
4. ŚRODOWISKO ZAMIESZKANIA

Cel rozdziału

po przeczytaniu tego rozdziału Czytelnik będzie mógł:

- *określić psychologiczne warunki funkcjonowania jednostki w środowisku zamieszkania,*
- *wymienić potrzeby psychologiczne występujące w miejscu zamieszkania,*
- *scharakteryzować sytuację samotności i osamotnienia*

Jak podkreśla K. Stępczak (1995), od ukształtowania **środowiska zamieszkania** zależy prawidłowy rozwój człowieka, jego zdrowie fizyczne i psychiczne oraz życie społeczności. Głównym elementem tego środowiska jest **mieszkanie**, w którym jednostka spędza większą część życia. Przebywa w nim w otoczeniu rodziny. Jest tam miejsce na pracę, wypoczynek i sen. W mieszkaniu odwiedzają ją przyjaciele, tam otrzymuje opiekę w razie choroby, a także wsparcie i pomoc w wypadku kłopotów. Te czynniki i cała **atmosfera domowa** są rezultatem postaw i zachowań wszystkich członków rodziny, a częściowo również mieszkańców domu i osiedla.

O mieszkaniu mówi się często „nasz dom”. Pojęcie domu jest dość wieloznaczne i niekoniecznie odnosi się do określonej struktury fizycznej. Przede wszystkim przywołuje na myśl bliskich ludzi, wśród których przebywanie sprawia przyjemność. Nieraz ma szersze znaczenie, związane z tradycją rodzinną lub kulturową. Na ogół oznacza otoczenie przyjazne i bezpieczne. Najczęściej przez dom rozumie się rodzinę i jeśli ktoś mówi: „idę do domu”, to ma na myśli żonę, dzieci itd.

Według K. Gutkowskiej (1995) mieszkanie pełni dwie ważne funkcje:

- zapewnia ochronę przed kontaktami zarówno zewnętrznymi, jak i wewnątrz rodziny, wówczas gdy nie są one pożądane,
- umożliwia kontakty wewnętrzne i pozarodzinne, wtedy gdy są one pożądane.

Można zatem powiedzieć, że pozwala na zaspokojenie dwóch przeciwstawnych potrzeb: intymności i kontaktów społecznych.

Wprowadzone stosunkowo niedawno pojęcie **zdrowego domu** kładzie nacisk na zapewnienie wymiany informacji między jednostką a środowiskiem, a także na umożliwienie zaspokojenia potrzeby afiliacji.

Nie wolno zapominać, że jest wiele osób, które w swoich mieszkaniach są **samotne** i w przypadku znalezienia się w trudnej sytuacji nie otrzymują potrzebnego im wsparcia. Z uwagi na doniosłość zagadnienia wrócimy do niego pod koniec rozdziału.

Miejsce zamieszkania powinno zapewniać odpowiednio pod względem psychologicznym **warunki do życia i rozwoju**, a w szczególności:

- możliwość kontaktu z innymi ludźmi na zasadach sąsiedzkich,
- poczucie niezależności,
- poczucie bezpieczeństwa i stabilizacji.

Kontakt z ludźmi zależy m.in. od charakteru zabudowy, w jakiej mieszkają ludzie. Fizycznie jest on znacznie łatwiejszy w bloku mieszkalnym niż w osiedlu domków jednorodzinnych. Nasilenie **częstotliwości kontaktów** sprzyja co prawda nawiązywaniu większej liczby interakcji, nie oznacza to jednak, że są to bez wyjątku interakcje pożądane i budujące zdrowe związki między mieszkańcami. Jest to uwarunkowane m.in. standardami zachowania się sąsiadów, a także emocjonalnym zabarwieniem ich dotychczasowych kontaktów. Wspomniane standardy zachowania dotyczą np. szanowania cudzej intymności, respektowania obyczajów i odrębności innych osób. Emocjonalne zabarwienie interakcji najczęściej wpływa w ten sposób, że przy znacznym nasileniu kontaktów, zwłaszcza tych, których nie można uniknąć, dotychczasowe emocje ulegają nasileniu. Dotyczy to przede wszystkim emocji negatywnych.

Zdrowo ukształtowane stosunki sąsiedzkie są potencjalnie korzystne, ponieważ mogą stanowić źródło wsparcia społecznego.

