

УСЛОВИЯ И ОСОБЕННОСТИ ОКАЗАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ В КРИЗИСНЫЕ ПЕРИОДЫ

К. М. Арымбаева¹⁾, Г. Б. Мауленбердиева¹⁾

¹⁾ Университет «Мирас», ул. Сапак-Датка 2, 160002, г. Шымкент, Казахстан,
medeu07@mail.ru

Статья посвящена анализу условий и особенностей оказания психологической помощи пожилым людям в кризисные периоды жизни. Рассматриваются основные факторы, влияющие на психоэмоциональное состояние пожилых людей в условиях утрат, одиночества, изменений в социальном статусе и здоровья. Описываются методы и подходы, которые наиболее эффективно применимы при работе с этой возрастной категорией. Особое внимание уделяется значению индивидуального подхода и роли социального окружения в процессе психологической поддержки. Также обсуждаются трудности, с которыми сталкиваются специалисты, работающие с пожилыми людьми в кризисных ситуациях, и способы их преодоления.

Ключевые слова: пожилые люди; психологическая помощь; кризисные периоды; психоэмоциональное состояние; социальная поддержка; индивидуальный подход.

THE CONDITIONS AND FEATURES OF PROVIDING PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO ELDERLY PEOPLE DURING CRISIS PERIODS

K. M. Arymbaeva¹⁾, G. B. Maulenberdieva¹⁾

¹⁾ Miras University, Sapak-Datka St. 2, 160002, Shymkent, Kazakhstan, medeu07@mail.ru

The article is devoted to the analysis of the conditions and features of providing psychological assistance to elderly people during crisis periods of life. It discusses the main factors influencing the psychoemotional state of elderly individuals in conditions of loss, loneliness, changes in social status, and health. The methods and approaches most effectively applicable when working with this age group are described. Special attention is given to the importance of an individual approach and the role of the social environment in the process of psychological support. The article also discusses the challenges faced by specialists working with elderly people in crisis situations and ways to overcome them.

Keywords: elderly people; psychological assistance; crisis periods; psychoemotional state; social support; individual approach.

Актуальность проблемы исследования оказания психологической помощи пожилым людям в условиях глобализации связана с рядом ключевых факторов, которые влияют на благополучие пожилых людей и их психологическое состояние в современных условиях.

Важно подчеркнуть несколько аспектов, которые делают эту тему особенно актуальной. Так, в последние десятилетия наблюдается рост продолжительности жизни, что приводит к увеличению числа пожилых людей. Это создает необходимость в разработке эффективных методов психологической поддержки, особенно в кризисные моменты жизни, такие как утрата близких, ухудшение здоровья, пенсионный возраст и социальная изоляция.

Глобализация способствует значительным изменениям в социальной структуре, что может негативно сказаться на пожилых людях. Урбанизация, миграция, изменение традиционных семейных связей и снижение межпоколенческих контактов создают изоляцию пожилых людей, что особенно важно в кризисные моменты их жизни. Это может привести к ухудшению психоэмоционального состояния, одиночеству, депрессии и другим психологическим проблемам.

В условиях глобализации меняются и подходы к предоставлению психологической помощи. Несмотря на рост интереса к психотерапии и психологии в целом, пожилые люди, особенно в отдаленных регионах, часто сталкиваются с трудностями в доступе к квалифицированной помощи.

Кроме того, пожилые люди могут сталкиваться с психологическими барьерами, такими как стереотипы о возрасте, недоверие к психотерапевтам или отсутствие информации о доступных услугах [1, с. 102].

Глобализация также может приводить к культурным и психологическим изменениям, которые могут оказывать влияние на восприятие пожилыми людьми кризисных ситуаций. Современное общество с его стремлением к динамичному развитию, быстрым изменениям технологий и социальных структур может вызвать у пожилых людей чувство отчужденности, неспособности адаптироваться, что усиливает необходимость в психологической поддержке.

В условиях глобализированного мира важно учитывать индивидуальные и возрастные особенности пожилых людей, их жизненные ценности, опыт и потребности. Это требует от психологов глубокой эмпатии и разработки персонализированных методов работы, адаптированных к изменяющимся социальным и культурным реалиям.

