



ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

¹Ниетбаева Гульмира
Бекеновна,
²Сулейменова Амира
Армановна

¹PhD, и.о. ассоциированный профессор
²магистрант г. Алматы, Казахский национальный
педагогический университет им. Абая

Annotatsiya. Ushbu maqolada keksa odamlarning psixo-emotsional holatining xususiyatlari, shu jumladan ularning psixologik, ijtimoiy va fiziologik holatidagi sezilarli o'zgarishlar tasvirlangan. Jamiyatga integratsiyalashuvga va baquvvat turmush tarzini saqlab qolishga yordam beradigan turli tuzatish dasturlari va ixtisoslashtirilgan markazlarni yaratish muhimligiga ham e'tibor qaratilmoqda.

Аннотация. В данной работе описываются особенности психоэмоционального состояния лиц пожилого возраста, в том числе значимые перемены в их психологическом, социальном и физиологическом состоянии. Также акцентируется внимание на важности создания различных программ коррекции и специализированных центров, которые способствуют интеграции в социум и поддержанию энергичного образа жизни.

Annotation. This article describes the features of the psycho-emotional state of elderly people, including significant changes in their psychological, social and physiological state. It also focuses on the importance of creating various correction programs and specialized centers that facilitate integration into society and maintaining an energetic lifestyle.

Поздняя зрелость, иначе старость, – это закономерный и окончательный этап в возрастном индивидуальном развитии человека. Существует такая наука, как геронтология, которая как раз таки занимается ее изучением и рассматривает старение как процесс естественный и необратимый. Главные признаки старения проявляются в первую очередь в том, что снижаются жизненные функции, а также стоит отметить неодинаковые темпы изменений в органах и в особенностях, уникальных для каждого человека, что подчеркивает индивидуальность этого процесса [1].

Разные авторы и исследователи, как в российской, так и западной психологии, а также казахстанской, предлагают свои определения старости, что в очередной раз подчеркивает индивидуальные особенности этого периода жизни.

В российской психологии, согласно Н. С. Пряжникову, старость является тем периодом жизни, когда особое внимание уделяется именно состоянию

здоровья и психологическому самочувствию, которое определяет восприятие этого возраста индивидом [2, С.111-123].

В свою очередь, в западной психологии Карл Юнг видел старость как важный период духовного развития и завершения жизненного цикла. Он считал, что старение – это шанс для познания себя и духовного роста. Это то время, когда человек может уделить себе больше времени и сосредоточиться на собственном внутреннем мире и размышлениях.

В Казахстане же большинство отечественных авторов, таких как А. А. Касымжанова, Р. К. Аскарлова [3, С.44-55], Н. С. Ахтаева, Н. Ж. Ауельбекова [4; 5, С.127-131], относят пожилой возраст к периоду, когда весь фокус внимания нужно смещать именно на психоэмоциональные потребности пенсионеров и их социальную поддержку. Авторы в своих трудах подчеркивают, что для старого населения важно сохранять активность и поддерживать социальную жизнь, ведь это один из главных факторов укрепления их эмоционального благополучия.

Вопрос о том, когда именно начинается период старости и какие рамки он охватывает, до сих пор остается открытым, поскольку трудно установить четкие возрастные границы между зрелостью и поздней взрослостью. И. В. Давыдовский считал, что не существует какого-то точного дня или даты для наступления старости, потому как этот процесс обусловлен как индивидуальными, так и социальными факторами.

Несмотря на это, существуют различные исследования, которые предлагают свои подходы к периодизации старости, хотя в общей массе специалисты склонны считать, что она начинается в возрасте 60-65 лет.

Например, международная классификация, предложенная Б. Г. Ананьевым, делит старость на три этапа: пожилой возраст (61-74 года у мужского пола и 56-74 у женского), старческий возраст (от 75 до 90 лет) и долгожительство (> 90 лет). Такое деление позволяет учесть специфику изменений, которые происходят на каждом этапе [6].

Некоторые исследователи делят пожилой возраст на категории «молодых старых» (от 60 до 75 лет) и «старых старых» (люди, чей возраст превышает 75 лет). Существует другой подобный метод, где период после 65 лет разделяют на «3-й возраст», то есть период активности и самостоятельности, и «4-й возраст», время, когда человек становится зависимым от его семьи, близкого круга людей [1].

Еще один подход, созданный Д. Бернсайдом и его коллегами, делит старость на несколько десятилетий: предстарческий период (60-69 лет), старческий (70-79 лет), позднестарческий (80-89 лет) и дряхлость (90-99 лет). Каждое из них имеет собственную характеристику, проблемы, возможности и определяется своими задачами [7].

Н. С. Пряжников рассматривал старость как период, которое состоит из нескольких фаз, начиная с предпенсионного возраста (около 55 лет) и заканчивая долгожительством. В его модели выделяются: пожилой предпенсионный возраст, период сразу после выхода на пенсию, стабильная старость, старость с ухудшением здоровья и долгожительство при относительно хорошем здоровье (от 75-80 лет). Этот подход учитывает не только возраст, но и состояние

здоровья, показывая, как возможности и потребности пожилых людей меняются с течением времени [2].

Хоть и по сей день нет единого ответа в этом вопросе, эти подходы отражают широту изменений, происходящих в поздние годы, и разнообразие потребностей и задач пожилых людей.

