

Н.Ж. Ауельбекова,¹ Н.С. Ахтаева¹

¹Казахский национальный университет им. аль-Фараби, Казахстан, г. Алматы

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ И ПРОБЛЕМА САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Аннотация

В статье затронута проблема саморегуляции психических состояний пожилых людей. Описаны основные психические состояния людей пожилого возраста и общий эмоциональный фон. Предложены варианты эффективной саморегуляции, анализируются причины негативных состояний и способы их преодоления. Цель исследования: анализ эмоционального состояния людей от шестидесяти лет и способ успешного преодоления внутреннего кризиса путем саморегуляции. В статье описаны первоначальные результаты исследования двадцати респондентов, перечислены методики, которые используются в исследовании. Общее количество человек, планируется в количестве 80 человек. В статье обозначены точки опоры, благодаря которым пожилой человек может справиться со своими внутренними переживаниями и обрести эмоциональную свободу и спокойствие.

Ключевые слова: психические состояния, саморегуляция, депрессия, поддержка родных, пожилые люди.

Н.Ж. Әуелбекова¹, Н.С. Ахтаева¹

¹Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Қазақстан, Алматы қ.

ПСИХИКАЛЫҚ ЖАЙ-КҮЙЛЕР ЖӘНЕ ҚАРТ АДАМДАРДЫҢ ӨЗІН-ӨЗІ РЕТТЕУ МӘСЕЛЕЛЕСІ.

Аннотация

Мақалада қарт адамдардың психикалық жай-күйлері және олардың өзін-өзі реттеу проблемасы қозғалған. Қарт адамдардың негізгі психикалық жай-күйлері және жалпы эмоционалды жағдайларының ерекшеліктері сипатталған. Өзін-өзі реттеудің тиімді нұсқалары ұсынылып, жағымсыз күйлердің себептері және оларды жою жолдары талданған. Зерттеудің мақсаты: алпыс жастан асқан адамдардың эмоционалды жағдайын талдау және өзін-өзі реттеу арқылы ішкі дағдарысты жеңу тәсілі. Мақалада жиырма респондентті зерттеудің алғашқы нәтижелері сипатталған. Жалпы саны 80 адам көлемінде жоспарланған, зерттеуде қолданылған әдістер келтірілген. Мақалада тірек нүктелері анықталып, соның арқасында қарт адам өзінің ішкі қобалжуымен күресіп, эмоционалды еркіндік пен үйлесімділікке жету жолдары қарастырылған.

Түйінді сөздер: психикалық жай-күйлер, өзін-өзі реттеу, депрессия, туыстардың қолдауы, қарт адамдар.

N. Auyelbekova¹, N. Akhtaeva¹

¹Al-Farabi Kazakh National University, Kazakhstan, Almaty

MENTAL STATES AND THE PROBLEM OF SELF-REGULATION OF ELDERLY PEOPLE.

Abstract

The article touches upon the problem of self-regulation of mental states of the elderly. The features of the emotional state of elderly people are described. Variants of effective self-regulation are proposed, the causes of negative states and ways to overcome them are analyzed. Purpose of the research: analysis of the emotional state of people over 60 and a way to successfully overcome the internal crisis through self-regulation.

The article describes the initial results of a study of 20 respondents. The total number is planned in the amount of 80 people, the methods used in the study are listed. The article identifies the fulcrum, thanks to which an elderly person can cope with his inner experiences and find peace and harmony.

Key words: mental states, self-regulation, depression, support from relatives, elderly people.

В связи с увеличением средней продолжительности жизни, растет и доля пожилого населения. Качество долголетней жизни определяется в первую очередь степенью сохранности психики, состоянием и работой мозга. Согласно данным ВОЗ за 2017 год, самым распространенным нейropsychиатрическим расстройством является депрессия, которая составляет 7% пожилого населения мира. Тревожными расстройствами страдают 3,8% пожилых людей, а 25% смертности от причинения себе вреда приходится на долю людей в возрасте 60 лет и старше. Проблема психического здоровья связана с тем, что пожилые люди не уделяют этому должного внимания и обусловлена нежеланием людей обращаться за помощью [1].

Исследование проводилось по саморегуляции психических состояний пожилых людей. Выборка состояла из 20 человек. Количество работающих пенсионеров составило 8 человек, неработающих - 12. В работе использовалось 5 методик: Фрайбургский многофакторный личностный опросник FPI, для диагностики состояний и свойств личности, которые имеют первостепенное значение для процесса социальной адаптации и регуляции поведения.

