често се срещат и т.нар. книжни клубове^{3, 4} – тяхната цел е да обединят читателите според техните интереси.

От една страна, това е маркетингова стратегия, чрез която могат да предлагат подходящи заглавия на читателите, но от друга, дава възможност да се обособят общности от читатели, които да участват активно в комуникация както помежду си, така и с платформата;

- Една от онлайн библиотеките – Washington Anytime Library (WAL) има своя отделна секция, озаглавена „Библиотерапия – Четене и дискусии на тежки/трудни теми“.⁵ Дори в традиционните библиотеки рядко се намират обособени заглавия, предназначени да имат терапевтичен ефект върху читателя, затова е интересно, че във WAL е създадена такава колекция.

Интересът към аудиокнигите предразполага към търсене на нови, бързи и ефективни начини за създаването им. Пример за такъв начин е съвместната работа на Проекта „Гутенберг“, Microsoft и MIT (Масачузетски технологичен институт), които заедно разработват нова технология за преобразуване на текст в реч, благодарение на която създават хиляди безплатни аудиокниги на отворен достъп. Този проект има за цел да направи литературата по-достъпна за любителите на аудиокниги навсякъде и да демократизира достъпа до висококачествени такива.⁶

За аудиокнигите в България

Понастоящем в България е трудно да се говори за традиции или постоянство в издаването на аудиокниги. На пазара се откриват преводни книги, които се разпространяват в комплект с аудиоиздание, следвайки примера на оригиналното им издание. Също така от няколко десетилетия се издават детски книги на различни аудионосители – грамофонни плочи, аудиокасети, дискове, а вече и като файлове за сваляне от интернет. През 70-те и 80-те години на XX век държавното студио „Балкантон“ издава десетки аудиокниги на плочи. Голяма част от записите на детски приказки се търсят и разпространяват и днес благодарение на своето високо качество и подбора на изпълнители.^{7, 8} Част от дейността на някои български издателства, предлагащи детска литература, става и създаването на аудиосъдържание за деца. Предлагат се CD-та с песни и приказки, различни поредици прочетени книжки с приказки, стихове и гатанки.⁹ Положителна тенденция в създаването и разпространението на аудиокниги се забелязва в страната през 2013 г., когато заработва платформата AUDIOKNIGI.BG като проект на продуцентска къща D&D FACTORY. Основната цел на сайта е да предостави възможност за бърз и лесен достъп до класически български произведения и нова българска литература на български език в аудиоформат. Платформата следва примера на различни чуждестранни сайтове, които основателката ѝ Дениз Герганова е използвала. Там може

да се открие в аудиоформат голяма част от българската класика, същевременно приоритет е и съвременната българска литература.¹⁰

Част от дейностите на различни организации, свързани с подпомагането на незрящите хора в България, е именно осигуряването на аудиоресурси и формати на електронни книги, подходящи за звуково-възпроизвеждащи устройства. Такива ресурси предлагат например Фондация „Хоризонти“¹¹ и НЧ „Луи Брайл“.¹²

Преди повече от десетилетие (03.2005–03.2006) проектът „Достъп до електронна информация за хора с увреждания в българските библиотеки“ получи подкрепата на Британския съвет и бе реализиран за период от една година. Мисията на проекта е създаване на модел за информационно обслужване на хората с увреждания в библиотеките, базиран на електронната информация и интернет и съобразен с традициите, съвременното състояние на българските библиотеки и водещия британски опит. Според сборника, издаден по проекта „Библиотеките, хората с увреждания и електронната информация“, всички библиотеки трябва да осигуряват достъп до печатни материали в алтернативни формати (едър шрифт, брайлово писмо, аудиокасети), както и достъп до електронни текстове за потребителите със зрителни увреждания. Информацията за библиотечните услуги и ресурси също трябва да бъде изработвана в различни формати, които да са налични при поискване (Grashkina et al., 2006). Това е важен напредък за гледната точка на българското общество и институциите относно значението на аудиокнигите.

