

ОДИНОЧЕСТВО ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ КАК ОБЪЕКТ БИБЛИОТЕРАПИИ

В.И. Рачковская

г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

(e-mail: 29veronika05@gmail.com)

В мире демографическая ситуация складывается таким образом, что с каждым годом количество людей пожилого возраста растёт, в то время как рождаемость снижается.

Пожилой, или пенсионный, возраст с точки зрения психических переживаний можно считать решающим. Если человеку удастся найти удовольствие во внуках, собственном садоводстве, даче, обустройстве дома, если он наконец воспользуется упущенными ранее возможностями в своем творческом развитии, походами в музеи, выставки, то он легко и безболезненно может перейти на новый режим.

В пожилом возрасте часто возникают психические расстройства, которые формируют их отношение к обществу и могут помешать адекватному контакту с ним. Психические проблемы возникают при прерывании привычного образа жизни и общения в связи с выходом на пенсию, с наступлением одиночества, с обострением характерных черт из-за развития склеротического процесса. Все это приводит к эмоционально-волевым расстройствам, развитию депрессивных состояний, изменению поведения. Снижение жизненного тонуса, лежащее в основе всех видов заболеваний, во многом можно объяснить социально-психологическими факторами – пессимистической оценкой будущего, безнадежным существованием, чувством оторванности от жизни. Одиночество, физическое или эмоциональное, только усиливает эти негативные процессы, вплоть до проявления девиантного поведения (пьянство, попытки суицида).

Одиночество – это социально-психологическое явление, связанное с отсутствием тесных положительных эмоциональных связей с людьми и / или со страхом потерять их из-за вынужденной или имеющей психологические причины социальной изоляции.

Изучением чувства одиночества, его положительного и отрицательного влияния на личность занималось множество психологов, таких как: К. Ясперс, М. Бубер, П. Тиллих, К. Юнг, А. Маслоу, И. Ялом, Б. Миюскович, В. Франкл, А. Лэнгле, Э. Лукас.

П. Тиллих отмечал в своих работах, что с одиночеством может справиться лишь тот человек, который способен вынести уединение.

В преклонном возрасте перспектива старения влечет за собой много причин одиночества, поскольку умирают старые друзья, и, хотя их можно заменить новыми знакомыми, мысль, что ты продолжаешь свое существование, не служит достаточным утешением. Со старостью приходят опасения и одиночество, вызванное ухудшением здоровья и страхом смерти [1, с.93].

Одиночеству способствует ряд психологических факторов. Это может быть, например, заниженная самооценка, которая ведет к избеганию контактов с другими людьми из-за боязни критики, что, в свою очередь, создает порочный круг – из-за отсутствия контакта самооценка снижается еще больше. Плохие коммуникативные навыки также способствуют одиночеству. Люди с плохо развитыми навыками межличностного общения, низкой социализацией из-за страха разрыва

отношений или психологической зависимости часто стремятся к одиночеству, особенно если у них уже был плохой опыт общения с другими людьми [2, с.29].

Пожилые люди часто чувствуют себя одинокими, даже когда живут со своими семьями. Причина – невнимание со стороны родственников. Между тем избавиться от этого чувства не так уж и сложно. Уход на пенсию, потеря близких и друзей, болезни, сужение круга общения и сферы деятельности – все это приводит к обеднению жизни, утрате в ней положительных эмоций, чувству одиночества и тщетности. Наиболее частым психическим расстройством в пожилом возрасте является депрессия. Встречается в два раза чаще у пожилых и старых, чем в молодом и среднем возрасте. Депрессия характеризуется пониженным настроением, стойким чувством беспокойства, возникает чувство тщетности, безысходности, беспомощности и неоправданной вины.

Проведенные исследования социологов показали, что большинство пожилых людей (56%) проживают вместе с детьми, причем в 45% таких семей есть внуки, 59% пенсионеров имеют супруга (супругу). Одинокие составляют 13%. Если среди опрошенных пенсионеров чувство одиночества как реальный факт отмечают 23%, то для одиноких этот показатель – 38% [3, с.176].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что проблема одиночества в пожилом возрасте является насущной.

Цель исследования – выявление уровня чувства одиночества у пожилых людей.

Материал и методы. В исследовании приняло участие 22 человека, посещающих отделение дневного пребывания для граждан пожилого возраста ГУ «Территориальный центр социального обслуживания населения Железнодорожного района г. Витебска». Для исследования использовались следующие методы: метод теоретического анализа научной литературы по проблеме исследования, исторический метод, метод обобщения; дифференциальный опросник переживания одиночества (Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев), методы математической обработки данных.