O poczucie niezależności znacznie łatwiej jest w osiedlu domków jednorodzinnych. W zabudowie blokowej wysoka częstotliwość kontaktów częściowo to utrudnia. Mieszkańcy, którzy w jakiejś mierze czują się zagrożeni możliwością zbyt bliskiego kontaktu z sąsiadami, mogą reagować nawet różnymi formami dobrowolnej alienacji w miejscu zamieszkania, odmawiając np. nawiązania jakichkolwiek kontaktów w tym środowisku, a potrzebę kontaktu zaspokajając w pracy.

Poczucie bezpieczeństwa też jest niższe w zabudowie blokowej. Zdarza się tam przeciętnie więcej włamań i napadów rabunkowych niż w osiedlach domków jednorodzinnych. Niewątpliwie ułatwienie dla włamywaczy stanowi fakt, że mieszkańcy bloków są bardziej przyzwyczajeni do hałasu dochodzącego z sąsiednich mieszkań, częściej też izolują się i nie

reagują na wołanie o pomoc. Osoby mieszkające w blokach są również bardziej narażone na napaść dewiantów seksualnych i kontakt z alkoholikami oraz narkomanami.

Zapewnieniu wspomnianych wyżej psychologicznych warunków życia i rozwoju, stanowiących część **wartości społecznych** miejsca zamieszkania, służy kształtowanie „strefy przychylniej społecznie” dla mieszkańca. Jest to takie środowisko mieszkalne, które zaspokaja potrzeby intymności i indywidualności życia jednostki w zbiorowisku oraz stwarza dogodne warunki do rozwoju akceptowanych przez jednostkę form życia społecznego i bliskich usług (W. Śliwińska-Ładzińska, 1995).

Uznanie miejsca zamieszkania za **strefę przychylną społecznie** zależy w znacznym stopniu od fizycznego wyglądu tego miejsca, sposobu i zasięgu funkcjonowania instytucji i organizacji działających na danym terenie oraz od stosunków między ludźmi współżytkującymi ten teren. Ostateczną miarą przychylności społecznej środowiska zamieszkania jest stopień zaspokajania różnorodnych **potrzeb** i **aspiracji** mieszkańców. Cytowana autorka za F. Znanięckim wymienia tu przede wszystkim potrzeby:

- bezpieczeństwa,
- oddźwięku emocjonalnego,
- uznania społecznego,
- nowych doświadczeń.

Do podstawowych warunków powstania strefy przychylniej społecznie należy **stan rozwoju stosunków międzyludzkich** oraz ocena tych stosunków przez mieszkańców. Mogą one być pozytywne lub negatywne, różnie też mogą się kształtować w obrębie domu i na terenie osiedla. Wśród pozytywnych można wyróżnić:

- stosunki oparte wyłącznie na znajomości lub połączone ze świadczeniem sobie wzajemnych usług,
- stosunki towarzyskie lub oparte na gotowości do wspólnych działań na rzecz osiedla.

Kształtowanie strefy przychylniej społecznie obejmuje nie tylko domy, ale również ulice. Na przykład przy planowaniu osiedla trzeba sobie odpowiedzieć na pytanie, czy ulica ma być wyłącznie ciągiem komunikacyjnym, czy też przestrzenią publiczną (ławki, zieleń, przestrzeń, drobne formy architektury itp.).

Jak już wyżej powiedziano, jednym z najważniejszych problemów środowiska zamieszkania, wywierającym znaczący wpływ na zdrowie jednostek, jest niestety dość często spotykana **samotność** mieszkańców. Szczególny niepokój wywołuje fakt, że mimo zamieszkiwania wśród ludzi

można być bardzo samotnym. Problem samotności znajduje się niewątpliwie w kręgu zainteresowań pracowników medycznych.

W każdej odmianie samotności jednym z najważniejszych czynników jest poczucie bardzo daleko idącej **odrębności** własnego „ja”, a niekiedy wręcz jego **obcości** (B. Hołyst, 1995).

Samotność, jako stan negatywny i niekonstruktywny, należy odróżnić od **odosobnienia**, które może być dobrowolne i konstruktywne. Samotność oznacza przede wszystkim **społeczną izolację** jednostki, czyli brak kontaktu między nią a pożądaną osobą lub osobami. Jest to zatem stan obiektywny, rzeczywiście istniejący, któremu towarzyszą negatywne odczucia.