Междувременно се появяват няколко сайта и блога, предлагащи аудиокниги, по избор и интереси на своите озвучители, които ги предоставят за използване по условията на Creative Commons (сборник от типови договори за използване на авторски произведения). Но съществен пробив в посока на предлагане на аудиокниги в България става в края на 2018 г., когато приложението Storytel вече е достъпно в страната и с българско съдържание. Storytel е една от най-големите стрийминг услуги за аудиокниги и е-книги с абонамент в света. Тя предлага достъп до над 500 000 заглавия в световен мащаб. Стрийминг бизнесът на платформата се осъществява под шапката на марките Storytel и Mofibo. Тя оперира на над 25 пазара по света, а централата на компанията е в Стокхолм, Швеция.¹³ В интервю за WebCafe.bg изпълнителният директор на компанията Йонас Теландер споделя по повод стъпването на българския пазар, че „иновацията е ядрото на това, което прави Storytel уникална платформа. Създаваме функции, които улесняват и обогатяват изживяването на потребителите по света, за да се наслаждават на историите и да ги споделят помежду си. Разширяваме границите на възможното от гледна точка на качество, формат и употреба на медията, така че не просто да предоставя най-доброто

съдържание, но и да го прави по нови начини, които изненадват приятно и доставят удоволствие“.¹⁴

За библиотерапията

Методът на библиотерапията най-често се свързва с медицината и изследването на благоприятния ефект на четенето върху някои психични състояния. През последните десетилетия този метод се превърна в обект на интерес и на библиотечните специалисти, като се проучват различни негови аспекти. В хода на проект, озаглавен „Изследване на нагласите към терапевтичния потенциал на четенето в нетипични ситуации за индивида“, финансиран от Фонд „Научни изследвания“ на Министерството на образованието и науката, с ръководител гл. ас. д-р Събина Кирилова Ефтимова-Илиева, стартирал в края на 2020 г., се проучват и популяризират различни инициативи, подходи и гледни точки относно темата за библиотерапията. Дейностите по проекта са фокусирани върху изследване на възможностите на библиотерапията и степента на осмислянето на четенето като терапевтично средство за запазване на емоционалния и психически баланс в периоди на криза.¹⁵ Участниците в проекта изследват терапевтичния потенциал на четенето в контекста на потребностите на обикновения човек (Damyanova, 2020; Eftimova, 2021; Parizhkova, 2022), хората със специални потребности (Damyanova, 2022; Todorova, 2022), инициативи, използващи и популяризиращи метода (Genova, 2022; Nikolova, 2021), образованието (Genova, 2021; Parizhkova, 2021) и академичната среда (Todorova, 2022a; Eftimova, 2021a).

Изключително ценно за настоящото проучване е формулираното становище, че библиотерапията използва литература под каквато и да е форма, която може да ни помогне да се ориентираме, преминавайки през психологически, емоционални и социални проблеми (Damyanova, 2020). Именно на това ѝ предназначение се набляга – използването на четенето в справянето с ежедневните трудности. Библиотерапията може да бъде не само метод за преодоляване на психически разстройства, но и навик, чрез който те да се предотвратяват. Някои от специалистите, които изследват метода в България (С. Ефтимова, О. Клисурова, Л. Парижкова, Т. Генова), твърдят, че една от техниките, които може да се приложат в период на дълга социална изолация и да повлияят положително на психическото и емоционално състояние на индивида, е библиотерапията. След рисуването и музиката, които са част от арттерапията и са широко разпространени и познати у нас, общуването с книгите е лесен и полезен начин да запазим баланса в нетипични ситуации (Eftimova, 2021b).