Результаты и их обсуждение. Исходя из полученных результатов исследования можно сделать следующие выводы, что, в целом, ситуация переживания одиночества у пожилых людей не критична. Многие из пожилых граждан воспринимают одиночество в качестве ресурса в уединении.

Далее будут представлены данные по каждой из шкал:

1. Шкала «общее одиночество». У 36% пожилых граждан общее одиночество находится на среднем уровне, что свидетельствует о наличии проблемы переживания одиночества. У 4% опрошенных уровень общего одиночества высокий, что свидетельствует о наличии серьезной проблемы переживания одиночества некоторыми пожилыми. У 60% пожилых низкий уровень общего одиночества, что в свою очередь указывает на отсутствие проблемы у большинства опрошенных (Рисунок 1).

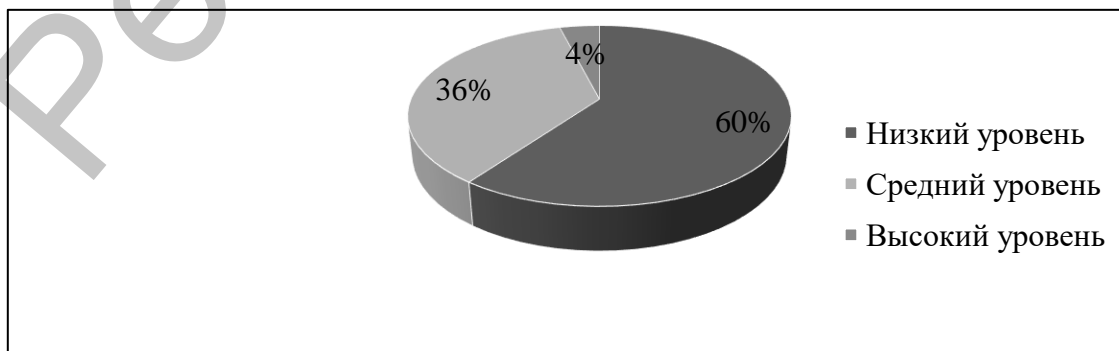


Рисунок 1 – Результаты исследования по шкале «общее одиночество».

2. Шкала «зависимость от общения». У половины респондентов (50%) наблюдается средний уровень зависимости от общения – это может говорить о тенденции пожилого к поиску общения. У 32% испытуемых наблюдается низкий уровень зависимости от общения, что свидетельствует о терпимом переживании чувства одиночества. Высокий уровень зависимости наблюдается у 18% опрошенных пожилых, что говорит о чрезмерной нужде в общении со стороны пожилого. Пожилой человек ищет общение, дабы избежать одиночества (Рисунок 2).

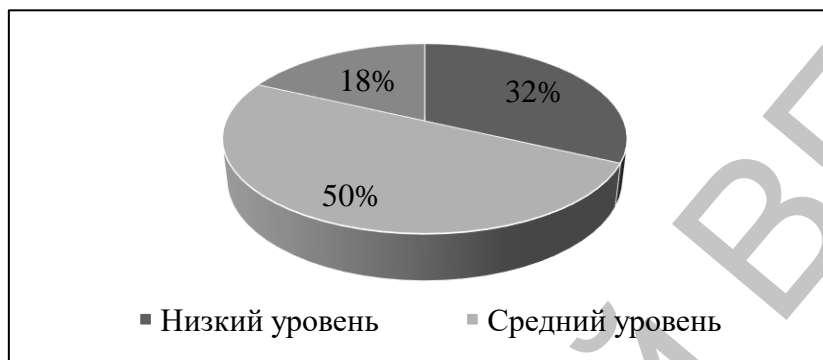


Рисунок 2 – Результаты по шкале «зависимость от общения».

3. Шкала «положительное одиночество». Низкий уровень положительного одиночества наблюдается лишь в 4% респондентов, что свидетельствует о неспособности пожилого находить ресурс в ситуациях уединения. У 50% опрошенных наблюдается высокий уровень положительного одиночества – пожилые испытывают положительные эмоции в ситуациях уединения, им комфортно наедине с собой. Средний уровень положительного одиночества отмечается у 46% пожилых (Рисунок 3).