Шкала самооценки и самоуважения Розенберга. Психические состояния личности Джерсайлда. Опросник «Индекс жизненной удовлетворенности», адаптация В.Н. Паниной. Тест жизнестойкости Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой.

Высшее образование имеют 10 человек, ученая степень у 7 респондентов и 3 человека имеют средне-специальное образование. Нейтральную позицию занимают 10 респондентов, активную 6 и пассивную 3 человека. Что касается негативных эмоций, то принимают их в себе 11 человек, выплескивают эмоции 7 человек и только 2 респондента их проглатывают, что может говорить о преобладании высокого уровня осознанности. Большая часть респондентов оказались верующими людьми. Наблюдается высокий уровень 86,4% самообладания и сдержанности. У 66,7% респондентов есть потребность в общении. Общий язык с окружающими находят 81%, а в своих чувствах хорошо разбираются 76,2%. Эти показатели могут быть связаны с тем, что основное количество респондентов – это преподаватели вузов. У 70% опрошенных есть планы на ближайшее время, а 60% считают, что выглядят лучше, чем другие. Это может говорить об интересе к жизни и высокой самооценке. Время от времени, тревогу и беспокойство испытывают 47,6%, в тревожном состоянии постоянно находятся 42,9% респондентов и совсем ее не испытывают 9,5%. Интересно, что 86,4% пожилых людей, любят похвастаться. Обнаружена связь между невротичностью и застенчивостью (что отражает стрессовое реагирование на обычные жизненные ситуации, протекающие по пассивно-оборонительному типу, отражают наличие тревожности, скованности, неуверенности, следствием чего являются трудности в социальных контактах). Резкий негативный эмоциональный фон наблюдается у одиноких респондентов. 12 человек из 20 обладают высоким уровнем невротичности, у 5 человек высокий уровень депрессии, 8 человек находятся в неустойчивом эмоциональном состоянии, у 8 опрошенных высокие показатели раздражительности. У опрошенных мужчин заметна склонность к агрессивности, закрытости, эмоциональной лабильности, высокий уровень депрессии, невротичности.

Характерным психическим состоянием пожилых людей является озабоченность своим здоровьем, ситуацией в стране, будущим детей и внуков. Это связано с беспомощностью и зависимостью от внешних обстоятельств и с потерей контроля над своей жизнью. Хроническая озабоченность играет роль своеобразной готовности к каким-либо негативным событиям и таким образом помогает избежать сильных эмоциональных всплесков в действительно критических ситуациях. Кроме того, эти переживания придают остроту субъективной картине настоящего, помогают избежать скуки, являются одним из способов структурирования времени. В старости усиливаются соматические проявления тревожности, такие как учащение сердечного ритма, головные боли, боли в груди, повышение утомляемости. Крайние формы тревожности в старости включают страх смерти, страх мучений, связанных с болезнями. Специфические изменения происходят и в эмоциональной сфере, такие как склонность к беспричинной грусти, слезливость. «Исследователи считают, что люди с высоким невротизмом, со временем становятся более чувствительными остро реагирующими на них. Вместо того, чтобы учиться на собственном опыте, такие люди испытывают высокий уровень негативного аффекта и подвергаются повышенному риску депрессии» [2]. Другим характерным эмоциональным состоянием пожилых людей в соответствии с данной стратегией адаптации является депрессия, которая выступает под маской каких-либо болезней. В целом старческая депрессия проявляется в ухудшении общего состояния здоровья, ослаблении аффективного тонуса и замедлении аффективной живости. Проблема депрессии тесно связана с проблемой суицида в старости. Как правило, пожилые люди

