

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ

Новікова Жанна Михайлівна¹

¹ Асистент кафедри теоретичної та практичної психології Національного університету «Львівська політехніка», м. Львів (Україна)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-8061-6117>

UDC: 159.98

АНОТАЦІЯ

У статті проводиться теоретичний аналіз особливостей емоційної сфери осіб похилого віку, встановлення внутрішніх й зовнішніх факторів, які викликають сильні негативні емоції, знижують емоційну стійкість, призводить до негативних емоційних станів, і в кінцевому результаті зумовлює емоційного старіння. Подолати вікові, психологічні, соціальні, фізичні проблеми зможуть тільки особи похилого віку, у яких сформувався високий рівень психологічної зрілості, вольові якості особистості.

Представлені методики дослідження; описано результати емпіричного дослідження, яке проводилось в два етапи, перший етап відбувся у 2011 році, другий – у 2018 році. Емпірично досліджено особливості емоційних станів у осіб похилого віку: тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність; активність використання копінг-стратегій. Зроблено порівняльний статистичний аналіз результатів двох вибірок, встановлено, що дані не мають статистично значущих відмінностей. Разом з тим, описано важливі зміни у емоційній сфері та копінг-стратегіях осіб похилого віку.

Ключові слова: особи похилого віку, тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність, копінг-стратегії, емоційна сфера.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Важливим чинником, який впливає на якість життя осіб похилого віку, на їх здатність до активної ада-

птації до вікових змін, на збереження психічної активності, на формування нових способів реагування та позитивне оцінювання подій сучасності є стабільність, гнучкість та пластичність емоційної сфери, емоційна стійкість,

Address for correspondence, e-mail : editpsychas@gmail.com
Copyright: © Zhanna Novikova

This is an Open Access journal, all articles are distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0) License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>), allowing third parties to copy and redistribute the material in any medium or format and to remix, transform, and build upon the material, provided the original work is properly cited and states its license.

фрустраційна толерантність. Особливості емоційної сфери осіб похилого віку досліджували К. О. Абульханова-Славська, М. Д. Александрова, І. Д. Бех, Л. В. Бороздіна, Є. І. Головаха, Е. Еріксон, М. В. Єрмолаєва, О. В. Краснова, О. Г. Лідерс, С. Д. Максименко, О. М. Молчанова, М. Л. Смульсон, Т. М. Титаренко та інші.

На специфіку емоційної сфери осіб похилого віку впливає багато факторів, як внутрішні (когнітивні процеси, мотиваційна сфера, сформований досвід, рівень самооцінки, установки, інтереси, цілі, цінності, рівень сформованості вольових якостей та інше), так і зовнішні соціальні умови.

Виходячи з того, що сучасний світ швидко змінюється, він стає непрогнозованим, інформаційно насиченим, важливо дослідити, як трансформаційні процеси у соціальному середовищі впливають на стабільність емоційної сфери осіб похилого віку в контексті успішного старіння.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання проблеми і на які спирається автор. Досліджуючи поняття емоційне старіння, А. В. Лазарева (Лазарева, 2016) вказує на те, що на емоційне старіння впливають негативні переживання, які реєструються в пам'яті. До них авторка відносить розчарування, втрати, конфлікти, кризи соціальних відносин, стресові ситуації, які супроводжувались негативними емоціями. Тобто людина емоційно старіє, коли її пам'ять на свідомому та несвідомому рівнях забруд-

нюється негативною інформацією.

До негативної інформації можна віднести, як зазначає А. В. Лазарева, соціальне сміття: розмови про смерть, новини в СМІ про нещасні випадки, війну, соціальну кризу, фінансові проблеми. Все це накладається на особливості емоційної сфери осіб похилого віку, схильність до безпричинного суму, плаксивість, вікову депресію, знижений настрій, страх за майбутнє.

