

Олена Горецька

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології

Бердянського державного педагогічного університету

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

Постановка проблеми. Збільшення кількості людей похилого віку у світі отримало назву демографічного вікового вибуху. Проблема старіння на сьогодні стоїть досить гостро, тому в психологічній науці зростає інтерес до вивчення соціально-психологічних проблем людей похилого віку.

Аналіз досліджень і публікацій. Різні аспекти геронтопсихології, особливостей життя людей похилого віку розглядали К. Абульханова-Славська, Б. Ананьєв, М. Александрова, В. Альперович, Т. Карсаєвська, Г. Крайг, К. Рошак, Я. Стюарт-Гамільтон, О. Толстих та інші (соціальні, психологічні й філософські аспекти старечого віку); Л. Анциферова, О. Коваленко, О. Краснова, О. Лідерс, С. Максименко, Т. Марцинковська, О. Молчанова, В. Моргун, О. Рибалко та інші (особливості розвитку особистості в період похилого віку); М. Єрмолаєва, К. Поднебесна (особливості прояву емоційних переживань літніх), В. Вілюнас, Б. Додонов, К. Ізард, Є. Ільїн, О. Ковальов, М. Левітов, Т. Шінгаров, О. Чебикін та інші (дослідження психічних станів); Л. Виноградова, К. Ізард, Дж. Роттер, М. Холодна, О. Чернігова, Л. Чуніхіна та інші (сутність і зміст саморегуляції емоцій).

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування й емпіричне вивчення прояву психічних станів у людей похилого віку.

Виклад основного матеріалу. У період старості розвиток і функціонування всіх сфер набувають специфічного характеру.

Психічні стани є відносно стійкими психічними явищами та водночас мають певну динаміку, відображають особливості функціонування нервової системи і психіки людини в певний проміжок часу чи характеризують процес адаптації до нових умов або впливів. На думку Є. Ільїна, психічні стани можуть

бути охарактеризовані трьома рівнями реагування: психічним, фізіологічним і поведінковим [3].

Емоційне життя старих людей зазнає суттєвих змін, тому для забезпечення адаптації до нових вікових умов, психічного благополуччя постає нагальна потреба у вирішенні проблеми формування в осіб похилого віку адекватних позитивних емоцій.

Дослідження М. Єрмолаєвої, О. Краснової, О. Коваленко й інших засвідчують, що у людей похилого віку з'являється інертність, застиглість, втрата гнучкості в емоціях, частіше виникають негативні стани, які здебільшого пов'язані із пристосуванням до старості й наближенням смерті, проявляється зниження саморегуляції емоцій, активності, зростає егоцентричність, яка виявляється в таких рисах: амбіційності, образливості, нетерплячості, упередженому ставленні до інших, критичності, зниженні чуйності [1; 2; 4].

Настрій у людей похилого віку стає нестійким, переважають знижений фон і песимізм, невдоволення оточуючими. Зростає напруженість, легко виникають тривога й туга, посилюється концентрація уваги на обмеженому колі уявлень, вразливість, наростає недовірливість, конфліктність у взаєминах із оточуючими. У процесі накопичення негативних емоцій у літніх людей може виникати стан емоційного дискомфорту, який часто трансформується у тривалі тривожно-фобічні, депресивні й інші стани, які супроводжуються соматичними проявами. Описуючи емоційні стани старих осіб, К. Поднебесна зазначає, що в них стійко переважають крайні емоційні стани: знижений (депресивний) або підвищений (ейфоричний). Підвищений емоційний стан поряд із нормальним суб'єктивно переживається старими як емоційно комфортний [5].

У нашому дослідженні брало участь 29 мешканців м. Бердянськ віком від 57 до 87 років, які відвідують заняття з оздоровчої фізкультури організованих при БДПУ.

За результатами дослідження самооцінки психічних станів (Г. Айзенк) людей похилого віку було виявлено: досить високий рівень тривожності (52%), яка, за словами респондентів, виникає дуже часто і пов'язується з передчуттям

небезпеки чи невдачі. Описуючи власний стан, люди похилого віку відзначали, що будь-яка нестабільність, порушення звичного ходу подій може привести до розвитку тривожності та переживання емоційного неблагополуччя. Вони підкреслювали, що іноді не відчують в собі впевненості, часто впадають у відчай навіть через дрібниці чи уявні неприємності; середній рівень прояву фрустрації (48%), проте 31% опитуваних має високі показники. Люди похилого віку констатують часті ситуації розчарування, коли не здійснюється якась значима для них потреба; констатують напругу, тривожність, відчуття безвиходу, іноді реакції гніву та дратівливості. Дехто підкреслює, що в них опускаються руки, коли щось не виходить, вони падають духом і почуваються беззахисними, намагаються надалі уникати труднощів, засмучуються, часто відмовляються від боротьби; у важкі хвилини життя іноді поведуться подитячому, хочуть, щоб їх пожаліли та вирішили за них складні ситуації; середній рівень прояву ригідності (69%), проте 17% має високі показники, які частіше виявляються в афектній ригідності, яка виражається у відсталості емоційних відгуків на змінювані об'єкти емоцій. Також проявляється мотиваційна ригідність, яка вимагає від людини гнучкості і зміни характеру поведінки. Людям похилого віку іноді важко швидко змінити поведінку, погляди. Респонденти констатують, що дуже насторожено ставляться до всього нового, нерідко проявляють упертість, мають труднощі у зближенні з незнайомцями; показники агресивності у більшості учасників низькі (69%). Описуючи власний стан, респонденти констатують, що частіше вони відчують гнів, злість, проте не вважають себе агресивними. Гнів може виникати стосовно близьких, лікарів, сусідів або ж уряду. Дехто з літніх проектує гнів на себе (самобичування, почуття провини, безнадійності, самозасудження тощо), що може призвести до виникнення психосоматичних захворювань.