Od samotności można odróżnić **poczucie osamotnienia**, które jest stanem subiektywnym. Jego źródłem jest niedostatek poświadczonych kontaktów społecznych, wynikający z dysproporcji między społecznymi relacjami a osobistymi potrzebami w tym zakresie. Poczuciu osamotnienia towarzyszą przykre stany emocjonalne.

Poczucie osamotnienia może się rozwinąć również w wyniku oderwania od takich elementów rzeczywistości społecznej, jak wartości i normy. Może to doprowadzić do poczucia bezsensu i anomii. Oderwanie od rzeczywistości społecznej nazywa się często **alienacją**. Może być to np. poczucie odseparowania od czegoś lub kogoś w przeszłości. E. Fromm (za A. Juros i P. Oleś, 1984) określa alienację jako brak kontaktu i odniesienia osoby do świata otaczającego. Jak stwierdzili w swoich badaniach cytowani autorzy, alienacji może sprzyjać silne poczucie zagrożenia w środowisku.

Alienacji nie musi towarzyszyć brak kontaktów społecznych, czasem są one nawet przyczyną tego stanu.

Poczucie osamotnienia może pojawić się również wtedy, gdy jednostka nie znajduje oparcia w sobie lub w innych osobach, czyli w przypadku deficytu zasobów osobistych i środowiskowych. **Oparcie w sobie** wynika na ogół z faktu posiadania określonych idei, w które jednostka mocno wierzy. **Oparcie w innych ludziach**, sprzyjające poczuciu zintegrowania i zakorzenienia, ma swoje źródło w pozytywnych relacjach interpersonalnych.

Wyróżnia się dwa rodzaje osamotnienia:

- **społeczne** – wynika z nieadekwatnych do potrzeb, zmiennych kontaktów z ludźmi; towarzyszy mu nuda, alienacja, poczucie pozostawiania na boku;
- **emocjonalne** – charakteryzuje się brakiem uczuciowego kontaktu z drugą osobą; związane jest z uczuciem lęku, pustki i rozgoryczenia.

Można także rozróżnić osamotnienie pierwotne, towarzyszące danej osobie od dawna, często od dziecka, oraz wtórne, spowodowane np. utratą bliskiej osoby.

Szczególnie narażone na samotność i osamotnienie są **osoby w podeszłym wieku**. Mieszkają one najczęściej w domach rodzinnych lub specjalnych placówkach zajmujących się opieką nad ludźmi starszymi, np. w domach rencisty. Pracownik medyczny powinien sobie zdawać sprawę, że miejsce zamieszkania w istotny sposób wpływa na funkcjonowanie psychiczne osób starszych.

Z badań T. Sękowskiego (1993, 1994) wynika, że mieszkańcy **domów rencisty** są mniej aktywni, impulsywni i towarzyscy niż osoby pozostające w środowisku rodzinnym. Kontakty między mieszkańcami takich domów są zwykle bardziej formalne i powierzchowne, niewymagające zaangażowania emocjonalnego. Środowisko rodzinne stwarza warunki, w których trzeba być bardziej aktywnym i towarzyskim niż w domu rencisty.

Różnice między domem rodzinnym a domem rencisty mogą wynikać ze stwierdzonego w badaniach wpływu środowiska zamieszkania na temperament. Środowisko zamieszkania w zależności od jego cech stymulacyjnych może zmieniać niektóre właściwości temperamentu (reaktywność i aktywność), chroniąc sam mechanizm fizjologiczny reaktywności przed zmianami (A. Eliaz, 1981). Może objawiać się to tym, że ludzie podejmują większą lub mniejszą aktywność, aby zapewnić sobie stymulację zbliżoną do optymalnej, przy czym wydaje się, że środowisko domu rencisty obniża zapotrzebowanie na stymulację. Wysoko stymulujące środowisko rodzinne rozwija pożądane z punktu widzenia zdrowia psychicznego cechy temperamentu i osobowości badanych ludzi w podeszłym wieku.

Wbrew pozorom u ludzi w podeszłym wieku występują mechanizmy umożliwiające adaptację do warunków stymulacyjnych środowiska. Niezależnie jednak od funkcjonowania tych mechanizmów, przy wyborze najodpowiedniejszych warunków życia dla człowieka w podeszłym wieku decydującym czynnikiem powinien być poziom jego wrażliwości (reaktywności) i ekstrawersji*.

