МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет права, публічного
управління та національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
На правах рукопису

СЛОБОЖАН ОЛЕНА АНДРІЇВНА

УДК 159.922.63:159.942.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАКОНОМІРНОСТІ РОЗВИТКУ ТА РЕГУЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙ У ЛІТНІХ ЛЮДЕЙ

053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістра
кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.
_____ О.А. Слобожан

Керівник роботи
Матеюк О. А.
професор кафедри психології

Висновок кафедри _____

за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри

№_____ від «___»_____ 20__ року

Завідувач кафедри _____

_____ _____ _____

(науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (науковий ступінь, вчене звання)

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти

_____ захистив (ла)

(прізвище ,ім’я, по батькові)

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за шкалою ECTS _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК _____ _____

(науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (прізвище ,ім’я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Слобожан О. А. Психологічні закономірності розвитку та регуляції емоцій у літніх людей. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 – Психологія. – Поліський національний університет, Житомир, 2025.

У кваліфікаційній роботі розглядається проблема розвитку та регуляції емоційної сфери людей літнього віку, що є одним із ключових чинників їх психічного благополуччя, соціальної активності та якості життя. Актуальність теми зумовлена зростанням частки осіб похилого віку в сучасному суспільстві та підвищеною потребою у психологічній підтримці, спрямованій на подолання самотності, тривожності й емоційної дезадаптації. Особливу увагу приділено аналізу психологічних закономірностей емоційного розвитку в літньому віці та механізмів емоційної регуляції.

Основною метою роботи є виявлення психологічних закономірностей розвитку та регуляції емоцій у людей літнього віку й обґрунтування практичних рекомендацій щодо гармонізації та підтримки їх емоційної сфери. Для досягнення мети у дослідженні використано комплекс теоретичних та емпіричних методів, зокрема психодіагностичні методики PANAS, ERQ, BAI, UCLA Loneliness Scale, TAS-20, DASS-21, Life Satisfaction Scale, що дозволило всебічно оцінити особливості емоційного стану, рівень самотності, тривожності, суб’єктивного благополуччя та задоволеності життям літніх людей.

У ході емпіричного дослідження встановлено, що для осіб літнього віку характерними є підвищений рівень емоційної та соціальної самотності, тривожності, знижена емоційна гнучкість і обмежене використання адаптивних стратегій регуляції емоцій. На основі отриманих результатів розроблено та апробовано тренінгову програму «Гармонія та спокій – мій стиль життя», спрямовану на зниження самотності, розвиток соціальної інтеграції, підвищення емоційної усвідомленості та суб’єктивного благополуччя.

Повторна діагностика засвідчила зменшення рівня тривожності на 20–25%, зниження показників самотності, зростання задоволеності життям на 30% та покращення показників емоційної регуляції.

Отримані результати дослідження можуть бути впроваджені у практику роботи з особами літнього віку, що сприятиме уточненню психологічних чинників розвитку їхньої емоційної сфери та впровадженню ефективних підходів до гармонізації емоційного стану. Завдяки експериментально перевіреній тренінговій програмі стає можливим підвищення рівня психічного благополуччя літніх людей, оптимізація їх емоційного стану та вдосконалення професійної діяльності практичних психологів, соціальних працівників і фахівців геронтологічної сфери.

Ключові слова: емоційна сфера, регуляція емоцій, літні люди, психологічні закономірності, емоційне благополуччя, соціальна інтеграція, самотність, тривожність, тренінгова програма.

ABSTRACT

Slobozhan O. Psychological patterns of development and regulation of emotions in older adults. – Qualification thesis manuscript.

Master's qualification thesis for the degree of Master of Psychology, specialty 053 – Psychology. – Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

The qualification paper addresses the problem of the development and regulation of the emotional sphere of older adults, which is one of the key factors of their mental well-being, social activity, and quality of life. The relevance of the topic is determined by the increasing proportion of elderly people in modern society and the growing need for psychological support aimed at overcoming loneliness, anxiety, and emotional maladjustment. Particular attention is paid to the analysis of psychological patterns of emotional development in old age and the mechanisms of emotional regulation.

The main objective of the study is to identify the psychological patterns of the development and regulation of emotions in older adults and to substantiate practical recommendations for harmonizing and supporting their emotional sphere. To achieve this objective, a комплекс of theoretical and empirical methods was used, including the psychodiagnostic tools PANAS, ERQ, BAI, UCLA Loneliness Scale, TAS-20, DASS-21, and the Life Satisfaction Scale, which made it possible to comprehensively assess the emotional state, levels of loneliness and anxiety, subjective well-being, and life satisfaction of older adults.

The empirical study revealed that older adults are characterized by increased levels of emotional and social loneliness and anxiety, reduced emotional flexibility, and limited use of adaptive emotion regulation strategies. Based on the obtained results, a training program entitled "Harmony and Calmness – My Lifestyle" was developed and tested. The program is aimed at reducing loneliness, fostering social integration, enhancing emotional awareness, and improving subjective well-being. Follow-up diagnostics demonstrated a reduction in anxiety levels by 20–25%, a decrease in loneliness indicators, a 30% increase in life satisfaction, and improved indicators of emotional regulation.

The obtained research results can be implemented in practical work with older adults, contributing to a more precise understanding of the psychological factors underlying the development of their emotional sphere and to the application of effective approaches to emotional harmonization. The experimentally validated training program makes it possible to enhance the mental well-being of older adults, optimize their emotional state, and improve the professional practice of psychologists, social workers, and specialists in the field of gerontology.

Keywords: emotional sphere, emotion regulation, older adults, psychological patterns, emotional well-being, social integration, loneliness, anxiety, training program.

ЗМІСТ

ВСТУП…….6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАКОНОМІРНОСТЕЙ РОЗВИТКУ ТА РЕГУЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ У ЛІТНІХ ЛЮДЕЙ……..……..…11
1.1.Поняття емоційної сфери та її компонентів у психології……..…11
1.2.Особливості розвитку емоційної сфери у період літнього віку…….……14
1.3.Теоретична модель дослідження психологічних закономірностей розвитку емоційної сфери у літніх людей…….……..18
Висновки до розділу 1……..…….27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАКОНОМІРНОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ У ЛІТНІХ ЛЮДЕЙ……..30
2.1.Організаційні аспекти дослідження……...30
2.2. Методики та методи дослідження психологічних закономірностей розвитку емоційної сфери літніх людей……..33
2.3. Розробка програми тренігових занять «Гармонія та спокій – мій стиль життя» із метою регуляції емоційної сфери у літніх людей…….……40
Висновки до розділу 2……..…….49
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАКОНОМІРНОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ЛІТНІХ ЛЮДЕЙ ТА ВИЗНАЧЕННЯ СТРАТЕГІЙ ЇЇ РЕГУЛЯЦІЇ……..52
3.1. Аналіз отриманих результатів: констатувальний етап……...52
3.2. Дослідження ефективності тренігової програми: контрольний етап……65
3.3. Рекомендації психологам щодо застосування тренінгової програми, спрямованої на підтримку емоційної сфери людей літнього віку……...75
Висновки до розділу 3……..77
ВИСНОВКИ ……81
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….…85
ДОДАТКИ…….……95

ВСТУП

Актуальність дослідження. Упродовж життя людина переживає широкий спектр емоцій: від радості, задоволення та захоплення до тривоги, гніву, страху та розчарування (Гоулмен, 2019; Димко, 2024; Лінник, 2025). Особливо актуальним є вивчення емоцій у літньому віці, коли відбуваються значні зміни в фізичному, соціальному та психічному стані людини (Коваленко, 2021; Горецька, 2018; Воронова та Барчій, 2021).

