

Жумалиева Ж.М.

УЛГАЙГАН КУРАКТАГЫ АДАМДЫН ПСИХОЛОГИЯЛЫК ӨЗГӨЧӨЛҮГҮ

Жумалиева Ж.М.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ В СТАРОСТИ

Zh. M. Zhumalieva

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF OLD AGE

УДК:159.122.6

Макалада улгайган адамдардын психологиялык өзгөчөлүктөрү жана психологиялык абалы каралды.

Негизги сөздөр: *улгайган курак, социалдык-психологиялык жагдайлар, эмоционалдык абал, мамилелер системасы, данымандык.*

В статье рассматриваются психологические особенности и психологические состояния пожилых людей.

Ключевые слова: *пожилой возраст, социально-психологические ситуации, эмоциональное состояние система отношений, мудрость.*

The article examines the psychological characteristics and psychological state of elderly people.

Key words: *elderly age, socio-psychological situation, emotional state, relationship, wisdom.*

Психология илиминде улгайган курак “Үчүнчү курак” катары бөлүнүп берилген, бул курактагы адамдын психологиялык өзгөчөлүгү, абалы, коомдогу орду жана башка пайда болгон проблемалар, акыркы жылдарда илимий изилденүүдө.

Улгайган адамдын курактык мезгили такталбагандыктан, ар кандай жаш курак менен аныкталган. Жаш курак психологиясында (2,9-116) адамдын байыркы жана азыркы курактын мезгили берилген. Окуу куралдарындагы, илимий изилдөөлөрдөгү аныкталган көз караштын негизинде улгайган курак 60-74 жаш деп болжолдуу белгиленди.

Бүткүл дүйнөлүк саламаттык сактоо уюмунун сунушунун негизинде да улгайган курак 60-74 жаш менен белгиленет.

Бул курактык мезгил бүгүнкү күндө Е.Е.Сапогованын, Н.Н.Палагинанын аныктоосу боюнча такталды.

Адамдын өмүр жолунда улгайган курак жашоонун татаал мезгили, бул куракта пайда болгон социалдык, психологиялык проблемаларды комплекстүү изилдөө актуалдуу болуп саналат.

Б. Г. Ананьев ж.б. психологдор 1972-жылы Киев шаарында өткөрүлгөн эл аралык конгрессте улгайган адамдын өмүрүнүн узактыгы, анын иш-аракетиндеги активдүүлүгүнө байланыштуу деген көз карашты аныкташкан. Азыркы учурдун талабына ылайык улгайган адамдардын коомдо ээлеген орду коомдун өнүгүүсү менен байланыштуу каралгандыктан, илимий жана практикалык кызыгууну пайда кылып, тарыхый мүнөзгө ээ. Улгайган курактагы адамдын коомдо ээлеген орду көптөгөн: жалпы,

саясий, экономикалык факторлордун шайкеш келиши менен аныкталат.

Орто жаш курактагы социалдык, психологиялык жагдайдын багыттталышы жашоонун кийинки этабына болгон даярдык. Мындай шартуу өтүүчү психологиялык өзгөчөлүк улгайган адамдардын жашоосундагы өбөлгө.

Орто жаш курактан улгайган куракка өтүү тааал психологиялык өзгөчөлүккө ээ, анткени адамда кандайдыр бир тынчсыздануу абалы жана психологиялык кырдаал пайда болот. Адам турмушта өзүм жана башкалар үчүн кандай пайдалуу иштерди иштедим? Белгиленген максаттар иш-жүзүнө аштыбы же аткарылган жокпу? Себеби эмнеде? – деген суроолорду чечмелеп ойлонот.

Улгайган адамдын интеллектуалдуу, материалдык мүмкүнчүлүгүнүн начарлашы анын жашоосун татаалдаштырат. Бул куракта психологиялык процесстердин ишинин начарлашы (унутуу, көңүл буруу, тез алаксуу) байкалат, натыйжада өзүнүн улгайган курагында коомдо түзүлгөн кырдаалга көнүгүү, социалдык шартты кабыл алып, ылайыкташуу кыйынчылыкты пайда кылат.

