

*світовій науці: задачі та виклики: Матеріали конференції (19 січня 2024 р.)*  
(с. 463–467). Кривий Ріг: МЦНД.

3. Лашук В.Г. Особливості поведінки самотньої людини в соціумі. *Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. Київ: ГНОЗІС, 2009. Т. XI, ч. 1. С. 238–246.
4. Стеценко, І. В. Емоційне благополуччя студентської молоді в умовах соціальної невизначеності. *Психологія і суспільство*, (1),2021. С. 127–135.
5. Терещенко Л.А., Булгакова Т.М. Психологічна корекція негативного переживання самотності у студентському віці. *Науковий вісник Ужгородського Національного університету. Видавничий дім «Гельветика»*. Серія психологія. Випуск 1. 2024. С.98-103.

## **ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ**

**Попович Л.В.**

*Полтавський національний педагогічний  
університет імені В. Г. Короленка*

larisapopovich1965@gmail.com

*Науковий керівник Л.Г. Перетяцько*

Психологічні особливості осіб похилого віку в контексті проблем закономірностей та періодизації психічного розвитку особистості досліджували М. Д. Александрова, Л. І. Анциферова, Г. Д. Бердишев, К. Висьневська-Рошковська, Дж. Курцмен, О. Г. Лідерс, В. Ф. Моргун, О. В. Нагорний, О. Ф. Рибалко. Основні механізми старіння, серед них і психологічні, розглядали В. В. Безруков, І. В. Давидовський, Н. Ф. Дементьєва, Т. Д. Марцинковська, Н. В. Паніна, В. В. Фролькіс. Особистісний розвиток в похилому віці і в старості вивчали М. Д. Александрова, Б. Г. Ананьєв, І. Г. Беленька, К. Висьневська-Рошковська, Є. І. Головаха, І. В. Грошев, І. В. Давидовський, Д. Дойл, Е. Еріксон, М. В. Єрмолаєва, К. Д. Константинов, О. В. Краснова, О. О. Кронік, О. Г. Лідерс,

С. Д. Максименко, І. Х. Петров, М. С. Пряжніков, Дж. Рембовскі, К. Рошак, Л. Торнстон, Х. Д. Христозов, Р. С. Яцемірська.

Особистісні зміни у старості, духовний розвиток, особливості життєвого шляху осіб похилого віку проаналізовано в роботах І. Д. Беха, Т. Р. Джонсона, І. Г. Коваленко-Кобилянської, Е. Леванталь, Н. А. Логінової, Е. О. Помиткіна, М. Л. Смульсон, Т. М. Титаренко, Г. Томе, К. Рошака, Т. Хейса та інших. У працях Л. В. Бороздіної, Т. З. Козлової та О. М. Молчанової основна увага приділялася дослідженню самооцінки та Я-концепції в похилому віці. О. В. Краснова займалася проблемами ідентифікації та стереотипізації людей похилого віку. Особливості ціннісних орієнтацій особистості в похилому віці вивчали І. Д. Бех і Х. О. Порсева.

Старіння когнітивної сфери досліджували Н. Ю. Бачинська, Д. Бромлей, Д. Векслер, В. Д. Демченко, Г. Леман, М. Б. Маньковський, Н. О. Подгорецька, А. Т. Уелфорд, М. Ч. Файнсен, М. О. Холодна, У. Шайї. Психопатологічні аспекти старіння були в центрі уваги Є. С. Авербуха, Н. К. Корсакової, М. Є. Телешевської та інших. К. Висьневська-Рошковська, О. О. Березіна, Т. М. Волкова, А. А. Дискін, А. В. Дмитрієв, Т. М. Еммерс-Соммер, Г. Йолов, Н. В. Паніна, Н. Смелзер, Т. В. Смірнова, М. Я. Сонін, В. Д. Шапіро та інші розглядали соціальні проблеми старіння та старості. Соціально-психологічні контакти в похилому віці, зокрема в сім'ї, у будинках-інтернатах, досліджували В. Д. Альперович, Т. М. Волкова, Дж. М. Готман, Н. Ф. Дементьєва, Л. Л. Карстенсен, М. Р. Мінігалієва, О. Б. Поднебесна, М. С. Пряжніков, Л. О. Регуш, О. В. Хухлаєва, Р. С. Яцемірська [3, с. 4].

