

КОРРЕКЦИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ С ПОМОЩЬЮ МЕТОДА БИБЛИОТЕРАПИИ

В.И. Рачковская

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

Старость – это завершающий этап жизни каждого человека. Он включает в себя изменение позиций в обществе и в жизненном цикле человека. Старость можно рассмотреть, как биологическое, социальное и психологическое явление. Биологическая составляющая связана с общим ухудшением состояния здоровья и увеличением уязвимости организма к различным факторам внешней и внутренней среды, а также с приближением смерти. Социальная составляющая связана с завершением трудовой деятельности и выходом на пенсию, с изменением социального статуса, с сужением и потерей социальных контактов и ролей. Психологическое явление в свою очередь связано с осознанием происходящих изменений в жизни человека и способностью адаптироваться к этим изменениям.

Мотивационно-потребностная сфера также поддается изменениям, однако не столь явно, как например, физическое состояние. Здесь в большей степени меняются приоритеты, нежели все в целом. Потребности в пожилом возрасте остаются прежние, но на первый план выходят потребности в безопасности, независимости, избегании страданий, не так важны потребности в творчестве, самоактуализации и чувстве общности [1, с. 104].

У пожилых людей меняется отношение ко времени. Для них прошлое становится длинней, чем будущее. Они воспринимают будущее как что-то ограниченное, нереальное и короткое. Пожилой человек живет в настоящем, вспоминая прошлое и не думая о будущем. Проявляется феномен «ориентация на прошлое», человек живет сегодня и не думает о завтрашнем дне, дня него завтра не существует. Наблюдаются сокращения во времени, когда месяцы и годы протекают быстрее и быстрее. Но есть и обратный процесс, расширение во времени, когда одна небольшое событие заполняет весь день. Важно жить в настоящем и думать о будущем, ведь прошлое невозможно изменить, на будущее повлиять возможно.

Ф. Гизе выделил три типа стариков: первый старик негативист, он отрицает любые признаки старости; второй старик экстраверт, он признает старость, но через внешние изменения, то есть, через взросление молодежи, деятельность знаменитостей, изменение технологий и так далее; третий тип старик интроверт, так же признает старость и очень остро на нее реагирует, признаки старости пропускает через себя, через собственные внутренние изменения [3, с. 304].

Следующая классификация, которую необходимо рассмотреть, классификация социально – психологических типов старости по И.С. Кону. В основе данной классификации лежит вид и характер деятельности, которую осуществляет пожилой человек. Первый тип старости: активная или творческая, человек продолжает участвовать в общественной жизни, занимается воспитанием молодежи, читает, ходит на прогулки, занимается творчеством и так далее. Второй тип: хорошо адаптированная старость, пожилой человек собственную энергию направляет на себя, на саморазвитие, самообразование, развлечения, то есть на то, на что раньше не хватало времени. Третий тип «женская» старость, когда человек полностью

находится в семье, он занят бытовыми делами, которые никогда не иссякнут. Такой человек чувствует себя нужным, у него нет времени скучать или хандрить, но уровень удовлетворенности у них, как правило, ниже чем у двух предыдущих типов. Четвертый тип старость в заботе о собственном здоровье, человек уделяет все свое время собственному здоровью и его мало что интересует еще [2, с. 75].

Таким образом, мы видим, что старение – неизбежный процесс жизни каждого человека, который сопровождается возрастными изменениями. Как и любой другой период жизни человека он наполнен своими особенностями и несет в себе определённые задачи и сложности. Не мало важно принять и осознать личностные изменения, которое затрагивает физическое состояние, мотивационно – потребностную и познавательную сферы. Старость – двойной период жизни. С одной стороны, нужно принять, что это завершающий этап жизни, что происходит угасание организма и изменение жизни, а с другой, что это время, которое можно полностью посвятить себе, забыть о работе, заняться самообразованием и сделать все то, о чем не мог подумать раньше.

Цель исследования – проанализировать психоэмоциональное состояние граждан пожилого возраста и рассмотреть применение метода библиотерапии в работе с ними.

Материал и методы. Для исследования использовались следующие методики:

1. Тест «Индекс жизненной удовлетворенности».

Тест измеряет наиболее общее психологическое состояние человека, определяемое его личностными особенностями, системой отношений к различным сторонам своей жизни. Индекс жизненной удовлетворенности интегративный показатель, включающий в качестве основного носителя эмоциональную составляющую.