На думку Л. Б. Кузнецової (Кузнецова, 2015), конструктивне емоційне переживання у період геронтогенезу сприяє збереженню психічного здоров'я осіб похилого віку. У той же час, на емоційне переживання в соціальному плані негативно впливає часткова, або повна втрата залучення у професійну діяльність, що вимагає від осіб похилого віку високого рівня психологічної зрілості, здатності до адаптації до нових умов, вміння позитивно сприймати та оцінювати наявну ситуацію та зміни у своєму житті. За результатами емпіричного дослідження науковець робить висновки, що на протязі періоду геронтогенезу знижується емоційний фон та позитивна оцінка свого віку, втрачається оптимізм.

Важливо зазначити, що в більшості робіт розглядаються негативні емоційні реакції та патологічні прояви у людей похилого та старезного віку. Але разом з тим, звертається увага на індивідуальні прояви старіння людини, наприклад М. Д. Олександрова (Олександрова, 2014), спираючись на ідеї Б. Г. Ананьєва (Ананьєв, 2001) про наявність

двох типів старіння – конвергентного (ослаблення регулювання, спрямованість змін в одному напрямку, зниження потенціалу) та дивергентного (розвиток, різнопланова спрямованість, компенсація нейропсихічної регуляції), розширює варіативність цих типів, виділяючи наступні варіанти:

- перший варіант конвергентного типу включає здорових осіб похилого та старезного віку, у яких гармонійно функціонують психічна та фізіологічна системи;
- другий варіант конвергентного типу характеризується одночасними процесами руйнування не тільки психічних і фізичних функцій, а також властивостей особистості;
- перший варіант дивергентного типу старіння охоплює фізично хворих людей, але які не мають патологічних змін у психічній сфері та особистісних характеристиках;
- другий тип дивергентного старіння характеризується збереженням функціонування органів та систем, але спостерігається порушення у головному мозку, а саме висока ступень склерозу судин, що викликає вікову деменцію;
- третій варіант дивергентного старіння – розходження між інтелектом та особистісними властивостями осіб похилого віку (нав'язливі ідеї про непотрібність, неадекватна самооцінка, егоцентризм).

Аналізуючи загальні тенденції домінуючої емоційної спрямованості,

Т. Л. Шабанова (Шабанова, 2018) зазначає, що особи похилого віку, у порівнянні з людьми середнього віку, більш інтенсивно проявляють негативне ставлення до різних сторін життя, до свого майбутнього, до відношень з іншими людьми, що на її думку, вказує на недостатню соціалізацію осіб похилого віку. Прояви тривоги, роздратування, песимізму, суму пов'язані з негативною оцінкою дійсності та неможливістю задовольняти свої об'єктивні потреби. Специфіка ціннісних переживань проявляється у збільшенні потреби у романтичних та акизитивних емоціях, що виявляється у схильності до ідеалізації дійсності, мрійності. За результатами дослідження Т. Л. Шабанової, з віком зростає потреба у накопиченні речей, матеріальних цінностей. Знижується потреба у глоричних, гностичних та пугнічних емоціях, зменшується потреба у переживанні слави, досягненнях, високої оцінки з боку інших людей, самоствердженню, знижуються почуття нового, нової інформації, бажання вирішувати проблемні ситуації. Пугнічні емоції, які виникають у ситуаціях ризику, боротьби, конкуренції, для людей похилого віку мають травмуючий характер та є небажаними. Романтична, гедоністична та акизитивна спрямованість емоційної сфери стає специфічним механізмом пристосування в людей похилого віку, як відповідь на об'єктивні труднощі і негативні оцінки дійсності.

Однією з провідних емоцій осіб похилого віку є тривожність, як зазначає О. Г. Коваленко (Коваленко, 2014), ця емоція

пов'язана зі стурбованістю. Стан стурбованості, на думку дослідниці, зумовлений сутністю самого старіння й супроводжується зниженням психічної активності, незначною тривогою. Стурбованість проявляється у прив'язаності до дрібниць, своїх речей, зміни у побуті призводять до неспокою, образ, агресії. Загострення тривожності може призводити до фобій, відчуття безнадійності, тривожної туги, і в крайньому варіанті, до соматичних захворювань. Стурбованість часто стосується власного здоров'я і проявляється іпохондричною фіксацією на окремому симптомі хвороб.