W środowisku osób mieszkających samotnie występuje o wiele mniej **czynników stymulujących**, takich jak systematyczne i częste kontakty społeczne z bliskimi osobami, zmienność wrażeń i wymagań zewnętrz-

* Podstawowe wiadomości na ten temat: J. Formański – Psychologia. Podręcznik dla szkół medycznych – dz. cyt.

nych, presja i oczekiwania ze strony współmieszkańców, współodpowiedzialność i odpowiedzialność za innych. Dlatego też osoby samotne podejmuje różne rodzaje stymulujących aktywności: prowadzą bogatsze życie towarzyskie poza domem, działalność społeczną itp. Osoby samotne chętniej też angażują się w aktywność związaną z prowadzeniem gospodarstwa domowego, wykazują większą koncentrację na sobie i na własnej powierzchowności.

Osoby żyjące od co najmniej pięciu lat w wysoko stymulującym środowisku domu rodzinnego są bardziej bezpośrednie, impulsywne, a nawet lekkomyślne niż osoby mieszkające samotnie. Te ostatnie wykazują większą rozwagę w działaniu, wytrwałość, wyższy stopień samokontroli i w konsekwencji większy samokrytycyzm.

Coraz częściej podkreśla się, że w prawidłowo rozwijającym się społeczeństwie obywatelskim szczególnie ważna jest **działalność samopomocowa** osób starszych. Pobudza ich ona do wzięcia na siebie odpowiedzialności za własny los, poszerza przestrzeń życiową i zmniejsza problemy psychologiczne wynikające z poczucia osamotnienia. Może też stać się ważnym instrumentem oddziaływania na młodszą generację i społeczność lokalną. Samopomocowe grupy seniorów stanowią w społecznościach lokalnych istotne grupy nacisku. Pozytywny wpływ działalności samopomocowej osób w wieku podeszłym na stan ich zdrowia potwierdziły badania naukowe (M. Halicka i W. Pędich, 1997).

BLOK SAMOKSZTAŁCENIOWY

Pytania:

- Co składa się na system rodzinny?
- Jak odróżnisz rodzinę funkcjonalną od dysfunkcjonalnej?
- Co znaczy stwierdzenie, że członkowie rodziny dysfunkcjonalnej są zmuszeni do rezygnacji z wolności?
- Na czym polega toksyczne wychowanie dzieci? Jakie są jego skutki?
- Jak dochodzi do stresu w rodzinie?
- Jakie podsystemy składają się na system szkolny?
- Co to jest ukryty program nauczyciela?
- Czy tzw. efekt Pigmaliona może wpływać korzystnie na rozwój ucznia?
- Czy polska szkoła sprzyja kształtowaniu poczucia tożsamości ucznia?
- Jakie znasz główne źródła napięć w szkole?

- Co przede wszystkim warunkuje psychologiczną wartość pracy?
- Od jakich wartości zależy dobre samopoczucie pracowników?

Zadania:

- Spróbuj określić najważniejsze zasoby własnej rodziny.
- Podaj przykłady aktywnego radzenia sobie ze stresem w rodzinie.
- Opisz styl wychowawczy twojego ulubionego nauczyciela w szkole średniej.
- Podaj własne rozumienie pojęcia „rozwoju ucznia”.
- Wymień i opisz podsystemy organizacji, w której pracujesz.
- Rozpoznaj główne źródła napięcia w swoim miejscu pracy. Zaproponuj środki zaradcze.
- Oceń, czy twoje środowisko zamieszkania sprzyja zdrowiu psychicznemu.

Zalecana literatura uzupełniająca:

Skygger R., Cleese J. – Życie w rodzinie i przetrwać – Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza, Warszawa, 1992

Książka napisana lekko, a nawet dowcipnie o bardzo trudnych sprawach. Znakomite wprowadzenie do psychologii rodziny.

Rylke H., Klimowicz G. – Szkoła dla ucznia. Jak uczyć życia z ludźmi – WSiP, Warszawa, 1982

Swoiste kompendium szkolnej psychohigieny opracowane przez psychologów praktyków.

Makin P., Cooper C., Cox C. – Organizacje a kontrakt psychologiczny. Zarządzanie ludźmi w pracy – Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 2000

Nowoczesna, psychologiczna analiza zachowań w organizacji. Pozycja przydatna i interesująca, lecz nieco trudniejsza w lekturze od dwu poprzednich.