За терапевтичния ефект на аудиокнигите

През август 2019 г. в своята статия „Как аудиокнигите подобриха менталното ми здраве и четенето ми“ Арвин Серезо разкрива за читателите на платформата BookRiot гледната си точка.¹⁶ За да поддържа

менталното си здраве, той трябва да използва метода на библиотерапията всеки ден – така държи мислите си позитивни и се бори със страховете си. Четенето изисква специално време и доза концентрация, които в един момент са непосилни за него, и воден от желанието все пак да работи и да извършва други ежедневни дейности, изостава със своята терапия. Това от своя страна води до завръщане на мрачните мисли и депресията. Тогава се запознава със света на аудиокнигите, който му става любим. Той споделя: „Най-накрая опитах аудиокнига за първи път, докато работех като редактор в издателство преди три години. Влюбих се още при първото ми слушане. Жалко е, че аудиокнигите са тук от дълго време и аз чак сега ги открих. Прекарал съм много вечери в приготвяне на храна, без да слушам аудиокниги. Загубил съм много време, без да ме успокояват гласовете на любимите ми разказвачи. Да ви кажа честно, аудиокнигите са спасител за книжен червей като мен“.¹⁶ Като човек, който вече всеки ден се възползва от предимствата на аудиокнигите, Арвин споделя, че изживяването при слушане е различно от четене и затова някои книги си остават неподходящи за традиционно четене. Според неговия опит литературната фантастика например използва сложен език, който може да не се преведе добре в аудиокнига. Благодарение на аудиокнигите той може да се възползва от библиотерапията и да подобрява психичното си здраве, като същевременно се наслаждава на прекрасни истории от различни култури и продължава да преследва възможностите на живота и ежедневните си цели.

Според проучване, озаглавено „Аудиокнигите и пандемията“, електронните книги и аудиокнигите отчитат ръст в потреблението в световен мащаб и провокират хиляди дискусии за това коя е по-удобната, по-икономичната, по-достъпната, по-приятната форма за възприемане на текста. Аудиокнигите постепенно намират своето място и се оказват чудесен способ за облекчаване на стреса и напрежението, както и за преодоляване на самотата в периода на пандемията от COVID-19. Така по един лек, непринуден и неангажиращ начин, приложим при всички възрастови категории, аудиокнигите могат да бъдат инструмент, с който човек да се откъсне от заобикалящата го среда и да се отдаде на едно ново преживяване, а именно да се потопи в света на литературата по различен начин (Damyanova, 2021).

През 2017 г. трима учени (Ферещех Амери, Насер Вазифшенас, Абас Хагпараст) провеждат експериментално проучване върху 60 възрастни от Центъра за пенсиониране на Университета по медицински науки „Шахид Бехеши“ (Техеран, Иран), като ги включват в осем сесии със слушане на аудиокниги. Различни аспекти на тяхното психично здраве са оценени и анализирани впоследствие чрез въпросник. Учените представят някои заключения на базата на своето изследване. Състоянието на психичното здраве на тези хора преди четенето на книги

е било лошо и след завършването на сесиите то се е подобрило до относително благоприятно ниво. Според получената информация слушането на аудиокниги е имало най-голямо въздействие върху измеренията на състоянията на психоза, фобийна тревожност, агресия, депресия, междуличностна чувствителност, тревожност, обсеся-компулсия и соматични оплаквания (Ameri, 2017).

Не е изненадващо, че учените избират точно аудиокнигите за този експеримент. Ето няколко основни аспекта, в които тези книги се различават от усещането при традиционното четене:

- Слушането е съвсем различен вид усещане, което дава възможност на читателя да не бъде концентриран напълно върху текста и да позволи чутото да му повлияе на подсъзнателно ниво.
- Гласът на озвучителя влияе значително на цялостното възприемане – ако е приятен за слушателя, той се отпуска, ако ли не, може да остави напрежение у него и така да се развалят удоволствието и терапевтичният ефект.
- Чрез аудиокнигите може да се възприеме повече съдържание за по-кратко време, защото дори при извършването на успоредни дейности четенето продължава, което е невъзможно по традиционния начин.
- Слушането може да създаде препратка в мозъка на възрастен човек към детството му, когато са му четени приказки, и това да допринесе благоприятно за терапевтичния ефект.
- Най-голямо предимство си остава възможността да се прави по всяко време, успоредно с други ежедневни задачи, и така да се превърне в навик, който да поддържа здрави духа и психиката на читателя.