У осіб похилого віку часто спостерігається стан депресії, який має захисний та адаптаційний характер, проявляється зниженням психічної активності, бідністю афективних реакцій, переважання негативних емоцій над позитивними, для поведінкових реакцій характерна пасивність, відчуття внутрішньої порожнечі, непотрібності, неприйняття цінностей сучасного світу, зниження цілеспрямованості, надмірна обережність, ригідність. Стан депресії у осіб похилого віку О.Г.Коваленко пов'язує з егоцентризмом, з фіксацією на власних проблемах та хворобах.

Погіршення стану здоров'я, необхідність звертатися за допомогою до інших людей, безпорадність викликає почуття заздрості й провини, згодом, у осіб похилого віку з'являється емоційна черствість, зниження емпатійності, байдужість. Для емоційної сфери осіб похилого віку характерно ослаблення емоційного тону, уповільнення емоційної

жвавості, збіднення мімічних проявів (Новікова, 2010).

Вольові якості осіб похилого віку, як вказує О. Г. Коваленко (Коваленко, 2010), характеризуються низьким рівнем розвитку, що проявляється низьким рівнем самоконтролю.

Разом з тим, дані досліджень вказують на те, що особи похилого віку активно використовують такі копінг-стратегії, як прийняття рішень та позитивна переоцінка, копінг самоконтроль знаходиться на середньому рівні; на високому рівні використання знаходиться копінг уникання (Новікова, 2010).

Отже, за результатами проведеного аналізу встановлено, що особливості емоційної сфери осіб похилого віку обумовлені як зовнішніми, соціальними факторами, так й внутрішніми психічними властивостями особистості. Серед емоцій у осіб похилого віку переважають негативні емоції, а саме: емоційна черствість, тривожність, фрустрованість, інертність, стурбованість.

Розвиток вольових якостей осіб похилого віку має варіативність та залежить від статі, місця проживання, матеріального стану, освіти, професії, рівня здоров'я.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, яким присвячується означена стаття. Аналіз психологічної літератури засвідчив, що існує дефіцит досліджень, які демонструють тенденцію у змінах емоційної та вольової сфери у часовій перспективі, вплив негативних змін у соціальній сфері на вольові якості осіб похилого віку.

Мета статті – провести емпіричне дослідження особливостей емоційних станів та копінг-стратегій осіб похилого віку. Встановити закономірність змін отриманих даних у дослідженнях, які були проведенні у 2011 році й 2018 році.

Методичне забезпечення проведеного дослідження. З метою дослідження особливостей емоційних станів осіб похилого віку використовувалась методика «Самооцінка психічних станів» (за Айзенком). Методика спрямована на вимірювання таких станів, як тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність.

Тривожність – переживання внутрішнього беззмислового занепокоєння, що пов'язано з прогнозуванням невдач, небезпеки в ситуації очікування чогось важливого, або коли порушуються звичайний хід подій.

Фрустрація – психічний стан, який виникає у ситуації блокування, чи переривання поведінки, спрямованого на досягнення значущої мети, у ситуації невдачі, чийось докорів. Стан фрустрації включає низку сильних негативних емоцій: гнів, ворожість, провини, тривоги. До фрустрації можуть призводити внутрішні конфлікти: конфлікт рівнозначних позитивних можливостей; конфлікт рівнозначних негативних можливостей; конфлікт негативно-позитивних можливостей.

Ригідність – емоційна ригідність вирізняється «в'язкістю» емоцій, їхньою надмірною стабільністю, що пов'язано з фіксацією уваги й афекту на окремих важливих подіях, фактах та об'єктах, особливо на психотравму-

ючих невдачах та образах. Афективна ригідність виражається у відсталості емоційних реакцій на ситуації, які змінюються, затриманням у зниженні або підвищенні емоційного тону.

Агресивність – це деструктивна поведінка людини з прагненням заподіяти травму іншим особам або собі. Виділяють пряму та непряму вербальну агресію, а також пряму і непряму фізичну агресію. Агресивність та агресивна поведінка залежить від соціальних умов, таку поведінку частіше розглядають як соціально небажану, але разом з тим, агресія виконує функцію підтримання гомеостазу в організмі людини, збереження здоров'я (Варій, 2016).