Улгайган адамдар көптөгөн турмуштун сыноолорун башынан өткөрөт. Алардын социалдык чөйрөсү тарыйт. Жолдоштору менен болгон мамиле чектелет, анткени замандаштарынын жашоо шартынын материалдык жактан чектелгендиги же балдарынын турмушка болгон көз карашынын өзгөчөлүгү таасир этет. Экинчиден жакын адамдарын жоготуу өз ара мамилени чектейт. Сырттан таасир эткен ар кандай терс факторлор, анын башкалар менен болгон мамилесине, айрыкча ден соолугуна таасир этип, көңүлү чөгүп, өзүн алсыз кары катары элестетет. Мындай жагымсыз жагдайлардын таасиринин натыйжасында организм жаны шартка ылайыкташат. Улгайган адамдарда мурдагы активдүү иш-аракеттин денгээлин сактоо мүмкүнчүлүгү ден соолугуна же башка шарттарга байланыштуу болот.

Улгайган адамдардын проблемасы медициналык, психологиялык, экономикалык, социалдык багытта изилденип, чечилүүгө тийиш.

Социалдык чөйрөдөгү жашоо шарттын тез өзгөрүшү, улгайган адамдардын мындай шартка көнүгүүсү психологиялык абалына таасир этет. Жашаган чөйрөсүндөгү ар кандай кырдаалды кабыл алып, жашоо мүмкүнчүлүгүн багыттап жөнгө салуу татаалдашат.

Улгайган адамдын коомдо ээлеген ордунун өзгөрүшү, иштебей калышы, акча каражатынын чектелиши, мамилелердин системасынын өзгөрүшү жашоо шартынын мүнөзүнө таасир этет.

Коомдогу социалдык-экономикалык, нравалык шарттын кескин түрдө жаңыланып өзгөрүшү, улгайган адамдардагы мурунку стабилдүү чөйрөдөгү жашоосунун бузулушу, аларда өмүр бою иштелип чыккан нарктуулукка шайкеш келбегендиги жашоодогу проблема катары каралат.

Улгайган адамдардын мурунку жаш курактагы жашоосунун мазмуну изи жок өтпөйт. Улгайган куракта психиканын сапаттуу өнүгүүсү мурунку курактык мезгилдеги жетишкендиктерге таянат.

Негизинен улгайган адамдар жаш өзгөчөлүгү, мүнөзү боюнча бири-бирине окшош көрүнгөнү менен ар биринин турмуш жолу ар башка болгондуктан жашоо шарты, инсандык сапаты жекече айырмаланат.

Улгайган курактагы эң негизги сапатжоопкерчиликти сезип аны аткааруу, мындай учурда адам өзүнүн жашоосунун мазмунун аныктайт.

Улгайган адамдар үй-бүлөдө нравалык мамилени сактоодо жоопкерчилик, жардамдашуу, эмгекти сүйүү, сыйлашуу сыяктуу инсандык сапаттардын тарбияланышына таасир этишет. Үй-бүлөдө жашаган улгайган адамдар балдарына жардамдашып, алардын иши, күнүмдүк жашоосу жөнүндө пикир алмашып, үй-бүлө мүчөлөрүнүн өз ара мамилесинин калыптанышын жөнгө салып, неберелери үчүн кам көрөт.

Улгайган адамдар үй-бүлөдө жашоону уюштуруу, жөнгө салууда, айрыкча үй-бүлөдө өз ара мамилени багыттоодо, балдарынын үй-бүлөсүнүн калыптанышында чоң роль ойнойт. Бул курактагы адамдын коомдук мамилелердин системасында болушу турмуш тажрыйбасын байытат.

Улгайган адам кийинки муундун инсан катары калыптанышында коомдогу теориялык же практикалык милдеттерди чечип, өзүнүн балдарын тарбиялоону иш жүзүнө ашырат. Улгайган адамдардын коомдогу жана үй-бүлөдөгү орду жашоонун материалдык жана маданий деңгээли, инсандык өз ара мамиле, улуттук каада-салт жана башка көптөгөн факторлор менен аныкталат. Үй-бүлө мүчөлөрүнүн же үй-бүлө күтүп, бөлөк жашаган балдарынын, карым-катнаштын системасын багыттап, жөнгө салышы улгайган адамдар үчүн маанилүү, анткени алар айлана чөйрөдөгүлөрдүн, айрыкча кийинки муундардын мамилесине муктаж.

Мурунку учурда жаштардын улгайган ата-энесине көмөк көрсөтүүсү зарылчылык катары каралса, бүгүнкү күндө мындай мүмкүнчүлүк жаштарда жетишсиз. Үй-бүлөнүн кирешесинин аздыгына, жашоонун деңгээлинин төмөндөшүнө байланыштуу ишке жөндөмдүү жаштар кошумча маяна табуу менен алектенишет, улгайган ата-энесине жеткиликтүү көнүл бура алышпайт. Айрыкча өз алдынча жашаган жаш үй-бүлөдө убакыттын жана каражаттын жетиш-

сиздиги улгайган ата-энесине каралышып, жардам берүүдө кыйынчылыкты пайда кылат.