Четенето трябва да се стимулира във всички свои форми, особено когато човек е склонен към психични разстройства, мрачни мисли, депресия или преминава през трудни периоди. Никак не бива да се подценява терапевтичният ефект на четенето, а напротив, да се популяризира и използва ежедневно, като средство срещу и превенция за неблагоприятни състояния на психичното здраве. В съвременния забързан начин на живот, изпълнен с опасности, страх и промени, грижата за психиката е изключително важна, за да се съхраним. Четенето само по себе си е удоволствие, бягство от реалността, безопасно кътче, където всичко е по-хубаво и възможно. Това приятно занимание е вече доказано полезно и за здравето, така че единствената ни задача е да го превърнем в свой навик – като пиенето на витамини, само че обогатяващо ни на много нива. И ако оправданието е, че времето за четене не е достатъчно сред ежедневните задачи, аудиокнигите са чудесна алтернатива, която може да има и много предимства по отношение на библиотерапевтичния ефект спрямо традиционните книги.

Благодарности

Тази публикация е реализирана по проект „Изследване на нагласите към терапевтичния потенциал на четенето в нетипични ситуации за индивида“ с Договор № КП-06-Н45/2 от 30.11.2020 г., финансиран от Фонд „Научни изследвания“ на Министерството на образованието и науката, с ръководител гл. ас. д-р Събина Кирилова Ефтимова-Илиева.

БЕЛЕЖКИ

¹ **Random House Audio**. Достъпно на: <https://urlis.net/cw11z5uh>. Дължината на адреса е ревизирана. (Достъпен на 09.09.2023 г.)

² **Ten Best Audiobook Subscriptions to Become Smarter in 2022**. BestWriting.com. Достъпно на: <https://bestwriting.com/blog/best-audiobook-subscriptions> > [18.10.2022]. (Достъпен на 12.09.2023 г.)

³ **Audio Collections**. Libro.fm. Достъпно на: <https://libro.fm/collections> [2022]. (Достъпен на 09.09.2023 г.)

⁴ **Audiobook clubs**. Audiobooks.com. Достъпно на: <https://www.audiobooks.com/bookclubs> [2022]. (Достъпен на 09.09.2023 г.)

⁵ **Bibliotherapy**. Reading & Discussing Tough Topics. – In: *Washington Anytime Library*. Достъпно на: <https://anytime.overdrive.com/collection/1007947> [2022]. (Достъпен на 10.09.2023 г.)

⁶ **The Project Gutenberg Open Audiobook Collection**. Достъпно на: <https://urlis.net/jkiknata>. Дължината на адреса е ревизирана. [2022]. (Достъпен на 09.09.2023 г.)

⁷ **Секция „Приказки за деца – от плочи, дискове, касети, радиотеатър“**. – В: *Читанка*. Достъпно на: <https://gramofonche.chitanka.info/prikazki/> [2022]. (Достъпен на 09.09.2023 г.)

⁸ **Търсене по носител плочи**. – В: *Електронен каталог на НБКМ – COBISS*. Достъпно на: <https://urlis.net/bwua0b5i>. Дължината на адреса е ревизирана. [11.11.2023]. (Достъпен на 09.09.2023 г.)

⁹ **Театър „Пан“**. Официален уебсайт, секция „За нас“. Достъпно на: <https://theatrepan.com/shop/> [2022].

¹⁰ **Аудиокниги**. Официален уебсайт, секция „За нас“. Достъпно на: <https://mail.audioknigibg.com/za-medii/> [2022]. (Достъпен на 09.09.2023 г.)

¹¹ **Фондация „Хоризонти“**. Официален уебсайт. Достъпно на: <https://horizonti.bg/> [2023]. (Достъпен на 09.09.2023 г.)