Под категорией «жизненная удовлетворенность» понимается самое общее представление человека о психологическом комфорте, которое включает в себя:

- интерес к жизни как противоположность апатии;
- решительность, целеустремленность, последовательность в достижении жизненных целей;
- согласованность между поставленными и реально достигнутыми целями;
- положительная оценка собственных качеств и поступков;
- общий фон настроения.

2. Активность повседневной жизни (H. Lehfeld, B. Reisberg, S. Finkel).

Данный опросник универсален для проведения анализа самооценки и внешней оценки разнообразных сфер повседневной жизни индивида.

Вопросы оценивают способность человека справляться с повседневными делами. Данные вопросы дают первое впечатление об общей компетентности клиента в решении повседневных проблем, те проблемы, которые пациент испытывает, начиная, выполняя и заканчивая какую-либо деятельность, проблемы, с которыми сталкивается клиент в повседневной жизни, успешность решения повседневных задач, требующих сохранной кратковременной и долговременной памяти, способность к ориентации в знакомом и незнакомом месте.

3. «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссман и Д. Рикс.

Методика применяется для самооценки эмоциональных состояний и степени бодрствования. Данная методика эффективна, если необходимо выявить изменение эмоционального состояния человека на протяжении определенного периода времени. Простота выполнения задания делают ее весьма оперативным инструментом. При этом можно как вычерчивать кривые изменения отдельных показателей, так и работать только с интегральным результатом.

Результаты методики оцениваются по 4 шкалам:

1. Шкала «Спокойствие – тревожность»;
2. Шкала «Энергичность – усталость»;
3. Шкала «Приподнятость – подавленность»;
4. Шкала «Чувство уверенности в себе – чувство беспомощности».

Результаты и их обсуждение. Исследование проходило на базе государственного учреждения «Территориальный центр социального обслуживания населения Железнодорожного района г. Витебска» в отделении дневного пребывания для граждан пожилого возраста.

В исследовании приняли участие 35 человек. Каждый респондент является посетителем отделения дневного пребывания для граждан пожилого возраста.

Анализируя результаты теста «Индекс жизненной удовлетворённости», можно заметить, что удовлетворённость жизнью у граждан пожилого возраста находится в большей степени на низком уровне (Рисунок 1).

Исходя из результатов методики «Активность повседневной жизни» можно сделать вывод: преимущественная часть респондентов (17 человек) испытывает затруднения лёгкой степени в решении проблем повседневной жизни. Затруднений не испытывают тоже значительное количество опрошенных (13 человек), а максимальные затруднения испытывает 1 респондент (Рисунок 2).

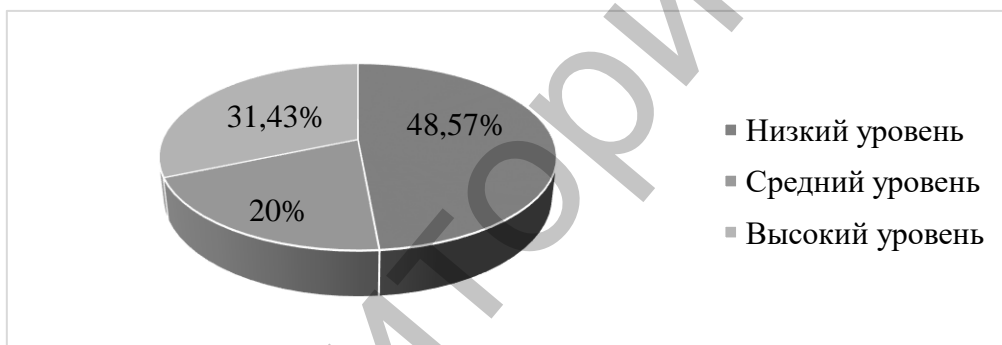


Рисунок 1 – Общее значение индекса жизненной удовлетворённости.

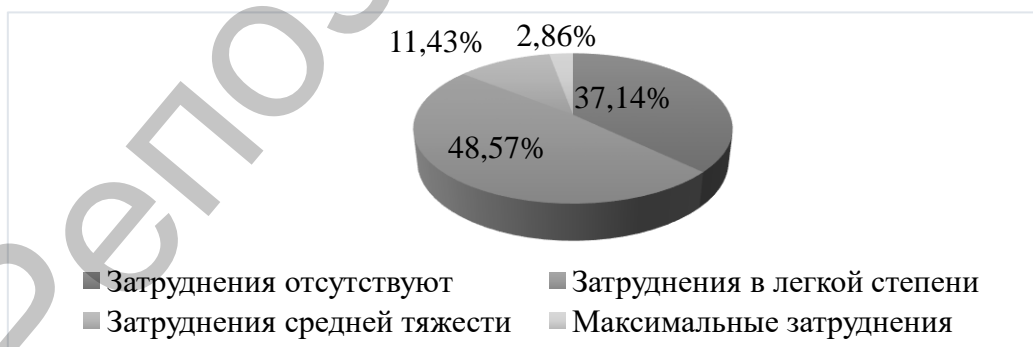


Рисунок 2 – Результаты методики «Активность повседневной жизни».