Позитивні емоції у старшому віці, такі як оптимізм, вдячність, радість від взаємодії з родиною чи соціумом, сприяють підвищенню якості життя, підтримці активності та соціальної адаптації (Горецька, 2020; Burr та ін., 2020; Popelyushko & Semko, 2024). Дослідження показують, що літні люди зазвичай більш стабільні у регулюванні емоцій і здатні ефективніше контролювати негативні емоційні стани порівняно з молодшими дорослими (Beck et al., 1988; Brady et al., 2020; Gross & Urry, 2021).

Разом із тим, негативні емоційні стани, такі як тривожність, самотність, відчуття невпевненості та роздратування, часто посилюються у літньому віці через фізичні обмеження, втрату соціальної ролі, розлуку з близькими або погіршення здоров’я (Апанасюк, 2013; Лашук, 2016; Проданова, 2024). Такі стани можуть проявлятися у вигляді соціальної ізоляції, емоційного відчуження, зниження мотивації до активної участі в житті та навіть призводити до психосоматичних порушень (Сівак, 2020; Неженцева, 2017; Ковальчук та Заверуха, 2024).

Емоції літніх людей визначають не лише якість їхньої взаємодії із соціумом, а й здатність до саморегуляції, адаптації та підтримки психічного благополуччя (Поліщук, 2021; Олійник, 2020; Новікова, 2019). Позитивні емоції допомагають підтримувати активність, заохочують до соціальної взаємодії та сприяють формуванню стійкої особистості, тоді як негативні емоції можуть перешкоджати життєвій активності та знижувати рівень задоволеності життям (Дзюба та Коваленко, 2013; Гриник, 2020; Lukkianova, 2021).

Особливу роль відіграє емоційно-вольова саморегуляція літніх людей, що дозволяє контролювати емоційні реакції на стресові та кризові ситуації, підтримувати внутрішню гармонію і соціальну активність (Поліщук, 2021; Сівак, 2020; Новікова, 2017). Розуміння власних емоцій і розвиток здатності до конструктивної регуляції емоційних станів сприяє формуванню адаптивної, стійкої особистості та підвищенню життєвої енергії в старшому віці (Гоулмен, 2019; Дзюба та Коваленко, 2013; Kovalchuk & Zaverukha, 2024).

Таким чином, емоційна сфера літньої людини є як ресурсом, так і потенційним викликом: позитивні емоції підтримують активне життя та соціальну інтеграцію, тоді як негативні емоційні стани потребують уваги та цілеспрямованої підтримки для збереження психічного здоров'я і якості життя (Горецька, 2018; Сівак, 2022; Popelyushko & Semko, 2024).

Із огляду на вище зазначене, обрана тема магістерської роботи *«Психологічні закономірності розвитку та регуляції емоцій у літніх людей»* допоможе проаналізувати психологічні чинники, які зумовлюють викнинення тих чи інших станів, емоцій, переживань у житті особистості та розробити рекомендації щодо стабілізації та підтримки емоційної сфери літніх людей.

Мета дослідження: виявити психологічні закономірності розвитку та регуляції емоцій у людей літнього віку та обґрунтувати рекомендації щодо гармонізації й підтримки їх емоційної сфери.

Відповідно до мети та предмета визначено **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми психологічних закономірностей розвитку та регуляції емоцій у літніх людей.

2. Схарактеризувати особливості організації, методи дослідження, спрямованих на вивчення психологічних закономірностей розвитку та регуляції емоцій у літніх людей.

3. Розробити програму тренінгу, спрямовану на гармонізацію та підтримку емоційної сфери людей літнього віку.

4. Провести емпіричне дослідження психологічних закономірностей розвитку емоційної сфери у літніх людей та перевірити ефективність

розробленої програми та зробити відповідні висновки щодо ефективності проведеної роботи.

5. Розробити рекомендації психологам щодо застосування тренінгової програми, спрямованої на підтримку емоційної сфери людей літнього віку.

Об'єкт дослідження – емоційна сфера людей літнього віку.

Предмет дослідження – психологічні закономірності, механізми та особливості розвитку й регуляції емоцій у людей літнього віку.

Гіпотеза дослідження: літні люди демонструють вищу стабільність емоцій, більшу ефективність використання стратегій регуляції, нижчий рівень негативного афекту та більшу залежність психічного благополуччя від соціальної підтримки порівняно з дорослими середнього віку.

Теоретико-методологічною основою дослідження є праці вчених у контексті вивчення емоційної сфери людей літнього віку, оскільки саме цей період життя супроводжується значними змінами в когнітивній активності, соціальних ролях та внутрішньому емоційному балансі. Наукові підходи, що розкривають природу емоційної регуляції та емоційного інтелекту, представлені у працях Д. Гоулмена, Т. Кириленко та Н. Носенко, підкреслюють важливість усвідомлення власних емоцій, уміння управляти ними та використовувати їх для підтримки якісного соціального функціонування. Ці положення становлять фундамент для розуміння того, як емоційні процеси змінюються з віком. Разом з тим, дослідження вітчизняних учених, зокрема Є. Дзюби, О. Коваленко, Л. Левченко та О. Піонтківської, доводять, що в літньому віці емоційна сфера зазнає специфічного впливу вікових, соціальних і психологічних детермінант, що детермінується поступовим зниженням інтенсивності соціальних контактів, зміни у сімейних ролях, а також фізіологічні вікові трансформації можуть спричиняти підвищену вразливість до тривожності, самотності, невпевненості або емоційного виснаження. Узагальнюючи позиції цих дослідників, можна стверджувати, що питання розвитку емоційного інтелекту, зміцнення здатності до саморегуляції та

збереження позитивного емоційного фону мають першорядне значення для забезпечення гармонійного та повноцінного життя у літньому віці.