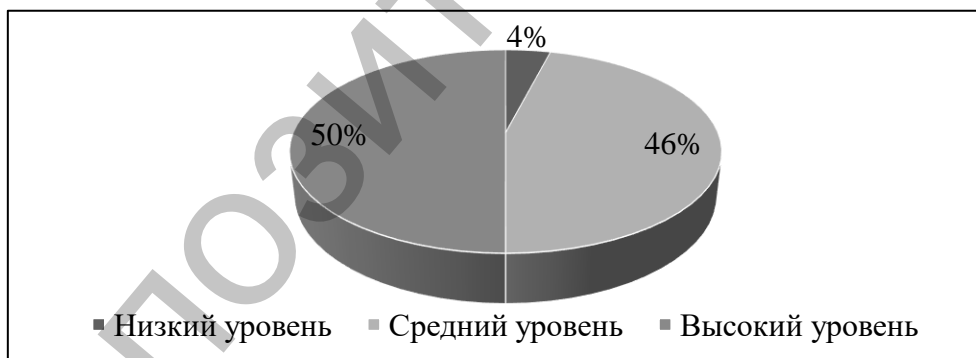


Рисунок 3 – Результаты по шкале «положительное одиночество».

Исходя из полученных результатов можно сделать вывод о том, что проблема переживания чувства одиночества у пожилых граждан актуальна, следовательно, возникает необходимость в создании программы коррекции чувства одиночества пожилых людей.

Коррекция чувства одиночества должна стать одной из задач отделения дневного пребывания для граждан пожилого возраста. Специалистам отделения дневного пребывания для граждан пожилого возраста следует помогать людям пожилого возраста, перенести акцент на положительные эмоции, вернуть веру

человеку, что старость – это не приговор. Человек в любом возрасте, в любом состоянии может творить и создавать, а также радоваться жизни.

Библиотерапия, как метод работы с различными категориями населения, может найти свое отражение и в преодолении чувства одиночества. Читая правильно подобранную литературу, можно найти решение многих проблем.

Психотерапевтический эффект достигается за счет испытания переживаний и конфликтов с помощью персонажей и их проблемы, а также через построение сюжета.

Важнейшее место в организации библиотерапевтической работы с пожилым человеком по изучению книги, выявлению в ней проблем и путей их решения должно отводиться диалогической и коммуникативной составляющей.

Цель программы: коррекция чувства одиночества пожилых людей.

Задачи:

- Сформировать знания об одиночестве пожилых людей.
- Коррекция проявления одиночества у пожилых людей.
- Организация досуга.

Целевая группа: люди, посещающие отделение дневного пребывания для граждан пожилого возраста Государственного учреждения «Территориальный центр социального обслуживания населения Железнодорожного района г. Витебска».

Заключение. В мире демографическая ситуация складывается таким образом, что с каждым годом количество людей пожилого возраста растёт, в то время как рождаемость снижается. Одиночество является социально-психологическим явлением, эмоциональным состоянием человека, которое связано с отсутствием тесных положительных эмоциональных связей с людьми и / или со страхом потерять их из-за вынужденной или имеющей психологические причины социальной изоляции.

Анализируя результаты проведенного исследования, можно сказать, что проблема переживания чувства одиночества является актуальной для пожилых людей и требует коррекции в рамках посещения отделения дневного пребывания для граждан пожилого возраста. Половина респондентов находят ресурс в ситуациях уединения, но многие из респондентов всячески пытаются избежать одиночества и изоляции путём поиска новых знакомств, объектов общения.

Исходя из результатов опросника, была создана программа коррекции чувства одиночества у пожилых людей, которая включает в себя лекцию, коррекционно-развивающие занятия, занятие с элементами тренинга, литературный вечер и конкурс чтецов. Целью программы является непосредственно коррекция чувства одиночества у пожилых людей. Программа позволяет проработать проблему наличия одиночества у пожилых людей с разных сторон: как с теоретической, так и с практической. В реализации данной программы могут участвовать как студенты, так и специалисты Территориального центра социального обслуживания населения Железнодорожного района.

Список использованных источников:

1. Борецка, И. Библиотерапия: лекции / И.Борецка; пер. с польского И.Ф. При-тульчик. – Гродно: ГрГУ, 2007. – 99 с.
2. Валевиц, Е. Роль библиотерапии в социализации личности / Е. Валевиц // Бібліотэка прапануе. – 2016. – № 11. – С. 27-29.
3. Дрешер, Ю.Н., Латыпова, О.П. Теоретические основы библиотерапии/ Ю.Н. Дрешер, О.П.Л атыпова // Республиканский медицинский библиотечно-информационный центр Минздрава Республики Татарстан, Казань, Россия [Электронный ресурс]. – 2016. – Режим доступа: <http://www.gpntb.ru/win/inter-events/crimea2006/eng/disk/023.pdf>. – Дата доступа: 23.02.2021.