подходят к суициду основательно, что приводит к завершённому самоубийству. Одним из самых глубоких психосоциальных кризисов является выход на пенсию, который сопровождается депрессией, соматическими заболеваниями, ипохондрией. Прекращение активной профессиональной деятельности приводит к тому, что психологические процессы такие как мышление, память, внимание не получают полноценной нагрузки и соответственно снижается уровень их функционирования. При отсутствии ситуации передачи профессиональных знаний другим, снижается и профессиональная компетентность, появляется тревожность, как результат потери контроля над своей жизнью. Как только человек теряет контроль над событиями в жизни, происходит угасание некоторых функций организма, в частности мозга. «Пожилые люди чаще избегают и уменьшают негативные ситуации, тогда как молодые люди чаще выявляют или усугубляют негативные ситуации. Эффективность варьируется в зависимости от стратегии и тактики, но возрастные различия возникают только при выборе ситуации и уменьшении негативных аспектов ситуации (менее эффективны для пожилых людей, чем для молодых людей)» [3]. «Люди, которые при возникновении проблем, отпускают ситуацию, не цепляясь за собственные интересы, а смотрят на мир шире, более устойчивы» [4]. Состояние психологического благополучия в преклонном возрасте, достигается через осознание смысла жизни, которое, оказывает решающее воздействие на формирование общего оптимизма, и только в сочетании с ним достигается психологическое благополучие пожилых людей [5]. По сравнению с лицами среднего возраста, у пожилых людей на жизненные трудности и негативные оценки действительности интенсивнее проявляется ригидность и фрустрация. Склонность к мечтательности, фантазированию, потребность в накопительстве и приобретении и получение удовольствия от этого процесса, является приспособительным механизмом достижения приятного эмоционального насыщения в ответ на негативные переживания реальности как неспособной удовлетворять их нужды. С возрастом, растёт эмоциональная осведомленность, пожилой человек более тонко чувствует эмоции окружающих людей, эмпатичен, однако снижается способность к самомотивации и к управлению своими собственными эмоциями. Более интенсивно проявляется негативное отношение к своему будущему [6]. Согласно процессуальной модели регуляции эмоций Д. Гросса, избегание неприятных ситуаций, может привести к социофобии и избегающему расстройству личности, которое характеризуется чувством некомпетентности и приводит к избеганию социальных контактов. Кроме того, человек лишает себя новых событий, тем самым ухудшая качество жизни. Открытая эмоционально-экспрессивная конфронтация не снижает напряжение, а напротив увеличивает, но при выражении недовольства в социально приемлемых формах, напряжение снижается. Подавление эмоций может привести к отчуждению, к снижению эмоциональных проявлений и к развитию сердечно-сосудистых заболеваний. Отвлечение от неприятной ситуации способно немного снизить внутреннее напряжение, но оно препятствует изменению ситуации и увеличивает тревожность. Концентрация внимания на проблеме приводит к беспокойству и усугубляет эмоциональное переживание. Когнитивная переоценка ситуации или изменение своего отношения к ситуации являются наиболее приемлемыми стратегиями регуляции эмоций, так как снижают эмоциональное напряжение и физиологическое возбуждение. Причиной эмоций является не ситуация, а то, как человек оценивает эту ситуацию. Согласно исследованиям Д. Гросса, переоценка ситуации приводит к установлению хороших взаимоотношений с людьми и к психологическому благополучию. Предлагая разнообразие вариантов поведения при саморегуляции, эта модель не раскрывает механизмы развития регуляции эмоций. «Согласно Л. Выготскому, в ходе жизни характер человека меняется и становится опосредованным» [7]. «Для эффективной саморегуляции, человеку необходимо понять причину своих действий и увидеть себя со стороны» [8]. В качестве универсального механизма саморегуляции, выступает рефлексия (ситуативная - взгляд на текущую ситуацию, ретроспективная - анализ прошлого и проспективная - анализ предстоящей деятельности), помогающая проанализировать, абстрагироваться и пересмотреть ситуацию. Очень сложно понять причину своего подавленного состояния и для того, чтобы разобраться в этом, можно записывать все волнующие мысли на бумаге, после чего, придет осознание истинной причины. Запись на бумаге структурирует и приводит в порядок мысли. Еще Э. Хемингуэй писал: «Если вам хочется избавиться от какой-то мысли, запишите ее». Недовольство, которое проговаривается вслух, снижает внутреннее напряжение и теряет актуальность. Пожилые люди меньше реагируют на негативные ситуации, лучше игнорируют негативные стимулы и запоминают более позитивную, чем негативную информацию. Многие разрушительные эмоции возникают из-за неадекватного восприятия действительности. М.С. Норбеков считает, что все эмоции очищаются через состояние радости. Соединившись со своим