¹² **Национално читалище на слепите „Луи Брайл“**. Официален уебсайт. Достъпно на: <https://nllb.bg/> [2022]. (Достъпен на 09.09.2023 г.)

¹³ **StoryTel България**. Официален уебсайт, секция „За StoryTel“. Достъпно на: <https://urlis.net/nwo4mvtz>. Дължината на адреса е ревизирана. [2022]. (Достъпен на 09.09.2023 г.)

¹⁴ **Да четеш много, никога не е било по-лесно**. – В: *WebCafe.bg*. Достъпно на: <https://urlis.net/m4zzd2uz>. Дължината на адреса е ревизирана. [22.01.2019]. (Достъпен на 09.09.2023 г.)

¹⁵ **Библиотерапия – силата на книгите**. Официален уебсайт на проекта. Достъпно на: <https://bibliotherapy.unibit.bg/bg/> [2022]. (Достъпен на 10.09.2023 г.)

¹⁶ **Cerezo**, Arvyn. How audiobooks improve my mental health and my reading life. – In: *BookRiot*. Достъпно на: <https://bookriot.com/how-audiobooks-improve-my-mental-health/>. [23.08.2019]. (Достъпен на 09.09.2023 г.)

ЛИТЕРАТУРА

- Генова, Т.** (2021). Изследване на приложението на аудиокнигите в чуждоезиковото обучение от преподавателите по английски език. – В: *Съвременни измерения на европейското образователно и научно пространство: сборник с доклади в условията на COVID-19. Петнадесети международен виртуален пътуващ семинар на УниБИТ*. Т. 9. ISSN 2367-7988.
- Генова, Т., С. Ефтимова** (2022). Обзор на проекти в областта на библиотерапията. – В: *Обществото на знанието и хуманизмът на XXI век: XX национална научна конференция с международно участие, 1 ноември 2022 г.*, София, с. 162–172. ISSN 2683-0094.
- Грашкина, В. и др.** (2006). *Библиотеките, хората с увреждания и електронната информация [CD-ROM]*. Сборник. София: Британски съвет, Съюз на библиотеките и информ. работници, с. 65. ISBN 978-954-9837-13-1.
- Дамянова, И.** (2022). Информационно осигуряване на лицата със специални потребности в библиотеките. – В: *Библиотеки – четене – комуникации: XX национална научна конференция с международно участие, посветена на информационното осигуряване на лица със специални потребности, 17 ноември 2021 г.*, Велико Търново. Велико Търново: Народна библиотека „П. Р. Славейков“. ISSN 2683-0981.
- Дамянова, И. и др.** (2021). Аудиокнигите и пандемията. – В: *Съвременни измерения на европейското образователно и научно пространство: сборник с доклади в условията на COVID-19. Петнадесети международен виртуален пътуващ семинар на УниБИТ*. Т. 9. ISSN 2367-7988.
- Дамянова, И., А. Петкова, Т. Генова** (2020). Библиотерапия: лечебната сила на думите. – В: *Съвременни стратегии и иновации в управление на знанието: доклади от научна конференция на УМЛАУЗ*. София: За буквите – О писменехъ, 2020, с. 52–59.
- Ефтимова а, С.** (2021). Възможности за постигане на релация наука – академично образование – практика в академичната подготовка на студенти по библиотечно-информационни науки в УниБИТ. – В: *Съвременни измерения на европейското образователно и научно пространство: сборник с доклади в условията на COVID-19. Петнадесети международен виртуален пътуващ семинар на УниБИТ*. Т. 9. ISSN 2367-7988.
- Ефтимова б, С., И. Дамянова.** (2021). Библиотерапията: как да се справим със стреса чрез силата на книгите. – В: *Библиотека*, № 4, с. 29–35. ISSN 0861-847X.
- Ефтимова, С.** (2021). Терапевтичният потенциал на четенето. – В: *За буквите: Кирило-Методиевски вестник*, № 65, с. 11.
- Николова, Б.** (2021). Кратък обзор и анализ на публикации от български автори, свързани с добри читателски практики. – В: *Съвременни измерения на европейското образователно и научно пространство: сборник с доклади в условията на COVID-19. Петнадесети международен виртуален пътуващ семинар на УниБИТ*. Т. 9. ISSN 2367-7988.
- Парижкова, Л.** (2021). Преосмисляне на четивната грамотност в контекста на предизвикателствата на новата дигитална декада. – В: *Образование и технологии : годишно научно-методическо списание*. Бургас: Сдружение Образование и технологии: електронно списание. София, № 12, т. 1, с. 20–25. ISSN 1314-1791.
- Парижкова, Л.** (2022). „Тежките“ книги за българските читатели. Резултати от анкетно проучване. – В: *Обществото на знанието и хуманизмът на XXI век: XX национална научна конференция с международно участие, 1 ноември 2022 г.*, София, с. 173–184. ISSN 2683-0094.
- Тодорова, Т., С. Ефтимова** (2022). Академични дисциплини, свързани с хората със специални потребности в направление 3.5. Обществени комуникации и