Проведя методику «Самооценка эмоциональных состояний» было выявлено, что у большинства респондентов высокая самооценка эмоциональных состояний, что указывает на наивысший уровень психической адаптации. Низкий показатель был выявлен лишь у одного человека, что свидетельствует о выраженной психической дезадаптации (Рисунок 3).

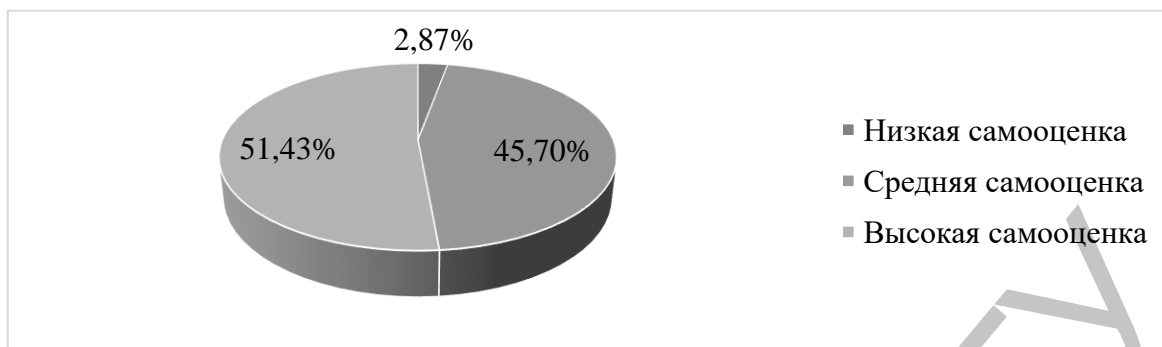


Рисунок 3 – Результаты методики «Самооценка эмоциональных состояний».

Исходя из полученных результатов можно сделать вывод, что для граждан пожилого возраста актуальна проблема удовлетворённости жизнью. Из выявленного перечня компонентов наибольшее влияние на удовлетворённость жизнью пожилых людей оказывают негативные эмоции, социальная и психоэмоциональная напряженность, сниженный интерес к жизни, самооценка, поддержка и общение. Именно эти составляющие качества жизни легли в основу коррекционных занятий с элементами библиотерапии.

Программа коррекционных занятий будет первоначально направлена на повышение интереса к жизни, снижение количества негативных эмоций и напряжения, решение проблем с самооценкой. Недостаток общения и поддержки будет решаться во время занятий, они все будут приходиться в групповой форме и во всех предполагается межличностное общение и взаимодействие.

Цель программы: улучшить психоэмоциональную сферу людей пожилого возраста.

Задачи программы:

1. Уменьшить количества негативных эмоций у людей пожилого возраста;
2. Уменьшить уровень социальной и психоэмоциональной напряженности у людей пожилого возраста;
3. Повысить интерес к жизни у людей пожилого возраста.

Заключение. Старение – неизбежный процесс жизни каждого человека, который сопровождается возрастными изменениями. Как и любой другой период жизни человека он наполнен своими особенностями и несет в себе определённые задачи и сложности. Был проведён ряд методик на выявление жизненной удовлетворённости, психоэмоционального состояния, в результате чего была выявлена основная проблема – низкий уровень индекса жизненной удовлетворённости.

Исходя из проблематики была составлена программа коррекции, за период участия в которой, каждый человек проработает как установленные задачи, так и собственные проблемы. По завершению программы коррекционных занятий предполагается повышение уровня жизненной удовлетворённости.

Список использованных источников:

1. Носко, И.В. Психология развития и возрастная психология / И.В. Носко. – Владивосток: ТИДОТ ДВГУ, 2003. – 131 с.
2. Хилько, М.Е. Возрастная психология: краткий конспект лекций / М.Е. Хилько, М.С. Ткачева. – М.: Юрайт, 2014. – 200 с.
3. Шаповаленко, И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология) / И.В. Шаповаленко. – М.: Гардарики, 2005. – 349 с.