Улгайган адамдар татаал психологиялык жагдайда балдарынын моралдык жана материалдык жардамына муктаж. Балдарынын жылуу мамилеси, материалдык жактан колдоосу, аларда өздөрүн ишенимдүү сезип жашоого умтуулуну, канаттанууну пайда кылат.

Кантсе да, эки муундун (ата менен баланын) ортосунда мамилелердин системасында проблемалар пайда болот.

И.С. Кон белгилегендей муундардын ортосундагы алгылыктуулук тандалмалуу өтүп, билимдерди жана нарктуулукту өздөштүрүү кийинки муундар тарабынан өзгөргөн формада кабыл алынат же кайра түзүлөт. Мисалы, улгайган адамдар иштеген ишинин коомдук маанилүүлүгүн белгилеп жоопкерчилик мамиледе болушса, жаштар аны жашоонун зарылчылыгы катары карашат, же улуу муун жүрүм-турумдун этикалык нормасын сактап анализдесе, жаштар кылык-жоругунда жакшы көрүү, жактыруу сезимдерине таянышат.

Эки муундун ортосундагы мындай айырмачылык жашоонун өзгөрүшү менен түшүндүрүлөт жана социалдык жактан шартталган.

Улгайган адамдардын жаш кезинде наристесине тартуулаган тарбиясы мээримдүүлүктүн үзүрү, орто жаш куракта балдарын түшүнө билүүсү, алардын жакындыгы, кийин ата-энеси улгайганда балдарынын алар үчүн кам көрүү формасында өтөт. Мындай психологиялык өзгөчүлүк ата-эне менен балдардын мамилесинде алгылыктуулуктун өтүшүн жеңилдетип, өз-ара түшүнө билүүнүн деңгээлин жогорулатат.

Үй-бүлөдө мамилелердин системасын жөнгө салууда улгайган адамдын жаш өзгөчөлүгү, турмуштук тажрыйбасы, жүрүм-турумундагы «мен» деген көз карашы өз ара мамиледе багытталат.

Улгайган адамдардагы билимдердин системасы, калыптанган эмгек ыктары, алардын кадыресе жашоосунун механизми. Жашоодо улгайган адамдардын статусу коомдо аныкталат.

Белгиленген кыйынчылыктарды баамдап, түшүнүгү, өзүнүн мүмкүнчүлүгүн, жүрүм-турумун, аракетин багыттап, жөнгө салуу менен улгайган адам жашоодогу активдүүлүгүн сактайт. Жашоодогу кыйынчылыктарды жеңип, айлана-чөйрөдөгү өтүп жаткан өзгөрүүлөрдү кабыл алып, ага ылайыкташып, туруштук көрсөтүү бул курактагы адамдардын жекече өзгөчөлүгүнө, социалдык чөйрөдөгү түзүлгөн шартка, адамдардын мамилесине байланыштуу өтөт.

Улгайган курактагы инсандын кыраакы мамилеси жашоону багыттап, жөнгө салууда негизги фактор, ошондуктан алар жашоону жөнгө салуунун жолун издеп, аракеттенүүсү зарыл, өзгөчө кийинки муун менен болгон өз ара мамиленин психологиялык жактан багытталышы маанилүү орунга ээ. Улгайган адамдардын коомдук ишке катышуусу, иш-аракет-

теги активдүүлүгү анын өмүр жашоосундагы турмуштук тажрыйбасына негизделет.

Ошондуктан бул курактагы адамдардын илимий жана кесиптик жетишкендиктерин эске алуу пайда болгон проблемаларды чечүүнүн каражаты катары каралат. Бактылуу карылык улгайган адамдардын каалоосу жана тилеги, 60-70 жаштагы адамдардын жашап өткөн турмушуна канааттангандыгы анын активдүүлүгүн камсыз кылат

Е.Е. Сапогова белгилегендей, жетимиш жашка жакындаган улгайган адамдарда төмөндөгүдөй психологиялык өзгөчөлүктөр байкалат:

- карылыктын изи түшүп, ден соолугу, активдүүлүгү начарлайт;
- социалдык чөйрөдө мамилелердин системасында болууга умтулат;
- балдарына кеңешчи катары «бийлигин» сактап, кадырман карынын абалын сактоо маанилүү орунга ээ болот;
- терс эмоционалдык абалдын басымдуулугу, таарынчактык байкалат, башкалардын өзүнө көңүл буруусун талап кылат;
- курбалдаштарынын арасында өзүнүн аброюн күтө билүүгө аракеттенет;
- материалдык жана моралдык абалдын учурдагы деңгээлин сактоого аракеттенет;
- балдарын түшүнө билүү, алардын жашоо шартын эске алып, кеңешчи катары жашоонун зарылчылыгын баамдайт;
- кийинки муун менен мамиле түзүүдө салабаттуулукту сактоого умтулат.