Методи дослідження. Для виконання поставлених завдань використовувався комплекс методів: теоретичні (аналіз та узагальнення наукових літературних джерел); емпіричні (бесіда, тестування, анкетування, констатувальний, формувальний та контрольний експерименти) – для дослідження психологічних закономірностей розвитку емоційної сфери у осіб літнього віку;); психодіагностичні методики: «Опитувальник для визначення виду самотності» (С. Корчагіна), «Особистісний опитувальник «СМОЛ», «Інтегративний тес тривожності» (ІТТ), розроблений А. Бізюком, Л. Вассерманом, Б. Іовлевим, «Шкала суб'єктивного благополуччя (ШСБ), адаптована М. Соколовою. PANAS (Watson, Clark, Tellegen, 1988) – оцінка позитивних та негативних емоцій. Emotion Regulation Questionnaire (ERQ; Gross & John, 2003) – стратегії регуляції емоцій. Beck Anxiety Inventory (BAI; Beck et al., 1988) – рівень тривожності. UCLA Loneliness Scale (Russell, 1996) – рівень самотності. Toronto Alexithymia Scale (TAS-20; Bagby et al., 1994) – труднощі у вираженні емоцій. DASS-21 (Lovibond & Lovibond, 1995) – оцінка депресії, тривожності та стресу. Life Satisfaction Scale (Diener et al., 1985) – рівень задоволеності життям. Результати оброблялися статистично, з поділом за віком та статтю.

Емпірична база дослідження. Дослідження психологічних закономірностей розвитку емоційної сфери літніх людей проводилося на базі Житомирського ТТУ.

У дослідженні взяли участь 200 осіб, поділених на чотири групи:

- літні жінки (60–75 років, n=50);
- літні чоловіки (60–75 років, n=50);
- жінки середнього віку (35–50 років, n=50);
- чоловіки середнього віку (35–50 років, n=50).

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що:

- уточнено та систематизовано психологічні чинники, які впливають на формування та динаміку емоційної сфери осіб літнього віку;
- обґрунтовано підходи та розроблено рекомендації щодо гармонізації та підтримки емоційної сфери людей літнього віку.

Практична значущість одержаних результатів полягає в тому, що:

- отримані висновки та рекомендації можуть бути використані практичними психологами, соціальними працівниками та фахівцями геронтологічної сфери у роботі з людьми літнього віку з метою оптимізації, гармонізації та підтримки їх емоційної сфери, а також профілактики емоційних порушень із цією категорією;
- розроблена теоретична модель передбачала системне наукове обґрунтування механізмів емоційної стабільності, соціальної адаптації та психічного благополуччя, враховуючи індивідуальні відмінності за віком і статтю осіб літнього віку;
- матеріали корекційної програми можуть бути використані у контексті розробки практичних програм психологічної підтримки літніх людей.

Структура та обсяг магістерської роботи визначені змістовою логікою дослідження та послідовністю подання теоретичних і практичних результатів. До складу роботи входять: вступ, три основні розділи, висновки до кожного з них, загальні підсумки, список літературних джерел та додатки. Загальний обсяг становить 98 сторінок, із яких 81 сторінку займає основний текст. Матеріали дослідження ілюстровано 16 таблицями та 3 рисунками. Перелік використаних джерел налічує 70 найменувань.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАКОНОМІРНОСТЕЙ РОЗВИТКУ ТА РЕГУЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ У ЛІТНІХ ЛЮДЕЙ

1.1.Поняття емоційної сфери та її компонентів у психології

Емоційна сфера особистості постає як спектр емоцій та почуттів, що становлять її основу. Емоції – це відображення ставлення особистості до навколишньої дійсності, її процесів та явищ. Адже одні явища дійсності викликають сум, тривогу занепокоєння, інші ж навпаки – захоплення, замилування, радість.

На думку дослідника Дж. Гоулмана, емоція — це форма переживання організмом своєї життєдіяльності, спосіб реагування психіки на задоволення або незадоволення потреби [8]. Емоції відображають ставлення особистості до навколишньої дійсності: одні ситуації викликають тривогу, сум або занепокоєння, інші — захоплення, радість, захоплення [7; 8].

Кожна людина має потребу у переживанні певних емоцій, які формують позитивні враження від взаємодії з оточенням або виникають у процесі досягнень у діяльності [11; 19]. На думку І. Гриник, В. Неженцової, емоції і почуття особистості формуються під впливом індивідуально-психологічного досвіду та життєвих обставин, тому емоційна сфера має виразно соціально-психологічний характер [9; 32].

Важливою складовою емоційної сфери є цільова спрямованість емоцій, що визначає поведінкові мотиви. На думку Е. Носенка, емоція постає у вигляді мети: людина здійснює певні дії для отримання бажаного переживання [31]. Усвідомлена мета в цій системі є цінністю або мотивом для прояву конкретних емоцій. Це підкреслює інтегративний характер емоційної сфери, де переживання, мотивація та поведінка взаємопов’язані.

Із огляду на вище зазначене, доцільно виокремлювати такі види емоцій, які можуть виникати у особистості упродовж життя (рис.1.1.)

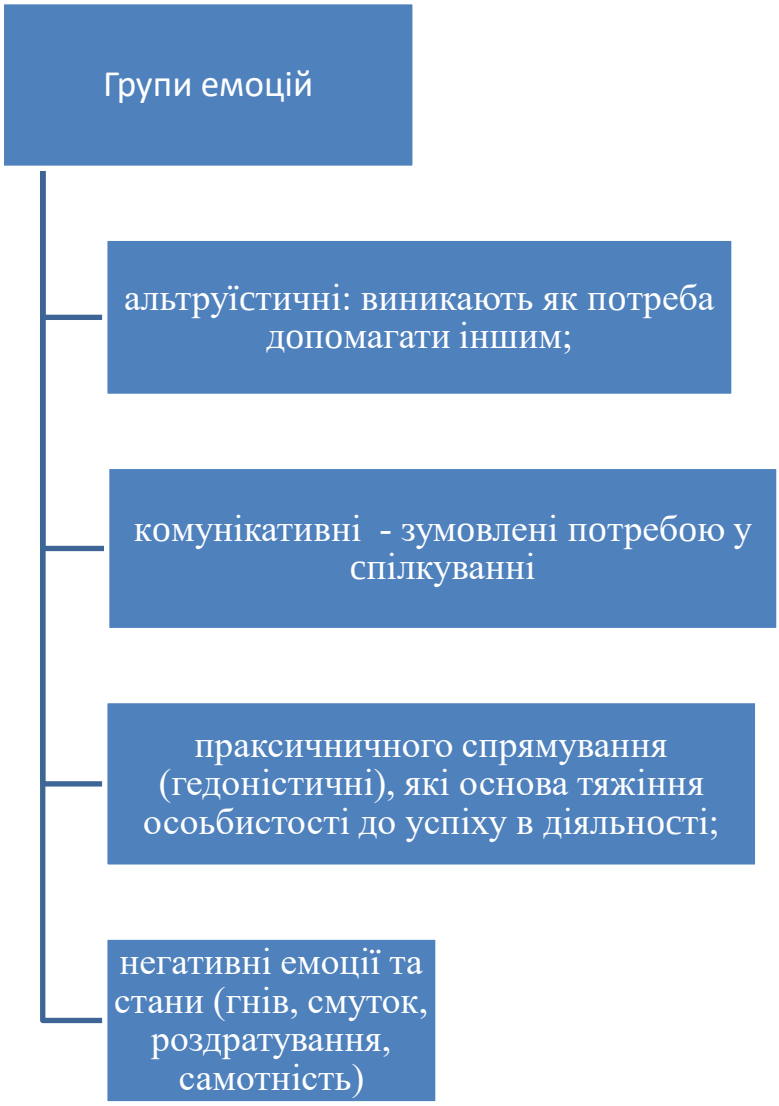


Рис.1.1. Емоції та їх класифікація; складено за [7; 11; 21; 22]