В эпоху цифровых технологий возникают новые возможности для оказания психологической помощи. Использование интернета, онлайн-консультирования и социальных сетей может стать важным инструмен-

том для преодоления изоляции и доступа к помощи. Однако для пожилых людей такие технологии могут представлять как возможности, так и препятствия, что делает необходимым исследование их роли и доступности.

Таким образом, актуальность исследования условий и особенностей оказания психологической помощи пожилым людям в кризисные периоды жизни в условиях глобализации очевидна.

Она связана с растущими вызовами, которые стоят перед пожилыми людьми, с необходимостью преодоления психологических барьеров и социальной изоляции, а также с поиском инновационных методов поддержки, соответствующих современным условиям.

У пожилых людей существует несколько основных кризисных моментов, которые могут существенно повлиять на их психоэмоциональное состояние. Потеря супругов, друзей, родных - это один из самых болезненных кризисных моментов в жизни пожилых людей. Утрата может вызвать чувство одиночества, депрессию, тревогу, снижение качества жизни и утрату смысла жизни. Этот кризис особенно остро переживается в пожилом возрасте, когда круг общения становится ограничен, а возможность построения новых отношений снижается.

С возрастом здоровье ухудшается, появляются хронические заболевания, физическая подвижность ограничивается. Это может привести к чувству беспомощности, страха перед будущим, потере уверенности в себе, одиночеству. Проблемы со здоровьем часто сопровождаются депрессией и снижением качества жизни [2, с. 98].

Пожилые люди могут испытывать обострение чувства неуверенности, утрату физической активности и независимости, что влияет на их самооценку.

Выход на пенсию может стать значительным кризисом в жизни пожилого человека. Потеря рабочего статуса, утрата профессиональных амбиций и социальной роли могут вызвать чувство ненужности, депрессии, потери цели. Многие люди ощущают себя изолированными, так как утрачивают привычный социальный круг общения и возможности для самореализации. Этот кризис может сопровождаться также финансовыми трудностями.

Пожилые люди часто сталкиваются с трудностями в адаптации к быстро меняющемуся миру. Новые технологии, изменения в социальной структуре, изменяющиеся нормы и ценности могут вызывать у них чувство дезориентации. Пожилые люди могут испытывать трудности с освоением новых технологий или адаптацией к современным условиям жизни, что усиливает чувство устаревания и социального исключения.

Пожилые люди могут столкнуться с проблемой утраты независимости, когда им приходится полагаться на помощь других (родных, социальные службы, медицинские учреждения). Это может вызывать чувство стыда, неполноценности и тревоги. Такие изменения часто приводят к изменению семейных и социальных ролей, что также является психологическим кризисом.

У некоторых пожилых людей происходят изменения в когнитивных функциях, такие как потеря памяти, расстройства внимания и мышления, что может быть связано с развитием деменции или других нейродегенеративных заболеваний. Эти изменения могут вызывать чувство страха, стыда, растерянности, а также сильное беспокойство о своем будущем и утрате самоконтроля.

Каждый из этих кризисов оказывает глубокое влияние на психоэмоциональное состояние пожилых людей и требует внимательного отношения со стороны специалистов [3, с. 86]. Понимание этих кризисов важно для разработки эффективных методов поддержки и помощи в сложных жизненных ситуациях.

Психоэмоциональные особенности и потребности пожилых людей в период кризиса могут значительно отличаться от таковых у людей более молодых. Возрастные изменения, утрата физической и социальной активности, а также психологические переживания в кризисные моменты требуют особого внимания и подхода.

В старости социальные связи могут сокращаться, что часто приводит к одиночеству. Это особенно актуально, если пожилой человек переживает утрату близких или не имеет возможности активно участвовать в общественной жизни. Пожилые люди нуждаются в социальной поддержке, в том числе от родственников, друзей и социальных служб. Им важно иметь возможность общаться, участвовать в социальных активностях и ощущать себя частью сообщества.

Пожилые люди могут испытывать повышенную тревожность, особенно в условиях ухудшения здоровья, утраты независимости или в связи со страхом перед будущим. Снижение физической активности, ухудшение здоровья или выход на пенсию могут привести к снижению самооценки и ощущению утраты значимости. Поэтому пожилые люди нуждаются в признании своей ценности и роли, даже если их способности изменились. Важно, чтобы окружающие поддерживали их уверенность, помогали сохранять активную роль в семье или обществе.