информационни науки в УниБИТ. – В: *Библиотеки – четене – комуникации: XX национална научна конференция с международно участие, посветена на информационното осигуряване на лица със специални потребности, 17 ноември 2021 г., Велико Търново*. Велико Търново: Народна библиотека „П. Р. Славейков“. ISSN 2683-0981.

Ameri, F., N. Vazifeshenas, A. Haghparast (2017). The Impact of Audio Book on the Elderly Mental Health. – In: *Basic and clinical neuroscience*, 8 (5), 361–370. <https://doi.org/10.18869/nirp.bcn.8.5.361>.

Rubery, M., ed. (2011). *Audiobooks, Literature, and Sound Studies*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203818039>.

Virgil L., P. Blake (1990). *Information Literacies for the Twenty-First Century*. G. K. Hall & Co., pp. 203–218. ISBN 978-081-611-921-9.

REFERENCES

Genova, T. (2021). Izsledvane na prilozhenieto na audioknigite v chuzhdoezikovoto obuchenie ot prepodavatelite po Angliyski ezik. – V: *Savremenni izmerenia na evropeyskoto obrazovatelno i nauchno prostranstvo: sbornik s dokladi v usloviyata na COVID-19. Petnadeseti mezhdunaroden virtualen patuvasht seminar na UniBIT*. T. 9. ISSN 2367-7988.

Genova, T., S. Eftimova (2022). Obzor na proekti v oblastta na biblioterapiyata. – V: *Obshtestvoto na znaniето i humanizmat na XXI vek: XX natsionalna nauchna konferentsia s mezhdunarodno uchastie, 1 noemvri 2022 g.*, Sofia, s. 162–172. ISSN 2683-0094.

Grashkina, V. i dr. (2006). *Bibliotekite, horata s uvrezhdania i elektronната informatsia [CD-ROM]*. Sbornik. Sofia: Britanski savet, Sayuz na bibl. i inform. rabotnitsi, s. 65. ISBN 978-954-9837-13-1.

Damyanova, I. (2022). Informatsionno osiguryavane na litsata sas spetsialni potrebnosti v bibliotekite. – V: *Библиотеки – четене – комуникации: XX национална научна конференция с международно участие посветена на информационното осигуряване на litsa sas spetsialni potrebnosti, 17 noemvri 2021 g.*, Veliko Tarnovo. Veliko Tarnovo: Narodna biblioteka „P. R. Slaveykov“. ISSN 2683-0981.

Damyanova, I. i dr. (2021). Audioknigite i pandemiyata. – V: *Savremenni izmerenia na evropeyskoto obrazovatelno i nauchno prostranstvo: sbornik s dokladi v usloviyata na COVID-19. Petnadeseti mezhdunaroden virtualen patuvasht seminar na UniBIT*. T. 9. ISSN 2367-7988.