Емоції класифікують за різними критеріями залежно від їх функціонального та психологічного змісту:

Пізнавальні емоції — пов'язані з інтересом до подолання життєвих труднощів, стимулюють активність особистості [7; 22].

Естетичні емоції — виникають при сприйнятті прекрасного, наприклад, під час перегляду мистецьких творів чи прослуховування музики [7].

Гедоністичні емоції — зумовлені потребою в комфорті, щасливому та забезпеченому житті, а також у розумінні і підтримці з боку оточення [22].

Негативні емоції — можуть виникати під впливом обставин або життєвого досвіду і пов'язані з несприятливими очікуваннями щодо себе, свого майбутнього або добробуту оточення [22].

На думку дослідників [7; 22; 67; 70], емоційна сфера виконує не лише регулятивну, але й мотиваційну функцію: певні емоції спонукають до конкретних дій. Позитивні емоції стимулюють позитивну мотивацію, тоді як негативні — можуть стримувати активність або направляти її на усунення небезпеки [7; 22]. Водночас емоційно позитивне ставлення до діяльності передбачає наявність системи мотивів, що інтегрує як позитивні, так і негативні стимули, забезпечуючи адаптивну поведінку [67; 70].

Важливе місце у психологічній структурі особистості посідає й емоційний інтелект. За твердженням Д. Ґоулмана, людина з добре розвиненим емоційним інтелектом уміє розпізнавати власні емоції, керувати ними та свідомо спрямовувати їх у конструктивне русло. Така особистість здатна контролювати імпульсивні реакції, рефлексувати власний досвід і розуміти, як емоційні стани впливають на її поведінку, прийняття рішень та повсякденну активність [8]. Дослідники підкреслюють, що ефективна регуляція емоцій особливо важлива для літніх людей, оскільки з віком зростають виклики адаптації до соціальних змін, втрати близьких, а також фізіологічні та психологічні стреси [14; 27; 33].

На думку Дж. Гоулмана, емоційний інтелект у літньому віці забезпечує підтримку стабільного афекту, гнучкість у виборі стратегій регуляції та підвищує соціальну адаптивність особистості [8]. Це підтверджують сучасні емпіричні дослідження: літні люди, порівняно з молодшими, проявляють вищу емоційну стабільність і більш ефективно застосовують когнітивну переоцінку для регулювання негативних переживань [50; 51; 57; 58; 68; 69].

Слід зазначити, що розвиток емоційної сфери тісно пов’язаний із соціальними чинниками. На думку Сівака, соціальна підтримка значною мірою впливає на задоволеність життям, емоційне благополуччя та зменшення проявів тривожності і самотності у літніх людей [42; 43]. Подібні висновки містяться у роботах Коваленко, що підкреслюють роль соціальних контактів, міжособистісних взаємодій та задоволення потреб у спілкуванні як визначальних факторів позитивної емоційної динаміки в старості [14; 15].

Отже, емоційна сфера представляється як сукупність позитивних та негативних емоцій, що супроводжують кожну людину впродовж життя та спонукають її до певних дій (вчинків) або до занять певним видом діяльності.

Позитивні емоційно-мотиваційні стани особистості виникають під впливом стійкого інтересу до вивчення певного об’єкта, явища або процесу.

Негативні емоційні стани особистості детермінують негативну мотивацію діяльності особистості та виникають у людини під дією чинників зовнішнього середовища (страху невдачі, очікування негативної оцінки тощо).

Тому для ефективної саморегуляції своїх емоційних станів особистість повинна володіти належним рівнем емоційного інтелекту, тобто вміння ефективно контролювати негативні емоційні прояви у поведінці: агресія, гнів, безініціативність), а також вміти трансформувати їх у позитивний досвід.

1.2.Особливості розвитку емоційної сфери у період літнього віку

Емоційна сфера людей літнього віку характеризується значною специфікою, яка зумовлюється комплексною взаємодією вікових, соціальних та індивідуально-психологічних факторів. Це період життя, коли емоційні стани особистості стають більш стабільними, водночас збільшується значення як внутрішніх ресурсів, так і зовнішніх обставин у регуляції психоемоційного стану [12, 19, 40].

На думку О. Коваленко, період перед виходом на пенсію характеризується активним переосмисленням людиною своєї соціальної ролі та значущості. З одного боку, робоче середовище продовжує залишатися основним джерелом контактів та соціальної інтеграції, з іншого — виникає усвідомлення зміни статусу та потенційної втрати значущості. Це нерідко призводить до підвищення тривожності та негативних емоційних переживань, адже людина починає відчувати «страх непотрібності» або невизначеності щодо майбутнього [12]. Аналогічної думки дотримується В. Лук’янова, зазначаючи, що передпенсійний період часто супроводжується конфліктом між бажанням зберегти професійну активність і суспільними очікуваннями щодо відходу на пенсію [20, 21].

Після виходу на пенсію структура соціальних контактів змінюється: більшість уваги зосереджується на спілкуванні з близькими, родичами та онуками, тоді як колишні колеги поступово втрачають значущість у щоденному житті. На думку Ж. Новікової, ця трансформація соціальних контактів сприяє появі нових захоплень, активізації інтересів та розвитку позитивного афекту, оскільки людина отримує більше часу для реалізації особистих потреб і хобі [33, 34]. Тобто соціальна адаптація літньої особистості неможлива без переорієнтації контактів та залучення до нових соціальних і культурних активностей.

Темперамент і характер істотно впливають на рівень емоційної врівноваженості людини. Як зазначають А. Дзюба та О. Коваленко, представники холеричного й меланхолійного темпераменту частіше схильні до підвищеної тривожності, страхів і переживання соціальної відокремленості. Натомість флегматичні та сангвінічні особистості, зазвичай, легше адаптуються до зовнішніх змін, швидше відновлюються після стресу і демонструють більш гармонійну емоційну саморегуляцію [7]. А. Димко [12] підкреслює, що когнітивні стратегії переоцінки та соціальна підтримка дозволяють літнім людям ефективно справлятися з негативними емоціями, зменшуючи ризик депресії та тривожних станів.