Для визначення особливостей форм реагування та поведінки застосовувався опитувальник «Копінг-стратегії» (за Р. Лазарусом та С. Фолкманом, в адаптації Т. Крюкової, О. Куфтяк, М. Замишляєвої). За допомогою даної методики встановлюється здатність людини до активної адаптації до складних ситуацій, нових умов життя, спроможність справлятися з життєвими труднощами. Методика визначає 8 стратегій поведінки (конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втечунікнення, планування вирішення проблем, та ефективність їх використання.

Результати оцінюються за наступними субшкалами :

1. *Конфронтація* – спосіб поведінки, який передбачає протистояння, протиборство,

агресивні форми подолання труднощів, надмірна енергійність та заповзятість. Стратегія конфронтації вважається неадаптивною формою поведінки.

2. *Дистанціювання* – характеризується униканням вирішення проблем, низькою ступеню емоційної залученості.

3. *Самоконтроль* – свідоме управління власною поведінкою та діяльністю, регуляція емоційних станів, спроможність особистості чітко керуватися визначеним планом дій, проявляти необхідну гнучкість.

4. *Пошук соціальної підтримки* – залучення зовнішніх ресурсів, звертання за конкретною допомогою або емоційною підтримкою, орієнтованість на активне спілкування, пошук необхідної інформації.

5. *Прийняття відповідальності* – суб'єктивна позиція, відповідальність за свої рішення, що може супроводжуватися принциповістю, вмінням особистості керуватися своїми принципами та переконаннями; самостійність, спроможність діяти зі своїми задумами, власна ініціативність.

6. *Втеча-уникнення* – ігнорування проблем, відволікання, фантазування, прояв інфантильних форм поведінки.

7. *Планування вирішення проблем* – цілеспрямований аналіз ситуації, планування власних дій, спроможність особи керуватися власним планом, вміння здійснювати вибір серед декількох наявних альтернатив, впевненість у правильному виборі.

8. *Позитивна переоцінка* – позитивний

ретроспективний погляд на свою діяльність, прийняті рішення, здатність до змін на шляху досягання мети.

Виклад основного матеріалу дослідження з обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Дослідження проводилось в два етапи, перший етап дослідження відбувся у 2011 році, учасниками емпіричного дослідження були 30 осіб похилого віку які мешкають вдома, віком від 60 до 75 років.

У результаті дослідження особливостей емоційних станів осіб похилого віку отримані наступні результати: високий рівень тривожності визначено у 65 % респондентів, 30% осіб похилого віку отримали низькі показники. Високий рівень тривожності вказує на те, що особи похилого віку частіше прогнозують негативні результати, своє майбутнє визначають як небезпечне, спостерігається внутрішній неспокій, відчуття внутрішньої напруженості, настороженості, дискомфорту, почуття неясної небезпеки.

Високий рівень фрустрації встановлений у 59% респондентів, низький рівень отримало 38% осіб похилого віку. Стан фрустрації на шляху реалізації власних задумів, блокування мети негативно впливає на діяльність осіб похилого віку, їх стан здоров'я, знижує самооцінку, викликає почуття провини, невпевненості, призводить до ізоляції.

Рівень агресії у людей похилого віку знаходиться на низькому та середньому рівнях, 37% респондентів отримали низькі показники, високі показники спостерігаються у

14% осіб похилого віку, 49% респондентів мають середні показники агресії. Отримані дані вказують на низький рівень прояву агресивної поведінки, роздратованості, гніву, на здатність контролювати агресивні прояви у спілкуванні, або такі агресивні прояви є ситуативними і можуть проявлятися у ситуаціях сильної фрустрації, горя, образи.

За результатами тестування встановлено високий рівень ригідності, 72% респондентів мають високий рівень ригідності, у 16% визначений низький рівень ригідності. Афективна ригідність проявляється слабкістю почуттів, апатією, відсутністю інтересу до сучас-

отримано наступні результати: за копінгом *конфронтація* 67% отримало низькі результати, 30% високі.

