

ПОЛІФУНКЦІОНАЛЬНИЙ ПРОСТІР МИСТЕЦТВА: ТЕРАПІЯ, РЕГУЛЯЦІЯ, КОМУНІКАЦІЯ

УДК 159.98 : 615.851 – 053.9

Олена Коваленко,
м. Київ

БІБЛІОТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ОПТИМІЗАЦІЇ МІЖСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ

У статті розглядаються особливості бібліотерапії як засобу оптимізації міжособистісного спілкування у похилому віці. Проаналізовано механізми психічного розвитку особистості у цьому віці. Обґрунтовані напрямки та види спілкування. Охарактеризовано види, форми та умови успішності застосування бібліотерапії у похилому віці.

Ключові слова: міжособистісне спілкування, компенсація, бібліотерапія, цілеспрямована бібліотерапія.

Питання формування здорової, гармонійно розвиненої особистості особливо гостро постає у сучасних нестабільних умовах нашого суспільства. Оптимальний фізичний та психічний розвиток можливий лише за умов правильної самоідентифікації, самореалізації людини через стосунки з оточуючими і суспільством, через розумне ставлення до природи і через можливість вільно отримувати та продукувати інформацію, а також вільно орієнтуватися в ній. На вирішення таких завдань і спрямована бібліотерапія. Як метод терапевтичної допомоги клієнту вона може застосовуватися для вирішення окремих соціальних та психологічних проблем: соціальної адаптації, поліпшення психічного здоров'я, корекції поведінки, оптимізації міжособистісного спілкування тощо. Цей метод особливо ефективним є у роботі з тими, кому подобається читати літературу. Значною мірою це стосується осіб похилого віку, які в наслідок певних соціальних і законодавчих змін стають об'єктом підвищеної

уваги в сучасному суспільстві. Тому мета нашого дослідження – проаналізувати особливості застосування бібліотерапії в оптимізації міжособистісного спілкування осіб похилого віку.

Похилий вік – відтинок життя людини, який має межі приблизно 60-75 років. Це початок епохи життя, до якої суперечливо ставляться у суспільстві, переважно акцентуючи увагу на її негативних аспектах і мало уваги приділяючи позитивним. Але це час, коли поряд із певним обмеженням життєдіяльності організму, згортанням його окремих функцій, зниженням адаптаційних можливостей, з'являються нові функції, механізми, можливості, які сприяють пристосуванню людини до нової ситуації. Людина цього віку, маючи великий потенціал розвитку, недостатньо його втілює у життя. Через такі особливості суспільство сприймає осіб похилого віку як слабких, бідних, нещасних, хворих, консервативних, самотніх, таких, що потребують опіки та турботи, є загальмованими, не здатні до навчання, у них навіть порушена розумова діяльність.

Розвиток особистості як суб'єкта вільної діяльності зумовлюється низкою механізмів як взаємопов'язаних процесів [2]. Такі механізми відрізняються на окремих етапах її становлення. У похилому віці інтеріоризація, ідентифікація з емоційним опосередкуванням, соціальна ідентифікація вже майже не мають такого значення, як у ранній період життя. Адже нові знання формуються складно, їх складно поповнювати емоційними переживаннями щоб сформувалися нові мотиви. І тому в осіб похилого віку погано формуються нові рольові відносини, вони важко звикають до нових цінностей, все звичайно порівнюється з минулим, а нове часто викликає негативну реакцію. Їм складно змінити соціальну або національну групу, можуть виникати проблеми в адаптації до нового середовища (соціального, культурного, екологічного) [6].

Важливим у похилому віці є механізм компенсації, яка має бути адекватною і повною, людина не повинна впадати в уявну компенсацію втрат, перебільшуючи свої хвороби, привертаючи таким чином до себе увагу, викликаючи цікавість і жалість, не має відчужуватися від інших, проявляти агресію на себе та інших, принижувати інших. Компенсація має відбуватися через розвиток,

навчання новим видам діяльності, пошук нових захоплень, читання літератури.

В. Фролькіс, констатуючи факт зниження пристосувальних можливостей організму в похилому віці, заявляє про появу нових компенсаторних можливостей. Саме на шляху аналізу фундаментальних механізмів старіння йому вдалося довести, що поряд з процесами старіння існують і процеси антистаріння, або вітаукт (від лат. *vita* – життя, *auktum* – збільшувати). Процеси вітаукту – це механізми саморегуляції, які протистоять руйнівним тенденціям і спрямовані на стабілізацію життєдіяльності організму і збільшення тривалості його життя.