Особливу увагу варто звернути на вплив життєвого досвіду на емоційні прояви літньої особистості. На думку В. Лашука, негативний досвід міжособистісних взаємодій у підлітковому та юнацькому віці може переноситися на старший вік, формуючи схильність до самотності та уникання соціальних контактів [22]. Ситуативна самотність виникає як реакція на втрату близьких, що нерідко супроводжується депресивними станами, тривожністю, відчуттям спустошення, роздратованістю, а іноді й агресивними проявами [17]. Такий стан поглиблюється зовнішніми обставинами: економічною невпевненістю, соціально-політичною нестабільністю, військовими конфліктами [12, 42].

Як зазначає С. Поліщук, негативні емоційні стани у людей похилого віку можуть посилюватися тоді, коли знижується здатність до якісної взаємодії з оточенням або порушуються механізми емоційної саморегуляції. Із огляду на це, особи, які мають занижену самооцінку, пережили травматичні події чи схильні до замкненості, частіше демонструють підвищену уразливість до тривоги й депресивних проявів. Натомість активна участь у соціальному житті, а також опора на різні форми підтримки допомагають зменшити силу негативних емоційних переживань і сприяють кращому психологічному самопочуттю [38, 39].

Позитивний афект у літніх людей значною мірою зумовлюється задоволеністю життям, відчуттям соціальної значущості та стабільності у сімейних взаєминах (за І. Гринник) [9]. Відповідно до цього, старші люди, які підтримують родинні зв'язки і соціально активні, демонструють вищу емоційну стійкість і меншу схильність до самотності та депресивних станів [9]. Аналогічно, В. Сіляєва підкреслює роль внутрішніх ресурсів, зокрема самооцінки та образу «Я», у підтриманні психологічного благополуччя та позитивного настрою [44, 45].

Крім того, як зазначає Д. Гоулман, особливо важливими для підтримання емоційної рівноваги є когнітивні й емоційні механізми саморегуляції. Учений також підкреслює, що високий рівень емоційного інтелекту дає змогу людині похилого віку краще усвідомлювати власні почуття. Також він сприяє точнішому розпізнаванню емоцій інших людей. Завдяки цьому взаємодія в соціальних ситуаціях стає більш ефективною. Такі навички позитивно позначаються на психічному здоров'ї та загальній адаптації [8]. Дослідження, проведені протягом багатьох років, свідчать про інше важливе явище. Відповідно до цього, літні люди рідше застосовують емоційне пригнічення як спосіб регуляції. Натомість вони частіше вдаються до переосмислення ситуації. Як наслідок – це допомагає зменшити рівень стресових переживань та свідчить про сформованість емоційного інтелекту [50, 54, 57].

Соціальні чинники також визначають специфіку емоційної сфери. На думку О. Воронової та М. Барчія, соціальна інтеграція та підтримка значущих людей є ключовим механізмом попередження негативних емоційних станів. Пенсіонери, які активно беруть участь у житті громади, підтримують контакти з родиною та друзями, демонструють кращу емоційну стабільність та більш високий рівень позитивного афекту [5]. Аналогічні висновки робить В. Ващенко, підкреслюючи, що психологічне благополуччя літніх людей напряму залежить від якості соціальних взаємодій та рівня підтримки [4].

Отже, специфіка розвитку емоційної сфери літніх людей визначається взаємодією вікових, індивідуально-психологічних та соціальних факторів.

На думку Ж. Новікової, внутрішні ресурси особистості, такі як темперамент, життєвий досвід та емоційна стійкість, взаємодіють із зовнішніми умовами, формуючи унікальний емоційний профіль кожної особистості [33, 34].

Водночас О. Коваленко підкреслює, що комплексна підтримка, розвиток когнітивних стратегій регуляції емоцій і активна соціальна інтеграція сприяють підвищенню якості життя та психологічного благополуччя літніх людей [12, 14, 15].

Із огляду на вище зазначене, відобразимо основні фактори впливу на формування емоційної сфери у людей літнього віку на рис.1.1.

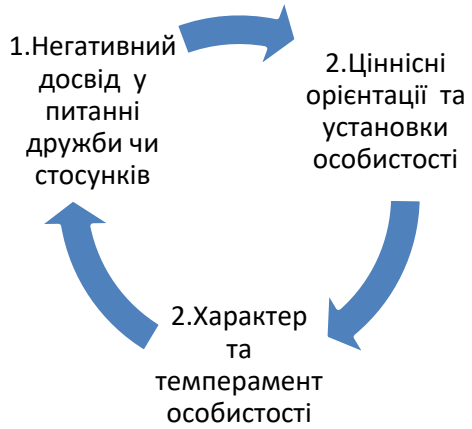


Рис.1.2. Чинники формування емоційної сфери у літньому віці; складено автором

Отже, у літньому віці емоційні стани можуть сягати корінням у дитячий або підлітковий вік та детермінуватися найбільш значимими подіями із життя особистості (життєвим досвідом, досягненнями або невдачами, життєвими планами, пов’язуватися із благополуччям значимих людей).

Негативні емоційні стани людей літнього віку можуть мати зв'язок із негативними очікуваннями щодо переживання старості та супроводжуватися почуттям самотності, депресією, дратівливістю, бажанням відсторонитися від оточуючих, прагненням до самотності.

Таким чином, розуміння специфіки розвитку емоційної сфери у літньому віці є ключовим для створення ефективних програм психологічної підтримки та соціальної роботи, спрямованих на зниження ризику депресивних станів, тривожності та самотності, а також на зміцнення позитивного афекту та адаптивної емоційної регуляції.

1.3.Теоретична модель дослідження психологічних закономірностей розвитку емоційної сфери у літніх людей

Емоційна сфера людини в літньому віці є критично важливою для її психологічного благополуччя, оскільки вона визначає адаптаційні ресурси під час старіння. Рівень задоволеності життям і наявність соціальної підтримки прямо впливають на стабільність емоційних станів літніх людей, а недостатня соціальна інтеграція підвищує ризик тривожності та депресивних проявів [9]. Сучасні демографічні тенденції, зокрема подовження тривалості життя та зростання частки літнього населення, висувають запит на глибоке розуміння механізмів емоційної регуляції та соціальної інтеграції у старості [5, 12, 42].

у межах теорії соціоемоційної селективності, у процесі старіння відбувається переорієнтація мотиваційних цілей. Люди похилого віку надають перевагу тим соціальним контактам, які мають емоційне значення, та прагнуть до переживання більш позитивних емоційних станів (за L. Carstensen) [55]. Подібну думку висловлює й В. Воронова, наголошуючи, що залученість до сімейного та громадського життя, а також наявність стабільної соціальної

підтримки допомагають зменшити прояви негативних емоцій і підвищити рівень психологічного комфорту у літньому віці [5].

