

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

Боженкова Ксения Алексеевна

магистрант

НИ «Томский государственный университет»

г. Томск, Томская область

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Аннотация: в статье рассматриваются психологические проблемы, возникающие у людей пожилого возраста. Автор статьи обращает внимание на важность оказания поддержки пожилым со стороны окружающих людей.

Ключевые слова: старение, самоотношение, социальной активности, психологические проблемы.

В мире с каждым годом становится все больше и больше людей пожилого возраста. На смену каждому поколению, приходит следующее поколение меньшей численности; доля детей и подростков в обществе неуклонно снижается, что вызывает соответствующий рост доли лиц пожилого возраста [2, с. 75].

Для пожилого возраста характерным становится процесс старения, который носит как физическую, физиологическую, так и психологическую окраску. Старение, с точки зрения физиологии, – это процесс постепенного разрушения живых клеток, запрограммированный на генном уровне, приводящий в конечном итоге к полному прекращению функционирования всего организма [3, с. 69].

Обращение к психологическим проблемам пожилых людей, создание внутренней готовности к достраиванию собственной судьбы на поздних этапах жизни важно для каждого человека. Перспективы развития в пожилом возрасте связываются с успешностью преодоления кризиса зрелого возраста, осознанностью выбора, активностью жизненной позиции и имеет решающее значение для удовлетворенности жизнью, для адекватного восприятия собственной старости.

И поэтому, необходимо четко понимать с какими психологическими проблемами они сталкиваются.

Большинство авторов выделяют ряд психологических проблем характерных для пожилых людей.

По мнению А.А. Регуш одной из них является не востребованность жизненного опыта. Жизнь пожилого человека протекает в совершенно иных условиях, чем проходила их молодость. Чтобы адаптироваться к новым условиям пожилой человек должен учиться у своих детей. Новое время, новые технологии! В связи с этим, жизненный опыт пожилого человека, как правило, детьми не востребован, так как он не может быть использован в совершенно изменившемся мире [1, с. 125].

Также, к психологической проблеме пожилого возраста, относится перестройка самооотношения, она становится проблемой пожилого человека в том случае, если: потеряна, самокритичность в отношении той или иной стороны своей личности; наблюдается ригидность в самооотношении, которая переносится из прошлых возрастных периодов.

Немало важной психологической проблемой является разрыв отношений пожилого человека с родственниками. Пожилой человек ожидает более внимательного отношения со стороны родственников, поддержки. Отношения с родственниками становятся проблемой жизни и развития, если возникают и сохраняются противоречия между: потребностью быть полезным, востребованным и лишением пожилого человека возможности удовлетворять эти потребности в семье.

Потеря социальной активности (отсутствие четкого жизненного ритма, одиночество) как одна из проблем в пожилом возрасте. Возникает противоречие между потребностью в активном образе жизни и невозможностью реализации этой активности. При этом многие пожилые переживают эту проблему только потому, что видят единственный путь продолжения активного образа жизни в своей работе, которую хорошо освоили и любят. Переключиться на проявления активной жизни в других сферах для многих оказывается сложно. Те, кто могут это сделать, данной проблемы не переживают, а получают удовольствие от жизни, включаясь в реализацию тех планов, которые не могли осуществить, когда работали [1, с. 127].

А.А. Регуш выделяет такую психологическую проблему, как утрата смысла жизни, страх смерти. За понятием «утрата смысла жизни» стоит несколько психических явлений. Одно из них – необходимость самоопределиться в изменившихся условиях своего собственного «Я»: биологических и социальных. За этими изменениями должны последовать и психические изменения. Как и в предшествующие возрастные периоды, пожилой человек должен отвечать на вопрос: «Кто Я?» («сориентироваться на новой местности»).

Таким образом, пожилой возраст характеризуется наличием множества психологических проблем. Основными такими проблемами можно назвать не востребованность жизненного опыта, перестройка самоотношения; разрыв отношений с родственниками; потеря социальной активности; утрата смысла жизни. Порой пожилому человеку очень трудно справиться с данными проблемами, и поэтому именно мы окружающие люди, своим теплом, вниманием и заботой должны помочь им почувствовать себя нужными людьми, уверенными в завтрашнем дне!

Список литературы

1. Регуш А.А. Проблемы психического развития и их предупреждение: учебное пособие. СПб.: Речь, 2009. – 320 с.
2. Семенюк Л.М. Хрестоматия по возрастной психологии: учебное пособие. М.: МПСИ, 2009. – 400 с.
3. Хрисанфова Е.Н. Основы геронтологии: учебное пособие. – М.: Владос, 2010. – 160 с.