Встановлено низький рівень використання копінг-поведінки *дисанціювання* у 25% осіб похилого віку, високий рівень – 71% досліджуваних. За результатами дослідження отримано високі показники за копінгом *самоконтроль* – 50% респондентів, 42% мають низький рівень копінгу; 65% учасників дослідження мають високий рівень за копінгом *соціальна підтримка*, низькі показники – 10%.

Копінг *прийняття відповідальності* активно використовують 75% респондентів, у

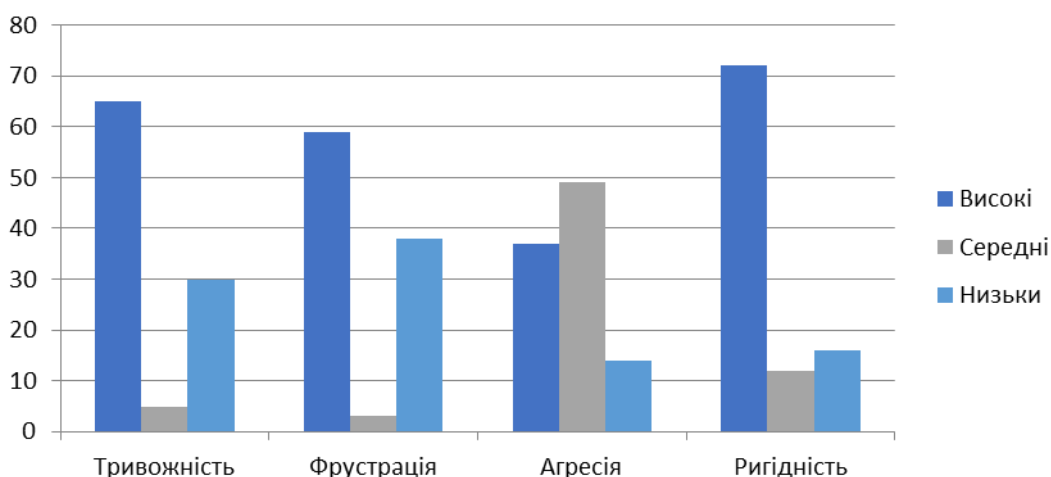


Рис. 1. Показники рівню емоційних станів у осіб похилого віку, (%)

ного життя, зниженням інтенсивності потягів, нездатністю до діяльності, боротьби за свої інтереси та потреби, зниження настрою.

Наступне завдання – дослідити провідні копінг-стратегії осіб похилого віку за допомогою опитувальника Копінг-стратегії» (за Р. Лазарусом та С. Фолкманом, в адаптації Т. Крюкової, О. Куфтяк, М. Замишляєвої). Було

23% досліджуваних встановлені низькі результати.

Діагностовано високий рівень використання копінг-поведінки *уникання* у 59 % респондентів, 35% маю низький рівень. За копінгом *планування вирішення проблем* високі результати отримано у 55% людей похилого віку, низький рівень копінгу характерний для

19% респонденті. Копінг *позитивна переоцінка* активно застосовують 57% осіб похилого