Процеси психологічного вітаукту на рівні Я-концепції досліджувала О. Молчанова, виявила чинники, які дозволяють підтримувати її стабільність, компенсувати зростання негативних характеристик [7]. Так, низьку самооцінку за окремими аспектами може компенсувати висока реальна самооцінка характеру, відносин з іншими людьми, ділових якостей, і зумовити приблизно середній рівень загальної самооцінки особистості у похилому віці. Людина передстаречого віку може зосереджуватися на позитивних рисах свого характеру, приписувати позитивні якості, особливо у сфері міжособистісних відносин. Вона схильна інколи навіть занижувати ідеальну самооцінку та таку, яку можна досягнути, адже наявність дуже великого розриву між реальним та ідеальним «Я» може зумовити низьку самоповагу та незадоволеність людини собою. Успіхи та досягнення дітей та онуків можуть зумовити перспективу розвитку людини у похилому віці. Стабільному розвитку особистості в похилому віці сприяє і ретроспективний характер самооцінки, спрямованість у минуле, яке має велику цінність. Акцентування на значенні свого минулого життя і себе в ньому, оцінка своїх минулих здобутків, досягнень, статусу дозволяють певним чином компенсувати негативні зміни, які зростають з віком, або протидіяти можливості усвідомлення своєї малоцінності у теперішньому, не приймати новий, негативніший образ себе. Старі люди частіше згадують про свої переваги в минулому, ніж недоліки у теперішньому.

Відсутність компенсації часто є однією з найпоширеніших причин, які призводять до активізації інших, негативніших механізмів психічного розвитку, перш за все неадекватної

компенсації, уникнення, відчуження і агресії. Відхилення передбачає домінування якогось одного із цих механізмів, який проявляється у всіх, навіть у неадекватних для нього ситуаціях. Так, з'являється небажання нових контактів, навіть боязнь їх, прагнення відгородитися від усіх, у тому числі й від близьких людей, емоційна холодність. Такий відхід від спілкування часто поєднується з постійними докорами іншим та упевненістю в тому, що людині похилого віку чогось недодали, її недооцінили. Старі стають вразливими, конфліктними, прагнуть будь-що зробити по-своєму.

Агресія може поєднуватися і з конформізмом, причому варіанти таких сполучень різноманітні – від конформного прийняття нових правил особистого життя і агресії на рівні мікроспілкування до використання і прийняття нових соціальних цінностей та прояву агресії щодо близьких людей.

Конформізм може поєднуватися і з емпатією, коли людина похилого віку намагається привернути увагу оточуючих. Найчастіше цей механізм проявляється в особистісному житті і звичайно активізується у сприятливих сім'ях, де встановлений достатньо тісний емоційний контакт між різними поколіннями. Але власне емпатія, поряд із ідентифікацією, рефлексією, егоцентризмом, ухиленням є важливим механізмом міжособистісного спілкування, втім числі й у похилому віці.

Спілкування, зокрема міжособистісне є провідною детермінантою всієї системи психічних процесів, станів, властивостей людини [2]. Це пряма або опосередкована технічними засобами явна або уявна взаємодія його учасників між собою, вплив один на одного і одночасно самовплив, що дозволяє людям обмінюватися наявною у них інформацією, впливати на емоційний стан як один одного, так і на власні стани, спонукати та ініціювати різноманітні вчинки [4]. Спілкування важливе у розвиткові особистості, адже особистість і є продуктом та результатом індивідуального досвіду її спілкування з іншими людьми [2].

У похилому віці спілкування здійснюється за кількома напрямками [11]. По-перше, у сім'ї як найближчому соціокультурному середовищі, яке може, з одного боку, надати їм матеріальну допомогу і підтримку, забезпечити безпеку, оптимізувати соціальні контакти, активізувати спосіб життя. Але, з іншого боку, саме у сім'ях часто виникають найгостріші проблеми,

які супроводжується значними емоційними проявами. По-друге, з друзями та знайомими, які складають найближче оточення людини похилого віку та надають їй емоційну підтримку. Але такі друзі та знайомі часто також є похилого віку і, йдучи із життя, сприяють звуженню кола спілкування старої людини, що може зумовити виникнення негативних емоційних реакцій у неї. По-третє, у різноманітних спільнотах (групах за інтересами, суспільних організаціях, організованих спільнотах, конфесійних об'єднаннях), у межах яких людина похилого віку може реалізувати свій соціально корисний культурний потенціал і завдяки яким вона відчуває власний зв'язок із світом, з ширшим соціальним контекстом. Але, такі спільноти є недостатньо розвинутими, особливо у невеликих містах та селах, недостатньо спеціалістів, які уміють організовувати діяльність саме людей похилого віку, знайти оптимальні способи спілкування з ними.