На думку Д. Гоулмена, розвиток емоційного інтелекту у старшому віці є ключовим фактором, що дозволяє адекватно оцінювати власні емоції та емоції оточуючих, управляти ними та ефективно взаємодіяти в соціумі, що прямо впливає на психологічне здоров'я та адаптацію [8]. А. Дзюба та О. Коваленко підкреслюють, що індивідуально-психологічні особливості, зокрема тип темпераменту та життєвий досвід, визначають специфіку емоційної регуляції та сприйняття стресу у літніх людей [7, 12].

Сучасні дослідження також показують, що літні дорослі частіше застосовують адаптивні стратегії регуляції емоцій, такі як переоцінка ситуації або фокусування на позитивних аспектах, що підвищує емоційну стабільність і знижує труднощі у регуляції [50, 54, 57]. На думку А. Димко, здатність до ефективної емоційної регуляції забезпечує також фізіологічний захист організму: вона зменшує рівень стресу та запальні реакції, підтримує когнітивні та психоемоційні ресурси особистості [12].

Таким чином, науково обґрунтована теоретична модель, яка враховує вікові, соціальні та регулятивні фактори, є необхідною як для подальших наукових досліджень, так і для практичних психологічних втручань, спрямованих на підтримку емоційного здоров'я людей літнього віку.

На думку Ж. Новікової, інтеграція психологічних, соціальних та когнітивних стратегій дозволяє знизити прояви самотності, тривожності та депресії, підвищити позитивний афект та емоційну стійкість літніх людей [33, 34].

Підкреслює це і С. Поліщук, зазначаючи, що систематичне використання стратегій саморегуляції та активна соціальна взаємодія сприяють адаптивному старінню та збереженню психоемоційного благополуччя [38, 39].

Окреслимо мету нашого дослідження у контексті розробленої програми, що полягає у наступному: обґрунтувати та представити теоретичну модель, яка описує ключові психологічні фактори, закономірності розвитку та механізми

регуляції емоційної сфери у людей літнього віку, з використанням сучасних психодіагностичних методик та емпіричних підходів, з урахуванням гендерно-вікових особливостей.

Завдання емпіричного дослідження:

1. Провести огляд сучасних досліджень із питань емоційної регуляції у літніх людей.
2. Виділити основні вікові, соціальні та психофізіологічні фактори, що впливають на емоційну сферу у період літнього віку.
3. Підібрати відповідні сучасні психодіагностичні методики, що відповідають виокремленим факторам.
4. Розробити теоретичну модель взаємозв'язків між факторами та емоційною сферою.

Визначити критерії емоційного благополуччя для літніх людей і показники їхньої оцінки та сформулювати очікувані результати, які можуть слугувати основою для практичних рекомендацій.

Гіпотези дослідження: літні люди демонструють вищу стабільність емоцій, більшу ефективність використання стратегій регуляції, нижчий рівень негативного афекту та більшу залежність психічного благополуччя від соціальної підтримки порівняно з дорослими середнього віку. Такі ефекти обумовлені змінами мотиваційних пріоритетів та віковими особливостями афективної регуляції [50, 55].

Очікувані результати:

1. Виділення комплексної структури емоційної сфери з урахуванням гендерно-вікових особливостей.

2. Підтвердження когнітивної переоцінки як домінуючої стратегії регуляції у літніх.

3. Виявлення зв'язку між регулятивним резервом та зниженням тривожності та стресу.

4. Підтвердження ролі соціальної підтримки та низького рівня самотності у підвищенні суб'єктивного благополуччя.

5. Розробка занять тренінгу, спрямованих на регуляцію емоцій та соціальної активності людей літнього віку та на гармонізацію їх емоційної сфери загалом.

Розроблена теоретична модель мала такий вигляд (рис.1.3.):

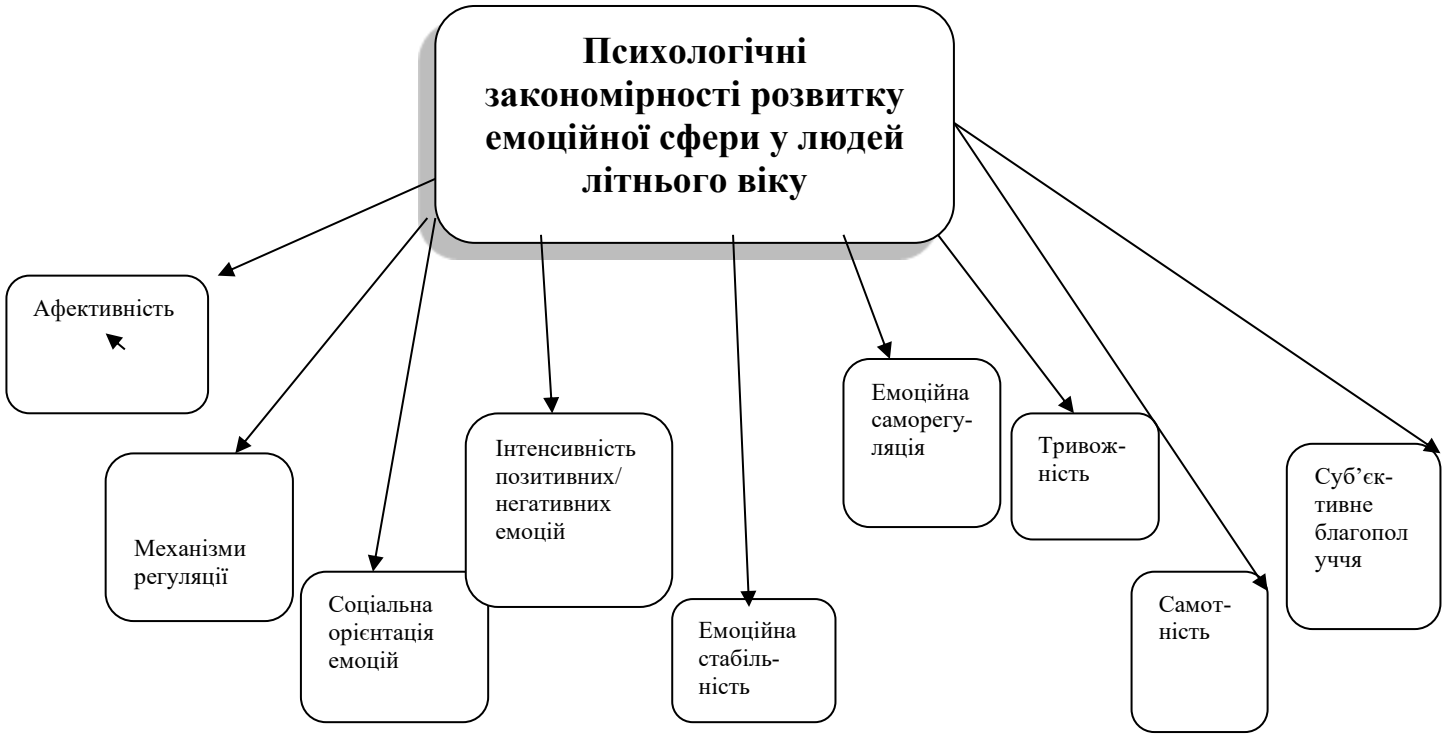


Рис. 1.3. Структура теоретичної моделі, спрямованої на вивчення психологічних закономірностей розвитку та регуляції емоцій у літніх людей