Надамо порівняльний аналіз результатів дослідження емоційної сфери осіб похило-

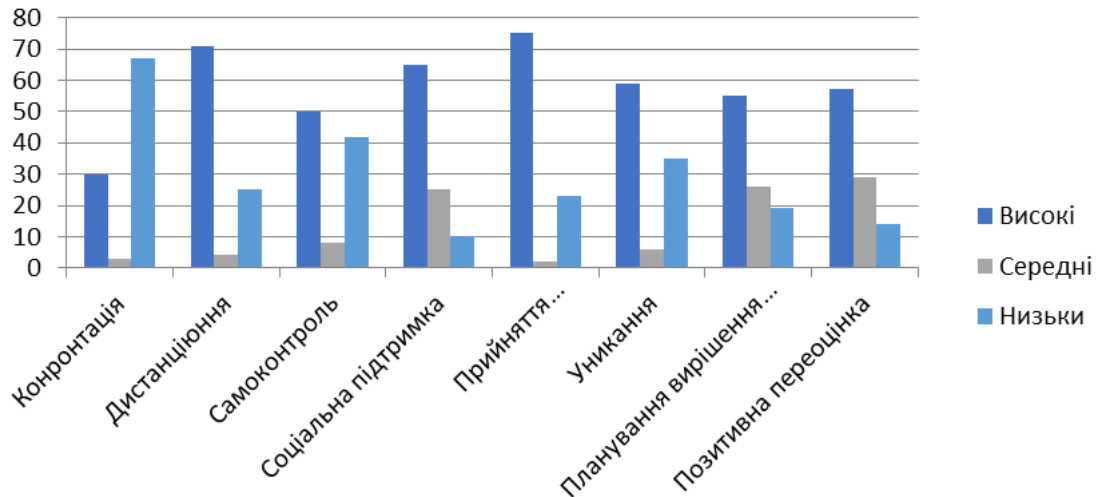


Рис. 2. Показники активності використання копінг-стратегій в осіб похилого віку, (%)

віку, 16% респондентів отримали низькі показники за даним копінгом.

го віку, які були проведені у 2011 та 2018 роках за методикою «Самооцінка психічних станів» (за Айзенком) встановлено наступні по-

З метою встановлення змін у емоційній

Таблиця 1.

Порівняльний аналіз рівню емоційний психічних станів у осіб похилого віку, (%)

Показники	Кількість досліджуваних (%)					
	Високий		Середній		Низький	
	2011 рік	2018 рік	2011 рік	2018 рік	2011 рік	2018 рік
Тривожність	65	67	3	1	30	32
Фрустрація	59	62	3	3	38	35
Агресивність	14	19	49	49	37	32
Ригідність	72	70	12	9	16	21

та вольовій сферах осіб похилого віку було проведено другий етап дослідження у 2018 році. Сформована група досліджуваних еквівалентна групі, яка приймала участь у дослідження у 2011 році.

казники (Таблиця 1).

Надалі представляємо порівняльні результати дослідження копінг-стратегії осіб похилого віку, які були проведені у 2011 та 2018 роках за допомогою методикою

Таблиця 2.

Результати активності копінг-стратегій осіб похилого віку, %

Показники	Рівень прояву			
	Кількість досліджуваних (%)			
	Високий		Низький	
	2011 рік	2018 рік	2011 рік	2018 рік
Конфронтація	32	30	59	67
Дистанціювання	70	71	28	25
Самоконтроль	53	50	45	42
Соціальна підтримка	66	65	14	10
Прийняття відповідальності	72	75	20	23
Уникання	57	59	38	35
Планування вирішення питань	54	55	21	19
Позитивна переоцінка	57	57	16	16

«Самооцінка психічних станів» (за Айзенком) (Таблиця 2).

За результатами порівняльного аналізу встановлено, що отримані результати за методикою «Самооцінка психічних станів» (за Айзенком) й методикою «Самооцінка психічних станів» (за Айзенком) у людей похилого віку за 2011 та 2018 рік не мають статистичної значущості.

Висновки з даного дослідження. Отже, отримані дані доводять, що у людей похилого віку емоційна сфера є нестабільною, переважають негативні емоції. у людей похилого віку встановлено високий рівень тривожності, фрустрації та ригідності, разом з тим прояви агресивної поведінки на середньому та низькому рівнях. Що свідчить про те, що люди похилого віку не використовують активні форми емоційного реагування.

Досліджено, що людям похилого віку притаманні такі копінг-стратегії як, дистанціювання, самоконтроль, соціальна підтримка, прийняття відповідальності, позитивна переоцінка. Спираючись на отримані дані, можна зробити висновки, що особи похилого віку активно застосовують як пасивні копінги, а саме захисні копінги, «дистанціювання» від неприємних, конфліктних ситуацій; «соціальна підтримка», активний пошук зовнішньої підтримки, захисту, зниження контролю, відмова від активного пошуку вирішення проблем. Разом з тим особи похилого віку на високому рівні використовують активно-діяльнісний копінг самоконтроль, що передбачає спрямування внутрішньої енергії на контроль власної поведінкою, спілкування, аналіз власної діяльності; усвідомлений активно-діяльнісний копінг «прийняття відповідальності» вказує на те, що особи похилого віку хо-

ча і розраховують на допомогу інших, але в кінцевому результаті, самотійно приймають рішення; активний копінг «позитивна переоцінка» характеризує осіб похилого віку, як здатних на переосмислення, аналіз ситуації, позитивну оцінку себе та свого життя.