Видами спілкування є функціонально-рольове та інтимно-особистісне. Метою першого є забезпечення функціонування спільної діяльності, воно є умовою реалізації трудових, ігрових відносин. Друге виявляється в суб'єкт-суб'єктній взаємодії, де через обмін особистісних позицій суб'єктів можливий їхній розвиток [2; 8]. Специфічною рисою міжособистісного спілкування, перш за все інтимно-особистісного, є його емоційна основа [1].

Важливим засобом оптимізації міжособистісного спілкування у похилому віці є бібліотерапія. Її розглядають і як психотерапевтичний метод, який здійснюється за допомогою читання книжок, насамперед художніх, і як науку про закономірності, механізми, способи збереження та зміцнення фізичного та духовного здоров'я, цілісності особистості в несприятливих умовах через синтезування ситуацій читання спеціально підібраної літератури. Вона спрямована на формування у людини навичок і здібностей протидіяти хворобам, стресам, депресії, на зміцнення сили волі, підвищення інтелектуального і освітнього рівня, створення можливостей для духовного зростання. Даний метод ґрунтується на впливі на особистість художньої, емоційної і психологічної майстерності письменника, який показує шляхи вирішення притаманних їй конфліктних, неврозних ситуацій [3; 5; 9].

На відміну від психотерапевта, бібліотерапевт не застосовує психологічних методів терапії, а спонукає людину самостійно усунути можливу причину проблеми, використовуючи існуючий досвід, зафіксований у світовій літературі, тобто ініціює мотивацію на досягнення мети з ліквідації ситуаційної причини. При цьому бібліотерапевт не порушує внутрішній світ (духовний стан) людини своїм «Я», а допомагає їй самій розкрити свої можливості, своє власне «Я», спрямовує її духовний розвиток на досягнення гармонії.

Засновником бібліотерапії як окремого психотерапевтичного напрямку вважають М. Рубакіна та І. Дядьківського. Терапевтичному впливові на особистість художньої літератури приділяли увагу В. Беспалов, Л. Вільсон, А. Гайворонський, Дж. Кал-Хоун, А. Мазурський, А. Міллер, В. Невський, А. Нечаєв, Д. Овсяніко-Куліковський, Дж. Пардек, О. Потєбня, Р. Ріордан, К. Шродес та інші [10].

Бібліотерапію умовно можна поділити на два види:

1. Нецілеспрямована – для підняття настрою людини, відволікання її від думок про проблеми.

2. Цілеспрямована – передбачає індивідуальний підбір літератури для вироблення певних якостей з урахуванням особливостей фізичного стану людини, її інтелектуального рівня, рівня начитаності, інтересів. Це можуть бути твори про успішне старіння людини, умови збереження її позитивних відносин з оточенням.

Бібліотерапевтичний процес відбувається у індивідуальній та груповій формах. Перша передбачає читання людиною книги, спеціально підбраної з терапевтичною метою. Друга виявляється в обговоренні прочитаного, читанні вголос. Для успішного застосування даного методу людина повинна володіти технікою самоаналізу, аналізу тексту, вміти порівнювати отриману інформацію з власною життєвою ситуацією [3]. У ході бібліотерапії людина може вести читацький щоденник. Аналіз записів нерідко розкриває процес суб'єктивної інтерпретації художніх творів і може бути використаний з діагностичною метою [10].

Підбираючи літературу для осіб похилого віку важливо враховувати максимальну схожість ситуації, що описується із ситуацією, що склалася в житті людини, а також рівень доступності

(складності) цієї книжки для неї. Описана ситуація має активізувати її до позитивної життєвої спрямованості, пошуку в собі духовних сил. Крім того, важливо, щоб твір для читання відповідав високому художньому рівню. Бажано уникати сюжетів, де герой отримує успіх випадково. Не всі особи похилого віку розумітимуть складні заплутані філософські твори. Їм не бажана до читання література, де багато жахів. Не варто вибирати для них занадто великі, об'ємні твори. Можна порекомендувати науково-популярну психологічну літературу про спілкування, вікові особливості тих осіб, з ким наявні проблеми. Корисним у похилому віці може стати читання мемуарів, спогадів відомих людині осіб, особливо якщо там йде мова про їхні міжособистісні відносини [5; 10].

Важливим періодом у розвиткові особистості, який неоднозначно сприймається у суспільстві є похилий вік (приблизно 60-75 років). Це період, коли людина має великий потенціал розвитку, який часто недостатньо втілюється у життя. Значимим механізмом розвитку особистості у цьому віці є компенсація через розвиток, навчання новим видам діяльності, пошук нових захоплень, читання літератури. Відсутність компенсації часто є однією з найпоширеніших причин, які призводять до активізації негативніших механізмів психічного розвитку, перш за все, неадекватної компенсації, уникнення, відчуження, агресії, конформізму.