сердцем, человек становится ребенком, поэтому очень важно радоваться. Ребечество сужает наш мир и возвращает в центр самих себя. Необходимо научиться различать физические ощущения, мысли и эмоции и держать фокус внимания на себе, чтобы отключиться от негативных эмоций и лучше понимать сигналы своего тела. Обида – это детское чувство, а эмоциональная неустойчивость связана с избеганием ответственности и перекладыванием его на другого человека. Взрослый человек не обижается, а принимает людей со всеми недостатками. К негативным эмоциям, приводят завышенные ожидания. Эмоции сигнализируют о том, что человек действует против своего желания и надо что-то изменить для возврата в нормальное состояние. Агрессия, загнанная в глубину личности и разрушающая ее изнутри, приводит к депрессии. Страх можно охарактеризовать, как отсутствие веры и знаний, а тревожность, как высокий самоконтроль, которые можно преодолеть действием. Тревожность направлена на будущее и связана со страхом одиночества, безденежья и смерти. Негативные мысли возникают из-за отождествления себя с тем, кем вы не являетесь. Отслеживать мысли не работает, нужно наблюдать за чувствами, чтобы держать фокус внимания. Все эмоции адресные, можно контролировать только поведение, не пытаться избавиться от эмоций, а принять и произнести вслух, чувство, которое испытываешь в данный момент, тогда оно теряет свою актуальность. Контакт с чувствами трансформирует человека, а эмоции выполняют функцию разрядки. Очень важно не обманывать себя и быть по отношению к себе честным. Широкий взгляд на вещи, помогает в борьбе со стрессом. Оценка собственной жизни, подведение ее итогов и полное принятие себя - это жизненная задача пожилых людей, решение которой будет скрашивать и наполнять смыслом каждое мгновение жизни. Жить при жизни, а не существовать и наслаждаться каждой минутой жизни. Только вера, поддержка родных и позитивное отношение к жизни творят чудеса. Пока человек жив, он должен бороться со всеми невзгодами и наполнять жизнь смыслом, воспитанием внуков и творчеством.

Каждая человеческая жизнь неповторима и каждый счастлив по-своему. Позитивное отношение и жизнелюбие влияет на качество и продолжительность жизни. Можно умереть при жизни, а можно возродиться из пепла, как птица Феникс. Выбор делает каждый самостоятельно и ответственность за свою жизнь берет на себя сам. Только каждодневные усилия и дисциплина может преобразить жизнь и поддерживать интеллект на должном уровне. Нельзя лишать человека самостоятельности и ущемлять его права. С помощью механизмов компенсации, можно долго заниматься творчеством или любимым делом. Многочисленные исследования показали, что путем тренировок, можно значительно улучшить интеллектуальные способности пожилых людей. Длительное монотонное существование в одиночестве, может привести к серьезным психическим расстройствам. Важно помнить, что человек сам создает свое одиночество. Для пожилых людей очень важна поддержка и забота близких людей. Осознание своей нужности и полезности придаст сил жить дальше. Для создания здоровых отношений с людьми, очень важно уважать и относиться ко всем с любовью.

Как говорил Цицерон: «Старость крепка благодаря основам, заложенным в молодости». Любовь, уважение и активные действия – вот чем должны руководствоваться пожилые люди.

Литература

1. <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>
2. Fullerton J, Cubin M, Tiwari H, Wang C, Bomhra A, Davidson S, Miller S, Fairburn C, Goodwin G, Neale MC, Fiddy S, Mott R, Allison DB, Flint J: Linkage analysis of extremely discordant and concordant sibling pairs identifies quantitative-trait loci that influence variation in the human personality trait neuroticism. *Am J Hum Genet* 2003; 72:879–890
3. Livingstone, K. M., & Isaacowitz, D. M. Age and emotion regulation in daily life: Frequency, strategies, tactics, and effectiveness. *Emotion*. 2019.
4. Kessel G. The ability of older people to overcome adversity: A review of the resilience concept // *Geriatric Nursing*. 2013. № 2. P. 122—127.
5. Mediation effect of meaning in life on the relationship between optimism and well-being in community elderly / Ju Haewon [et al.] // *Archives of Gerontology and Geriatrics*. 2013. Vol. 56. № 2. P. 309—313.
6. SHabanova T.L., Naumova I.V. *Специфика измененной эмоциональной сферы у лиц пожилого возраста. Перспективы Науки и Образования*. - 2018. 3 (33), - 290 с.
7. L.S. Vygotskij. *Учение об эмоциях. Историко-психологическое исследование* // Vygotskij L.S. *Sobr. soch. V 6 t. T.6 - Moskva, 1984v. – 328 s.*

8. *B.V. Zejgarnik. Oposredstvovanie i samoregulyaciya v norme i patologii // Vestnik Mosk. un-ta. Ser.14. Psihologiya. - 1981- № 2 – 13 s.*
9. *Kunanbaeva M.N. Osnovy psihologicheskoy samoregulyacii. Almaty. 2017.*