Порівняльний аналіз показників за 2011 та 2018 рік встановив, що нестабільна політична ситуація, військові дії в Україні, погіршення соціальних умов проживання суттєво не вплинули на рівень прояву емоцій та застосування копінг стратегій. Але разом з тим, показники тривожності, фрустрації, ригідності залишаються на високому рівні.

Підвищився рівень використання копінг-стратегій «дистанціювання», особи похилого віку стали більше потребувати соціальної зовнішньої підтримки, збільшилось використання копіngu «уникання».

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Подальше дослідження буде спрямоване на більш детальне встановлення негативних зовнішніх чинників, які впливають на підвищення інтенсивності негативних емоцій та призводять до активного використання непродуктивних копінг-стратегій.

References:

- Anan`ev, B.G. (2001). *Cheloveka kak predmet poznaniya* [Person as a subject of knowledge]. Peter: SPb [in Russian].
- Aleksandrova, M.D. (2014). *Starenie cheloveka i ego individual'ny'e proyavleniya* [Human aging and its individual manifestations]. Vestnik SPbGU, Ser.

16, 2, 81-86 [in Russian].

- Varij, M.J. (2016) *Zagal'na psikhologi`ya, T2: pi`druchnik* [Psychology, T2]. L`vi`v: Apri`ori` [in Ukraine].
- Kovalenko, O.G. (2014). *Psikhologi`chni` osoblivosti` poshuku smislu zhittya u pi`zni`j doroslosti`* [Psychological features of the search for the meaning of life in late adulthood]. *Naukovij vi`snik Khersons`kogo derzhavnogo uni`versitetu*, Tom 1, 1, 186-191 [in Ukraine].
- Kuzneczova, L.B. (2015) *Psikhologicheskie osobennosti perezhivaniya proczessa stareniya* [Psychological features of the experience of the aging process]. *Nauchny`e vedomosti. Seriya gumanitarny`e nauki*, 28, 173-181 [in Russian].
- Lazareva, A.V. (2016). *Sopostavitel`ny`j analiz vzglyadov na e`mocional`noe starenie cheloveka* [Comparative analysis of views on the emotional aging of man]. *Akmeologiya – Acmeology*, 1(57), 114-118 [in Russian].
- Novi`kova, Zh.M. (2010). *Pori`vnyal`nij anali`z pozitivnikh ta negativnikh emoczi`j lyudej li`tn`ogo vi`ku* [Frequently analized positive and negative emotions of people in the war]. *Soczi`al`na psikhologi`ya*, 4, 148-156 [in Ukraine].
- Shabanova, T.L. (2018) *Issledovanie czennostny`kh emoczij pozhily`kh lyudej v kontekste soczial`noj adapta-czii k starosti* [The study of the valuable values of the elderly in the context of social adaptation to old age]. *Gosudarstvenny`j sovetnik*, 2, 64-70 [in Russian].

Zhanna Novikova

Assistant of the Department Theoretical and Practical Psychology, Lviv Polytechnic National University (Lviv)

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE EMOTIONAL SPHERE AND COPING STRATEGIES AT AGING

ABSTRACT

The article analyzes theoretically elderly people's emotional sphere, the internal and external factors, leading to strong negative emotions and lower emotional durability, and the factors leading to strong negative emotional states and, at the result, to the emotional aging. Elderly people can resist o aging, psychological, social and physical problems, if they have formed psychological maturity and high volitional qualities.

The article specifies that elderly people are characterized by negative emotions, negative attitudes to their life, and pessimistic mood, and also they do not have a vision of their future prospects.

However, it is noteworthy that aging is different for different people and it can be of the convergent type, as well as of divergent type, and these types have different options.