Важливим чинником розвитку особистості у похилому віці є міжособистісне спілкування як пряма або опосередкована технічними засобами явна або уявна взаємодія його учасників між собою. Воно здійснюється по-перше, у сім'ї як найближчому соціокультурному середовищі, по-друге, з друзями та знайомими, які складають найближче оточення людини, по-третє, у різноманітних спільнотах, у межах яких вона може реалізувати свій соціально корисний культурний потенціал і завдяки яким вона відчуває власний зв'язок із світом. Видами спілкування є функціонально-рольове та інтимно-особистісне.

Значним засобом оптимізації міжособистісного спілкування у похилому віці є бібліотерапія як психотерапевтичний метод, який здійснюється за допомогою читання книжок. Вона спрямована на формування у людини навичок і здібностей протидіяти хворобам, стресам, депресії, на зміцнення сили волі, підвищення

інтелектуального і освітнього рівня, створення можливостей для духовного зростання. Бібліотерапія може бути нецілеспрямованою та цілеспрямованою, відбуватися у індивідуальній та груповій формах. Успішність застосування даного методу в похилому віці зумовлюється низкою умов, пов'язаних із особливостями літератури, специфікою її застосування.

Список використаної літератури

1. *Андреева Г.М.* Социальная психология : учебник для высших учебных заведений / Г.М. Андреева. – М. : Аспект Пресс, 1998. – 376 с.
2. *Бех І.Д.* Дискурсивна технологія інтимно-особистісного спілкування / І.Д. Бех [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.ipv.org.ua/component/content/article/8-beh/41-2010-06-20-19-39-45.html>.
3. Библиотерапия [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://biblioterapia.psi911.com/>.
4. *Бодалев А.А.* Общение как предмет междисциплинарного изучения / А.А. Бодалев // Психологический журнал. – 2009. – Т. 30. – №2. – С. 129-133.
5. *Дрешер Ю.Н.* Некоторые подходы к формированию теории библиотерапии / Ю.Н. Дрешер [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.gpntb.ru/win/inter-events/crimea98/doc2/doc140.html>
6. *Марцинковская Т.Д.* Особенности психического развития в позднем возрасте / Т.Д. Марцинковская // Психология старости и старения: хрестоматія : учеб. пос. [для студ. психол. фак.] / Сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – С. 127-131.
7. *Молчанова О.Н.* Психологический витаукт как механизм стабилизации Я-концепции в позднем возрасте / О.Н. Мочанова // Психология зрелости и старения. – 1997. – №1. – С. 24-25.
8. *Моргун В.Ф.* Принцип реципрокності спілкування і самодіяльності у багатовимірній теорії особистості / В.Ф. Моргун // Матеріали II Всеукраїнського психологічного конгресу. – Т. I. – К. : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2010. – С. 370-375.
9. Соціально-психологічний словник / Авт-уклад. М. Чапка, У. Контини. – Мисловице : Гурносланська вища школа педагогічна імені Кардинала Августа Хлонда, 2010. – С. 56.
10. *Федій О.А.* Підготовка педагогів до використання засобів естетотерапії: теорія і практика : монографія / ОА. Федій. – Полтава : ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2009. – 404 с.
11. *Яцемирская Р.С.* Социальная геронтология (лекции) : учебное пособие для вузов / Р.С. Яцемирская. – М. : Академический Проект, 2006. – 320 с.

Елена Коваленко

БИБЛИОТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО ОПТИМИЗАЦИИ МЕЖЛИЧНОСТНОГО ОБЩЕНИЯ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

В статье рассматриваются особенности библиотерапии как средства оптимизации межличностного общения в пожилом возрасте. Проанализированы

механизмы психического развития личности в этом возрасте. Обоснованы направления и виды общения. Охарактеризованы виды, формы и условия успешности применения библиотерапии в преклонном возрасте.

Ключевые слова: межличностное общение, компенсация, библиотерапия, целенаправленная библиотерапия.

Olena Kovalenko

BIBLIOTHERAPY AS MEANS OF OPTIMIZATION INTERPERSONAL COMMUNICATION FOR THE ELDERLY

In the article the features of bibliotherapy as a means of optimizing interpersonal communication in the elderly. The mechanisms of mental development of the personality at that age. Justified by the direction and types of communication. We characterize the types, forms and conditions of successful application of bibliotherapy in old age.

Key words: interpersonal communication, compensation, bibliotherapy, bibliotherapy purposeful.

Одержано 12.10.2011 р.