Також ми визначали рівень самопочуття літньої людини, специфіку її настрою за допомогою методики діагностики оперативної оцінки самопочуття, активності і настрою (САН) (В.А. Доскін, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай і

М.П. Мірошников). За результатами методики у літніх людей зафіксовано: добре самопочуття (69%). Респонденти почуваються щасливими, повними сил, мають гарний настрій, готові працювати, мають захоплення, піклуються про власне здоров'я, сповнені надій, радіють життю, спілкуванню з оточуючими та близькими. Спілкування з природою, догляд за рослинами чи тваринами, інтерес до мистецтва, фізична активність знижують рівень напруги і тривожності. Проте 34% учасників почуваються розбитими, нещасними, втомленими, виснаженими. У них спостерігається незібраність, сум, млявість, сонливість, повільний темп протікання функцій, відсутність бажання працювати та спілкуватися. Дехто почувається покинутими й самотніми. У цілому показник «загальне самопочуття» респонденти частіше пов'язують саме зі станом фізичного здоров'я: піклування про власне здоров'я стає одним із основних занять. Більшість опитуваних розуміє, що здоров'я є основою довголіття й активного творчого життя; вищі за середні показники активності (57%). Респонденти вважають за потрібне гуляти на свіжому повітрі, мати постійну рухову активність, виконувати фізичні вправи, спілкуватись зі знайомими, відвідувати цікаві заходи, мати хобі; дотримуються здорового способу життя, що позитивно впливає на організм людини в цілому, сприяє підвищенню працездатності, покращенню рухливості. Також вони відзначають важливість пізнавальної активності: багато читають, розгадують кросворди, оволодівають сучасними гаджетами; багато хто має гарне почуття гумору, демонструють допитливість. Проте дехто констатує в себе зниження загального рівня активності, відсутність яскравих вражень, мотивації, нудьгу, інтелектуальну та рухову пасивність; гарний настрій (48%), проте у 28% діагностується стійке зниження настрою, втрата гармонії зі світом, відчуття непотрібності, тривожність, спустошеність, збудливість, метушливість, зниження інтересу, негативне сприймання майбутнього, нездатність до співпраці, підозрілість у міжособистісних стосунках, байдужість, песимізм. Частіше людина перебуває в пригніченому, сумному настрої без наявності для цього об'єктивних підстав.

Висновки. Таким чином, можна зробити висновок, що для певної частини людей похилого віку властиве зниження загального фону настрою, активності; наявність тривоги, туги, гніву, апатії, самотності тощо. Проте у більшості людей похилого віку старість не завжди супроводжується негативними емоційними станами. Такі літні люди відчують радість і задоволення від життя, внутрішній спокій; беруть активну участь у житті суспільства, добровільній праці, корисній діяльності, вихованні підростаючого покоління; реалізують власний потенціал; вважають, що цей віковий етап життя може бути надзвичайно продуктивним.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Дзюба Т.М. Психологія дорослості з основами геронтопсихології : навч. посіб. / Т.М. Дзюба, О.Г. Коваленко; за ред. В.Ф. Моргуна. – К.: Видавничий дім «Слово», 2013. – 264 с.
2. Ермолаева М.В. Методы психологической регуляции эмоциональных переживаний в старости / М.В. Ермолаева // Психология старости и старения: хрестоматія / Сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – С. 164–172.
3. Ильин Е.П. Теория функциональной системы и психофизиологические состояния / Е.П. Ильин // Психические состояния : хрестоматія ; [сост. и общая редакция Л. В. Куликова]. – СПб. : Питер, 2000. – С. 73–83.
4. Краснова О.В. Социальная психология старости: Учеб. пособ. / О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. – М. : «Академия», 2002. – 288 с.
5. Поднебесная Е.Б. Особенности эмоционального состояния лиц поздних возрастов, проживающих в различных социальных условиях (дома-интерната и домашних) : дис. ... канд. психол. наук 19.00.13 / Екатерина Борисовна Поднебесная. – М., 2006. – 167 с.