Проте, незважаючи на важливість досліджуваних питань, слід констатувати, що проблематика емоційної саморегуляції в похилому віці недостатньо розроблялася в контексті як вікової, так і соціальної психології.

Формування емоційної саморегуляції у людей похилого віку значною мірою залежить від виходу на пенсію та зміни їхнього соціального статусу. Відповідно до досліджень Томпсон, психологічна підготовка до пенсійного

періоду – це тривалий процес, який включає три основні стратегії: поступове зниження активності та відповідальності, перспективне планування майбутнього життя та очікування виходу на пенсію.

Особи, які мешкають окремо від сім'ї, часто стикаються з низьким рівнем психологічного комфорту, незадоволеністю життям, погіршенням стосунків із близькими, а також підвищеним рівнем тривожності. Окремою категорією є люди похилого віку, які перебувають у геріатричних закладах. Особливий режим проживання, низька фізична активність і відсутність необхідності турбуватися про побутові аспекти життя впливають на їхні звички, інтереси та мотиваційну сферу. В таких умовах головну роль у трансформації особистості відіграють внутрішні чинники, зокрема зміни у нервовій системі, а також сформовані протягом життя риси характеру. Для мешканців будинків-інтернатів важливими завданнями є адаптація до нових умов, встановлення відносин з іншими мешканцями та пошук сенсу життя у змінених обставинах. Найбільші труднощі спостерігаються в перші місяці адаптації, коли змінюється спосіб життя, втрачається звичне оточення, що може призводити до втрати ідентичності, апатії та депресії [1, с. 751].

Однією з ключових потреб людини є соціальна адаптація, яка в літньому віці ускладнюється втратою соціальної ролі, віддаленням від референтної групи та необхідністю переоцінки життєвих цінностей. О. Вайзер поділяє людей похилого віку на дві категорії: тих, у кого мотивація до життя знижується через зміни соціальних і економічних умов, та тих, хто зберігає активність, орієнтуючись на моральні цінності та соціальну справедливість. Соціальна адаптація пов'язана із почуттям приналежності до спільноти, що здійснюється через прийняття нових соціальних ролей та збереження особистісної ідентичності. Відповідно до теорії субкультури А. Роуза, люди похилого віку формують свою власну субкультуру, яка відрізняється від культурних особливостей інших вікових груп. Приєднання до спільноти своєї вікової групи сприяє збереженню психологічної стабільності та зменшує стрес від процесу

старіння.

Значна увага в дослідженнях приділяється стилям подолання труднощів, характерним для літніх людей. Г. Крайг зазначає, що особливості копінг-поведінки залежать від статі: чоловіки частіше використовують пасивні стратегії (заперечення, проекцію), тоді як жінки проявляють агресивність або стають більш практичними. Д. Гутманн та С. Фолкман вважають, що з віком люди схильні до пасивного та емоційного реагування на проблеми, що може свідчити про зниження здатності до активного вирішення життєвих ситуацій. Проте Вейллант дотримується думки, що у старшому віці формуються зрілі стратегії подолання труднощів. Дискусійним є також підхід Мак-Крея, який заперечує залежність стилів копіngu від віку, тоді як Т. Крюкова стверджує, що в літньому віці частіше використовується стратегія уникнення. Люди похилого віку, які проживають у родинях, частіше відволікаються від проблем через соціальну взаємодію, тоді як мешканці будинків-інтернатів схильні до емоційно-орієнтованих стратегій подолання стресу [2, с. 21].

Останнім часом наукові дослідження зосереджуються на виявленні психологічних ресурсів, які впливають на вибір стратегій подолання труднощів. Серед особистісних предикторів копінг-поведінки Є. Харитонova виділяє такі чинники, як вік, стать, рівень освіти, життєві орієнтації та внутрішній локus контролю. Соціальними чинниками є якість міжособистісних відносин, зокрема з родичами чи колегами, якщо людина продовжує працювати. Жінки похилого віку зазвичай виявляють більше емоційного реагування та схильні до переживання власної безпорадності. Особи з вищим рівнем освіти частіше обирають проблемно-орієнтовані стратегії, які ґрунтуються на аналізі ситуації та використанні минулого досвіду. Також копінг-поведінка відрізняється залежно від сімейного стану: ті, хто проживає з дітьми, намагаються контролювати ситуацію, тоді як самотні люди частіше віддають перевагу стратегіям уникнення чи відволікання.