В старости пожилые люди могут столкнуться с разрывом между реальностью и тем, что они ожидали от жизни, особенно в кризисные моменты (например, когда утрачена способность быть независимым). Пожилые люди часто испытывают трудности в принятии изменений, осо-

бенно связанных с утратой здоровья, изменением социальной роли или уменьшением физической активности.

Некоторые пожилые люди испытывают когнитивные изменения (например, ухудшение памяти или внимания), что может вызывать чувство растерянности и фрустрации. Важно обеспечить поддержку в адаптации к этим изменениям, а также создать среду, в которой пожилые люди могут чувствовать себя комфортно, безопасно и уверенно, несмотря на изменения в когнитивной сфере.

Пожилым людям необходима стабильность, предсказуемость и чувство безопасности, что особенно важно в период изменений и неопределенности. Помощь в организации жизненной рутины и поддержание устойчивости в повседневной жизни могут снизить тревожность и стресс [4, с. 72].

В пожилом возрасте многие люди начинают размышлять о своем прошлом и о том, как они были полезны в жизни, что может вызвать чувства сожаления или неудовлетворенности. Пожилым людям важно чувствовать, что их жизнь имеет смысл, что они оставили след в жизни других людей. Психологическая помощь может включать элементы работы с личной историей, памятью и созданием позитивного восприятия своего жизненного пути.

Даже при ухудшении здоровья пожилые люди стремятся сохранить как можно больше своей независимости и самостоятельности. Это может вызвать внутренний конфликт, особенно если им приходится полагаться на помощь других. Пожилым людям важна поддержка, которая помогает им сохранить контроль над своей жизнью, даже если они нуждаются в помощи. Важно помочь им осознать, что сохранение достоинства и автономии возможно, даже при наличии ограничений.

Таким образом, психоэмоциональные особенности и потребности пожилых людей в период кризиса разнообразны и многогранны. Важно учитывать их индивидуальные переживания и не только поддерживать в кризисных ситуациях, но и помогать осознать новые возможности для роста, адаптации и сохранения смысла жизни.

Восприятие и реагирование на стрессовые ситуации в пожилом возрасте изменяются из-за физиологических, когнитивных и социальных изменений, которые происходят с возрастом. Эти изменения могут оказывать значительное влияние на способность пожилых людей справляться со стрессом и на их психоэмоциональное состояние.

С возрастом снижается эффективность работы нервной системы, в том числе работы гипоталамо-гипофизарно-адреналовой системы, отвечающей за реакцию на стресс. Это может привести к менее эффективному регулированию стресса, например, к увеличению времени восстано-

ления после стресса или более выраженной реакции на стрессовые факторы.

У пожилых людей часто встречаются хронические болезни, которые могут усиливать восприимчивость к стрессу. Например, сердечно-сосудистые заболевания, диабет или артрит могут, как усугублять физическое состояние, так и влиять на психоэмоциональное состояние. С возрастом реакция на стрессовые ситуации может становиться более длительной и интенсивной из-за снижения общего уровня адаптивности организма.

Пожилые люди могут переживать стресс более остро и с большим эмоциональным откликом. В пожилом возрасте восприятие стресса может меняться. Например, пожилые люди часто воспринимают стрессовые события как менее угрожающие и более контролируемые, что может быть связано с накопленным жизненным опытом и мудростью. Однако когнитивные расстройства, такие как деменция, могут затруднять адекватное восприятие ситуации, что, в свою очередь, может усугубить стресс, может влиять на способность быстро анализировать и принимать решения в стрессовых ситуациях. Это может привести к более трудным или неэффективным стратегиям преодоления стресса. Некоторые пожилые люди могут быть более склонны к негативным переживаниям в ответ на стрессовые события (например, тенденция к более пессимистичным прогнозам). Это может усиливать эмоциональную реакцию на стресс и усложнять поиск решений.

Библиографические ссылки

1. *Андреева Г. М.* Социальная психология. М.: Аспект пресс, 2001.
2. *Дмитриев А. В.* Социальные проблемы людей пожилого возраста. СПб.: Наука, 1980.
3. *Кудрявцев Л. Д.* Современное общество и нравственность. М.: Наука, 2000.
4. *Курбатова В. И.* Социальная работа. Ростов-Н/Д.: Дашков и К, Наука-пресс, 2006.