Damyanova, I., A. Petkova, T. Genova (2020). Biblioterapia: lechebnata sila na dumite. – V: *Savremenni strategii i inovatsii v upravlenie na znaniето: dokladi ot nauchna konferentsia na UMLAUZ*. Sofia: Za bukvite – O pismeneh, 2020, s. 52–59.

Eftimova a, S. (2021). Vazmozhnosti za postigane na relatsia nauka – akademichno obrazovanie – praktika v akademichnata podgotovka na studenti po bibliotechno-informatsionni nauki v UniBIT. – V: *Savremenni izmerenia na evropeyskoto obrazovatelno i nauchno prostranstvo: sbornik s dokladi v usloviyata na COVID-19. Petnadeseti mezhdunaroden virtualen patuvasht seminar na UniBIT*. T. 9. ISSN 2367-7988.

Eftimova b, S., I. Damyanova (2021). Biblioterapiyata: kak da se spravim sas stressa chrez silata na knigite. – V: *Библиотека*, № 4, s. 29–35. ISSN 0861-847X.

Eftimova, S. (2021). Terapevtichnia potentsial na cheteneto. – V: *Za bukvite: Kirilo-Metodievski vestnik*, № 65, s. 11.

Nikolova, B. (2021). Kratak obzor i analiz na publikatsii ot balgarski avtori svarzani s dobri chitatelski praktiki. – V: *Savremenni izmerenia na evropeyskoto obrazovatelno i nauchno prostranstvo: sbornik s dokladi v usloviyata na COVID-19. Petnadeseti mezhdunaroden virtualen patuvasht seminar na UniBIT*. T. 9. ISSN 2367-7988.

Parizhkova, L. (2021). Preosmislyane na chetivnata gramotnost v konteksta na predizvikatelstvata na novata digitalna dekada. – V: *Образование и технологии : godishno nauchno-metodicheskoto spisanie*. Burgas: Sdruzhenie Obrazovanie i tehnologii: elektronno spisanie. Sofia, № 12, T. 1, s. 20–25. ISSN 1314-1791.

Parizhkova, L. (2022). „Tezhkite“ knigi za balgarskite chitateli. Rezultati ot anketno prouchvane. – V: *Obshtestvoto na znanieto i humanizmat na XXI vek: XX natsionalna nauchna konferentsia s mezhdunarodno uchastie, 1 noemvri 2022 g.*, Sofia, s. 173–184. ISSN 2683-0094.

Todorova, T., S. Eftimova (2022). Akademichni distsiplini, svarzani s horata sas spetsialni potrebnosti v napravlenie 3.5. Obshtestveni komunikatsii i informatsionni nauki v UniBIT. – V: *Biblioteki – chetene – komunikatsii: XX natsionalna nauchna konferentsia s mezhdunarodno uchastie posvetena na informatsionnoto osiguravane na litsa sas spetsialni potrebnosti, 17 noemvri 2021 g.*, Veliko Tarnovo. Veliko Tarnovo: Narodna biblioteka „P. R. Slaveykov“. ISSN 2683-0981.

AUDIOBOOKS IN BULGARIA AND THEIR THERAPEUTIC EFFECT ON THE READER – LISTENER

Abstract: *Interest in audiobooks has grown significantly in recent years. Various platforms are emerging that offer audiobooks and new technologies to facilitate their creation and distribution. The paper traces their therapeutic effect on the modern reader who, as a listener, may experience a different feeling while getting to know a certain story. A theoretical comparison is made between the book experience of visual reading and audio playback, and the advantages of modern audiobooks in the context of the bibliotherapy method are pointed out.*

Keywords: *audiobook; bibliotherapy; listening; reading*

Elena Popova, PhD

University of Library Studies and Information Technologies

119 Tsarigradsko shose Blvd.

1784 Sofia, Bulgaria

ORCID: 0000-0002-8550-5475

E-mail: elena_b_popova@abv.bg