Старение сопровождается рядом изменений, затрагивающих когнитивные, физиологические и социальные аспекты жизни пожилого человека. Изменения в когнитивных функциях становятся заметными по мере того, как замедляется скорость обработки информации, ослабевает способность к быстрому переключению внимания и удержанию в памяти новых данных. Тем не менее, существует такое понятие, как «кристаллизованный интеллект», то есть накопленные за годы знания, опыт, способность решать знакомые задачи, которое остается относительно стабильным, позволяя пожилым людям находить уверенность и опору в привычных для них сферах деятельности.

Физиологические изменения становятся неотъемлемой частью повседневности для лиц пожилого возраста. Уменьшаются сила и эластичность мышц, снижается подвижность суставов, ухудшаются зрение и слух, что ограничивает физические возможности и делает каждое движение более осознанным и затратным. Сердечно-сосудистая система, иммунитет, дыхательные функции также подвергаются возрастным изменениям, что отражается на уровне энергии, требует более бережного отношения к своему телу и, нередко, корректировки образа жизни [8].

В пожилом возрасте психоэмоциональное состояние становится особенно уязвимым и требует внимания к множеству факторов, которые определяют восприятие этого этапа жизни.

Одной из главных задач в период старости становится принятие своего жизненного пути и понимание его целостности, что, по мнению Э. Эриксона, приводит к внутреннему покою. Это помогает пожилым людям найти уверенность и смысл в жизни, видеть положительные моменты в прожитых годах. Те, кто справляется с этим, обычно чувствуют удовлетворение, спокойствие, а иногда обретают мудрость. Если человек наоборот не принимает свой жизненный путь и ощущает, что упустил возможности, это может вызвать разочарование и отчаяние, что нередко приводит к устойчивой депрессии [9].

Часто исследователи фокусируют свой интерес на то, как пожилые люди эмоционально реагируют на изменения, появляющихся с возрастом. Здесь можно отметить Р. Пека, выделявшего три главных конфликта, которые нужно преодолеть для успешного приспособления к старости: уметь видеть свою личность отдельно от социальных ролей, спокойно относиться к ухудшению здоровья и преодолевать страх смерти через передачу своего наследия (не материального) будущим потомкам. Те, кто справляется с этими задачами, находят смысл жизни и эмоциональное равновесие, что облегчает процесс возрастных изменений [1].

Вместе с тем, разные исследования показывают, что у значительного числа пожилых людей все-таки преобладают негативные эмоции: тревога, печаль, гнев, раздражение [10]. Например, смена своего привычного распорядка жизни и

появление ощущения брошенности, связанные с уходом с работы, заметные негативные изменения в физическом здоровье и многое другое – может стать причиной этих негативных эмоций и усугубить или стать катализатором таких состояний, как тревожное расстройство или депрессия.

На сегодняшний день в Казахском национальном педагогическом университете имени Абая нами исследуется тема «Особенности психоэмоционального состояния лиц пожилого возраста». В рамках исследования сделан теоретический обзор литературы и проводится экспериментальная работа. В экспериментальной работе подобраны следующие диагностические методики: шкала депрессии Бека, шкала тревоги Спилбергера-Ханина, шкала устойчивости, шкала эмоциональной возбудимости и методика диагностики субъективного благополучия. И также разрабатывается программа коррекции психоэмоционального состояния пожилых людей. Исследование проводится в сотрудничестве с общественным фондом «Шуақты Кемел Жас Мектебі».

Таким образом, лицам пожилого возраста очень важно быть вовлеченными в различную общественную деятельность и общение с окружающими их людьми, поскольку так они находят умиротворение, чувствуют себя нужными. Данное утверждение делает вопрос о повышении осведомленности о проблемах лиц пожилого возраста, создании и внедрении различных программ, направленных на коррекцию психоэмоционального состояния, и увеличении количества центров активного долголетия для пожилых людей, острым и актуальным.

Список использованной литературы

1. Стюарт-Гамильтон Я. Психология старения. – СПб.: Питер, 2002.
2. Пряжников Н. С. Личностное самоопределение в преклонном возрасте // Мир психологии. – 1999. – С. 111-123.
3. Касымжанова А. А., Аскарлова Р. К. Қазақ халқының мәдениетіндегі қартаю: геротрансценденттік факторларды психологиялық талдау // ҚазҰУ Хабаршысы. Психология және әлеуметтану сериясы, 78(3). – Алматы, 2021. – С. 44-55.
4. Ахтаева Н. С. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ // ҚазҰУ Хабаршысы. Психология және әлеуметтану сериясы, 36(1). – Алматы, 2010.
5. Аульбекова Н. Ж., Ахтаева Н. С. ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ И ПРОБЛЕМАСАМОРЕГУЛЯЦИИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ // Вестник КазНПУ имени Абая. Серия: Психология. – 2021. – С. 127-131.
6. Ананьев Б. Г. Избранные психологические труды. М.: Педагогика, 1980.
7. Крайг Г. Психология развития. – СПб.: Питер, 2000.
8. Вайнер Э. Н. Валеология. – Москва, Изд-во Флинта, 2001.
9. Эриксон Э. Детство и общество. 2-е изд. СПб.: Летний сад, 2000.
10. Немчин А.Т. Состояние нервно-психического напряжения. – Л.: ЛГУ, 1983.