І. Пацакула, досліджуючи особливості подолання стресу, виокремлює три

групи осіб похилого віку за їхніми стратегіями поведінки. Перша група характеризується оптимізмом, відповідальністю, підвищеною тривожністю та схильністю до поведінкового копінгу (відволікання, розслаблення). Друга група застосовує когнітивні стратегії, тоді як третя покладається на емоційно-орієнтовані методи [2, с. 111].

Шевчук В.В. саморегуляцію особистості розглядає як системний багаторівневий процес психічної активності особистості з постановки цілей та управління їх досягненням; важливою ознакою саморегуляції є її так звана усвідомленість, що проявляється у здатності особистості, за потреби, переключати процес саморегуляції у площину свідомості [5, с. 104]. К.В. Седих і Т.Є. Тітова зауважують, що є певні відмінності у розвитку саморегуляції, яка проявляється у тому, як особистість планує цілі своєї власної діяльності та моделює можливі умови їх досягнення [5, с. 105]. Такі змістові характеристики саморегуляції особистості, як планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкість та самостійність є її індивідуальними відмінностями, які визначаються особливостями смислової сфери особистості, зокрема емоційним інтелектом людини.

Проаналізувавши різні підходи до механізмів психологічного захисту та копінг-поведінки, можна зробити висновок, що особи похилого віку активно використовують як захисні механізми, так і стратегії подолання труднощів. Однак недостатньо дослідженими залишаються типові стратегії долаючої поведінки та їхній зв'язок з особистісними рисами [2, с. 209].

Емоційна сфера літніх людей вирізняється широким спектром переживань, хоча їхня емоційна динаміка знижується, а негативні емоції переважають. Зменшується часовий горизонт планування, що впливає на волюву регуляцію. У поведінці домінують пасивність, уникання та пристосування, а також знижується контроль за емоціями. Ці особливості вимагають подальшого вивчення задля розробки ефективних стратегій підтримки осіб похилого віку в процесі адаптації до змінених життєвих умов.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гура Т. В. Методичні рекомендації психологам на зниження тривожності у людей похилого віку. *Інформаційні технології: наука, техніка, технологія, освіта, здоров'я = Information technologies: science, engineering, technology, education, health* : тези доп. 30-ї Міжнар. наук.-практ. конф. MicroCAD-2022, 19-21 жовтня 2022 р. / ред. Є. І. Сокол ; уклад. Г. В. Лісачук. Харків : НТУ "ХП", 2022. С. 751.
2. Іванова І.Б. Соціальна робота з людьми похилого віку: навч. посіб. К.: Університет «Україна», 2023. 220 с.
3. Коваленко О. Г. Міжособистісне спілкування осіб похилого віку : психологічні аспекти. К.: Інститут обдарованої дитини, 2015. 456 с.
4. Тесленко М. М., Перетяцько Л. Г., Юдіна Н. О. Формування стресостійкості як чинник самоефективності особистості в ситуації невизначеності. *Синергетичний підхід до проектування життєвого простору особистості* : зб. наук. матеріалів II Міжнар. наук.-практ. офлайн-конф., (м. Полтава, 28-29 квіт. 2022 р.) / за ред.: В. В. Фазан, Н. В. Сулаєва, К. В. Седих ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава, 2022. С. 208–211.
5. Шевчук В.В. Дослідження рівня сформованості саморегуляції студентів-психологів. *Світ наукових досліджень* : зб. наук. публ. Тернопіль : Шпак В.Б., 2024. Вип. 27 : матеріали Міжнар. мультимед. наук. інтернет-конф. (м. Тернопіль, Україна, м. Ополе, Польща, 22-23 лют. 2024 р.). С. 102-106.

## ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЖІНОК У ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

Порєчна О.О.

*Полтавський національний педагогічний університет*

*імені В. Г. Короленка*

[oksana.poriechna@ukr.net](mailto:oksana.poriechna@ukr.net)