The following methods were used for the empirical study: Self-Assessment of Psychological States (according to G. Eysenck); "Copying Strategies" questionnaire developed by R. Lazarus, S. Folikman, and adapted by T. L. Kryukova, E. V. Kuflyak, M. S. Zamshelova.

This empirical study was done in two stages, the first stage was in 2011, and the second

one was in 2018. The empirical study aim was to determine specifics of elderly people's emotional states and the coping strategies used actively by them. The comparative analysis of the data from two groups was performed.

The following results were obtained during the study analysis: such emotional states as anxiety, frustration, and rigidity prevail at elderly people, but aggressive behavioural patterns are not used by elderly people. Elderly people show passive behaviour: distance and social support, but also active behaviour: self-control, acceptance of responsibility and positive reassessment in their behavioural repertoire.

The results of two groups were compared with the help of the statistic analysis, and it shows that the data of the groups are not different statistically. But, an important change in elderly people's emotional states and coping-strategies has been identified. The indicators of anxiety, frustration and rigidity have stayed on the high level, but the indicators of such coping strategies as "distance", "social support" have risen, and the indicator of "avoidance" has become lower.

The next research task is to determine factors contributing to formation and fixation of negative emotional states and unproductive coping strategies of elderly people.

Key words: elderly people, anxiety, frustration, aggression, rigidity, coping strategies, emotional sphere.

Новикова Жанна Михайловна

Ассистент кафедры теоретической и практической психологии Национального университета «Львовская политехника», г. Львов (Украина)

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Аннотация.

В статье проводится теоретический анализ особенностей эмоциональной сферы людей пожилого возраста, определение внутренних и внешних факторов, которые вызывают сильные негативные эмоции, снижают эмоциональную стойкость, приводят к негативным эмоциональным состояниям, и конечном результате – к эмоциональному старению. Противостоят возрастным, психологическим, социальным, физическим изменениям и проблемам смогут только люди пожилого возраста, у которых сформировался высокий уровень психологической зрелости и волевых качества личности.

Установлено, что у людей пожилого возраста преобладают негативные эмоции, негативное отношение к своей жизни, пессимистическое настроение, отсутствие перспективного видения своего будущего.

Вместе с тем, обращается внимание на то, что процесс старения носит индивидуальный характер, и может проходить как по конвергентному типу, так и по дивергентному типу с их различными вариациями.

Представлены методики исследования: методика «Самооценка психологических состо-

яний» (по Г. Айзенку), опросник «Копинг-стратегии» разработанный Р.Лазарусом, С.Фоликман, адаптированный Т.Л.Крюковой, Е.В.Куфляк, М.С.Замшеловой.

Описано результаты эмпирического исследования, которые были проведены в два этапа, первый этап – в 2011 году, второй этап – 2018 году.

Целью эмпирического исследования было установить особенности эмоциональных состояний у людей пожилого возраста и активно используемые копинг-стратегии, провести сравнительный анализ результатов двух выборок.

В результате исследования получены следующие результаты, у людей пожилого возраста преобладают такие эмоциональные состояния, как тревожность, фрустрация, ригидность, агрессивные формы поведения не присущи людям пожилого возраста.

Люди пожилого возраста используют в своем поведенческом репертуаре как пассивные формы поведения: дистанцирование, социальная поддержка, – так и активные: самоконтроль, принятие ответственности, позитивная переоценка.

В результате проведенного статистического анализа установлено, данные не имеют значимых отличий. Вместе с тем, отмечены важные изменения в эмоциональной сфере и копинг-поведении людей пожилого возраста. Важно отметить, что показатели тревожности, фрустрации и ригидности остаются на высоком уровне, повысились показатели использо-

вания таких копинг-стратегий, как «дистанцирование», «социальная поддержка», снизились показатели – копинга «избегание».

Следующая задача исследования – установить факторы, которые способствуют формированию и закреплению негативных эмоциональных состояний, а также непродуктивных копинг-стратегий у людей пожилого возраста.

Ключевые слова: люди пожилого возраста, тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность, копинг-стратегии, эмоциональная сфера.

Дата отримання статті: 11.08.2019

Дата рекомендації до друку: 26.08.2019

Дата оприлюднення: 31.08.2019