Отже, із огляду на розроблену модель, можна виділити основні вхідні фактори, що впливають на емоційну сферу людей літнього віку, і детально проаналізувати їх відповідно до сучасних методик дослідження. До психологічних чинників були віднесені: стабільність афекту, позитивний та негативний афект, механізми регуляції (когнітивна переоцінка, уникнення, прийняття), а також соціальну орієнтацію емоцій [50, 54, 57]. Психологічні критерії оцінювання включають інтенсивність позитивних і негативних емоцій за PANAS, емоційну саморегуляцію за ERQ, стабільність емоційного стану, рівень тривожності за BAI та DASS-21, почуття самотності за UCLA Loneliness Scale та суб'єктивне благополуччя за Life Satisfaction Scale [48, 49, 56, 52].

Вибір цих критеріїв зумовлений тим, що структурно-функціональні вікові зміни включають стабільність емоцій, здатність до когнітивної переоцінки та

зміни у фізіологічній реактивності, які зумовлюють адаптаційні механізми у старшому віці [14, 16]. Такі зміни проявляються в більш сталій регуляції позитивного та негативного афекту, зменшенні емоційних коливань та підвищенні витривалості до стресу, що відповідає результатам методики PANAS (Watson, Clark, Tellegen) та TAS-20 (Bagby et al.) [48, 49].

Вікові особливості переживань, на думку Л. Карстенсен, проявляються у переважанні позитивного фокусу, рефлексії життєвого шляху та переосмисленні минулого [55]. Водночас, Ж. Новікова підкреслює, що життєвий досвід, досягнення або невдачі формують емоційні патерни старшої людини [33, 34].

До того ж, А. Димко відзначає, що рівень задоволеності життям та внутрішні цінності людини визначають інтенсивність переживань і їхню спрямованість на позитивні чи негативні аспекти [12].

Соціокультурні чинники мають вирішальне значення для підтримки емоційного благополуччя літніх людей. На думку В. Воронова, підтримка близьких, якість соціальних контактів, відсутність самотності та ефективна соціальна адаптація сприяють збереженню стабільності емоційної сфери та зниженню рівня тривожності [5]. Дослідження Dong et al. підтверджують, що соціальна підтримка пом’якшує негативні наслідки самотності та сприяє покращенню психічного здоров’я літніх осіб [61]. Крім того, на думку С. Поліщук, активна участь у громадському житті та наявність взаємин з родиною підвищують позитивний афект та зменшують депресивні прояви [38, 39].

До ключових елементів (центральний блок моделі), що формують емоційний стан літніх людей, відносять сталість емоційного фону, позитивні та негативні емоційні прояви, а також механізми їх регуляції. (когнітивна переоцінка, уникнення, прийняття), а також соціальну орієнтацію емоцій [50, 54, 57]. Психологічні критерії оцінювання включають інтенсивність позитивних і негативних емоцій за PANAS, емоційну саморегуляцію за ERQ, стабільність емоційного стану, рівень тривожності за BAI та DASS-21, почуття самотності

за UCLA Loneliness Scale та суб'єктивне благополуччя за Life Satisfaction Scale [48, 49, 56, 52].

Емоційна стабільність і афект у літніх людей є ключовими вхідними факторами. Sardella et al. зазначають, що літні люди демонструють стійкіший афективний фон, зменшення негативних коливань та більшу стабільність позитивних емоцій [50]. Методи PANAS і TAS-20 дозволяють кількісно оцінити інтенсивність позитивних та негативних переживань і варіабельність афекту [48, 49].

Емоційна регуляція та стратегічний резерв визначаються частотою та ефективністю застосування різноманітних стратегій. Gross & John показали, що літні люди частіше використовують когнітивну переоцінку, що підвищує стійкість до стресу та зменшує вплив негативних емоцій [54]. DASS-21 та ERQ дозволяють оцінити як частоту застосування стратегій, так і їх ефективність у повсякденному житті, що відповідає концепції «ER diversity» [56].

Переживання самотності та соціальна підтримка залишаються критичними чинниками психологічного благополуччя літніх людей. UCLA Loneliness Scale та опитувальники для визначення виду самотності (Корчагіна, «СМОЛ») дозволяють кількісно оцінити рівень соціальної інтеграції та доступність підтримки [42, 43]. На думку В. Сіляєвої, самотність може проявлятися у внутрішньому спустошенні, депресивних станах та прагненні ізоляції, але соціальна активність і підтримка сім'ї значно знижують ці ризики [44, 45].

Тривожність і стресова реактивність оцінюються за BAI, DASS-21 та ITT (Бізюк, Вассерман, Іовлев). На думку Бека, високий рівень тривожності може знижувати психологічне благополуччя, однак наявність ефективних стратегій регуляції, когнітивної переоцінки та соціальної підтримки пом'якшує цей негативний вплив [48]. Таким чином, комплексне оцінювання вхідних факторів дозволяє сформувати цілісне уявлення про емоційну сферу літніх людей, визначити ключові детермінанти благополуччя та розробити адаптивні програми підтримки психоемоційного стану у старості [12, 38, 39, 50, 55].

Розроблена теоретична модель інтегрує ключові психологічні фактори, які визначають різні аспекти емоційної сфери людини та відповідають сучасним психодіагностичним методикам, зокрема PANAS, ERQ, BAI, UCLA Loneliness Scale, TAS-20, DASS-21, Life Satisfaction Scale, а також локальним інструментам, таким як «Опитувальник для визначення виду самотності», «СМОЛ», ІТТ і ШСБ. На думку О. Коваленко, інтеграція таких методик дозволяє оцінювати емоційне благополуччя більш комплексно, враховуючи не тільки інтенсивність емоцій, а й механізми їх регуляції та соціальні аспекти [14, 15]. Модель враховує вікові та гендерні особливості, що дозволяє проводити порівняльний аналіз у чотирьох групах: літні жінки та чоловіки (60–75 років) та дорослі середнього віку — жінки та чоловіки (35–50 років), що відповідає сучасним стандартам когортного дослідження емоційної сфери [27, 28].