И.В. Давыдовский улгайган куракта карылыктын өтүшүнүн тездиги байкалса, кийин карылыктын белгилери төмөндөп жай өтөт деген көз карашты белгилеген ар бир жаш курак убакыттын чен бирдиги менен аныкталган. Улгайган куракта карылыктын жай өтүшү камсыз кылуу максатында алардын ден соолугу үчүн кам көрүүдө, төмөнкү шарттар зарылчылык катары каралат:

- улгайган адамдардын материалдык жактан камсыз болушу;
- бош убакыттарын туура уюштуруу;
- айлана-чөйрөдөгүлөр менен карым-катнаштын системасын жөнгө салуу;
- жашоонун режимин сактоо;
- эс-алуу убактысындагы активдүүлүк;
- кыймылдуу гимнастика жасоо;
- ар кандай жаңы шартка көнүгүп жашоону жөнгө салуу.

Жашоо шарттагы мүмкүнчүлүктү эске алып, өзүнүн курбалдаштарынын тобун түзүү, алар менен өз ара мамиледе болуу ж.б. өзгөчөлүктөрдү эске алуу

маанилүү, бирок бул куракта карылыктын өтүшү физиологиялык, психологиялык проблемалардын чечилиши менен байланыштуу.

Улгайган куракта карылыктын эрте башталышы же кеч өтүшү, анын себептери келечекте изилденүүчү проблема.

Демек, улгайган адамдардын жашоону социалдык шартка, убакытка байланыштуу талдап түшүнө билип, багыттап жөнгө салуусу маанилүү.

Улгайган куракта интеллектуалдуу өнүккөн адам, өзүнүн жүрүм-турумун аң-сезимдүү багыттап, жөнгө салат. Канткен менен улгайган адамдардын кийинки муундун жашоосун баамдап, аларды түшүнө билүүсү, эки муундун ортосунда жагымдуу психологиялык жагдайдын түзүлүш шарты.

Улгайган адамдардын насаатчы катары кеңеш берүү жөндөмдүүлүгү социалдык керектөөнүн, кызыгуунун деңгээлинде өтөт. Менин милдетим жана укугум деген ойду башкалар менен болгон мамиленин жана өзүнө болгон көз караштын негизинде чагылдырат. Улгайган курактагы кыраакы мамиле жашоону багыттап, жөнгө салуунун фактору.

Улгайган адамдагы нарктуулук коомдо маанилүү орунга ээ, алар иш-аракетке болгон мамилесин, жашоо шартын, көз карашын багыттап жөнгө салат. Бул куракта көптөгөн адамдар кызмат абалын сактап, жетекчи катары иштеп, башкаруу жөндөмдүүлүгүнө ээ.

Эмгектеги чыгармачылык изденүүсүн, жашоодогу тажрыйбасын, турмушка болгон көз карашын өзүнөн кийинки муундарга жашоонун эталону катары калтырууга аракеттенет.

Социалдык чөйрөдө жашаган улгайган адам өзүнүн билимине, мүмкүнчүлүгүнө таянып, башкаларга жардам көрсөтүүгө даяр жана иштин кызыкчылыгын сактайт. Улгайган адамдардын социалдык кызыгуусу, коомчулуктун ага көңүл буруусу, анын жашоого болгон канааттануусун камсыз кылат.

Улгайган адамдардын өмүр жолунда, анын жетишкендиктерин, жашоонун эталону катары өздөштүрүп түшүнө билүүсү жана пайда болгон психологиялык, социалдык проблемалардын контролдонуп жөнгө салынышы өзгөчө мааниге ээ.

Адабияттар:

1. Большая советская энциклопедия. Т. 5. – 1971. - с. 270.
2. Возрастная психология. Психологические характеристики зрелости, старения и старость. - М.: Юнито, 2000.
3. Леонтьев А.А. Деятельность, сознание, личность. Изд. 2-е. - М.: Политиздат, 1977.
4. Палагина Н.Н Психология развития и возрастная психология. Уч. пособие для вузов. - Б.: Изд. КРСУ. - С. 153-179.

Рецензент: к.психол.н., доцент Кожогельдиева К.М.