На думку L. Carstensen, з віком змінюються мотиваційні пріоритети, що проявляється у більшій орієнтації на емоційно значущі соціальні контакти та позитивні переживання, що безпосередньо впливає на стабільність афекту та ефективність емоційної регуляції [55]. Водночас, дослідження Gross & John підтверджують, що літні люди активніше застосовують когнітивну переоцінку (reappraisal), що сприяє стабілізації афекту та зменшенню впливу стресових подій на психічне та фізіологічне здоров’я [54]. Такі результати також підтверджують локальні дослідження Ж. Новікової та А. Димко, які показали, що використання адаптивних стратегій регуляції дозволяє зменшити негативний афект та підвищити загальне суб’єктивне благополуччя у літніх людей [12, 33].

Особливу увагу модель приділяє соціальній підтримці та переживанню самотності, оскільки ці фактори мають прямий вплив на емоційне благополуччя. На думку В. Сіляєвої, відчуття самотності може призводити до внутрішнього спустошення, депресивних станів та соціальної ізоляції, проте наявність активних соціальних контактів і підтримка близьких пом’якшують ці наслідки [44, 45]. Використання локальних методик, таких як «Опитувальник для визначення виду самотності» (Корчагіна) та «СМОЛ», дозволяє глибше

оцінювати якість соціальної інтеграції та специфіку переживання самотності в різних вікових і гендерних групах [42, 43]. Dong et al. підкреслюють, що соціальна підтримка є ключовим фактором зменшення негативного впливу самотності на психічне здоров'я літніх людей [61].

Модель також передбачає оцінку рівня тривожності та стресової реактивності, що реалізується через BAI, DASS-21 та ITT (Бізюк, Вассерман, Іовлев). На думку А. Бека, високий рівень тривожності знижує психологічне благополуччя, проте ефективні стратегії регуляції та наявність соціальної підтримки пом'якшують цей вплив [48]. Аналіз цих факторів у контексті вікових і гендерних особливостей дозволяє виявити потенційні ризики психологічного дискомфорту та спрогнозувати рівень адаптивності людини в старшому віці [5, 12, 38].

Завдяки інтеграції сучасних психометричних методик та локальних інструментів, модель дозволяє всебічно оцінити ключові компоненти емоційної сфери:

Емоційна стабільність та афект (PANAS, TAS-20) — визначається інтенсивністю позитивних і негативних переживань та варіабельністю афекту [48, 49].

Стратегії емоційної регуляції та регулятивний резерв (ERQ, DASS-21, ER diversity) — оцінюється частота і ефективність використання стратегій когнітивної переоцінки, уникання та прийняття [54, 56].

Рівень тривожності (BAI, ITT, DASS-21) — дозволяє оцінити реактивність психіки на стресові фактори та її вплив на емоційне благополуччя [48, 56].

Переживання самотності та соціальна підтримка (UCLA Loneliness Scale, «Опитувальник для визначення виду самотності», «СМОЛ») — оцінка рівня соціальної інтеграції та якості підтримки [42, 43, 44].

Суб'єктивне благополуччя та задоволеність життям (Life Satisfaction Scale, ШСБ, PANAS) — визначення загального рівня психологічного здоров'я та задоволеності життям [52, 48].

Таким чином, розроблена модель забезпечує системне наукове обґрунтування механізмів емоційної стабільності, стратегічної регуляції, соціальної адаптації та психічного благополуччя. Вона враховує індивідуальні відмінності за віком і статтю, відповідає сучасним психодіагностичним методикам та локальним інструментам і може стати основою для подальших наукових досліджень, а також практичних програм психологічної підтримки літніх людей.

Зокрема, на думку О. Горецької та З. К. Сівака, використання такої інтегративної моделі дозволяє формувати цілісні програми, спрямовані на підвищення регулятивної гнучкості, зниження рівня самотності та формування стійкого позитивного афекту.

Модель може бути використана як у наукових дослідженнях для аналізу впливу вікових і соціальних чинників на емоційне благополуччя, так і для практичних психологічних інтервенцій, спрямованих на:

- підвищення регулятивної гнучкості та навичок емоційної регуляції;
- зниження рівня самотності та соціальної ізоляції;
- формування стійкого позитивного афекту та суб’єктивного благополуччя у літніх людей.

Висновки до розділу 1

Теоретичний аналіз проблеми психологічних закономірностей розвитку та підтримки емоційної сфери у людей літнього віку дає підстави для наступних узагальнень:

З’ясовано, що емоційна сфера людини є багатовимірним інтегративним утворенням, що формується під впливом як позитивних, так і негативних емоційних станів. Позитивні емоції у літньому віці включають почуття радості, впевненості у собі, задоволеність життям, емоційний комфорт, внутрішню рівновагу та переживання щастя. Негативні емоції, навпаки, проявляються у формі невпевненості, роздратованості, агресивних станів, смутку, жалю, невротизації та депресивних переживань. Співвідношення позитивного та

негативного афекту визначає загальний рівень емоційного благополуччя та психологічної стійкості людини.

Визначено, що емоційна сфера у літніх людей формується під дією комплексних чинників, які можна розділити на внутрішні та зовнішні. До внутрішніх належать індивідуально-психологічні особливості, очікування щодо старості, рефлексія життєвого шляху та переживання самотності. Важливу роль відіграють стресогенні чинники, пов’язані з війною, втратою близьких, тяжкими хворобами рідних або непередбачуваними життєвими обставинами. До зовнішніх факторів відносяться соціальні умови, такі як покинутість, ізоляція, обмежена соціальна активність або підтримка оточуючих. Позитивні емоції, своєю чергою, детермінуються реалізованістю особистості у житті, її темпераментом, якістю міжособистісних взаємодій та сприятливою соціальною ситуацією.

З’ясовано, що відповідно до розробленої теоретичної моделі, емоційну сферу людей літнього віку слід оцінювати через такі складові: рівень нервово-емоційної стійкості, інтеграцію особистісних властивостей, адаптацію до соціального середовища, рівень тривожності та емоційне благополуччя особистості. Мета моделі полягає у системному дослідженні цих складових з урахуванням вікових, гендерних та соціальних чинників, а також визначенні взаємозв’язків між емоційною стабільністю, регулятивними стратегіями та соціальною інтеграцією.

Завдання моделі включали:

1. Виявлення особливостей афективної стабільності у літніх людей та дорослих середнього віку;
2. Оцінку стратегій емоційної регуляції та їх ефективності;
3. Вивчення рівня тривожності та стресової реактивності;
4. Дослідження переживання самотності та соціальної підтримки;
5. Визначення суб’єктивного благополуччя та задоволеності життям.

Для оцінки цих факторів модель інтегрує сучасні психометричні методики та локальні інструменти. Так, PANAS та TAS-20 використовуються

для оцінки емоційної стабільності та афекту, ERQ та DASS-21 — для аналізу стратегій емоційної регуляції та регулятивного резерву, BAI, ITT та DASS-21 — для визначення рівня тривожності, UCLA Loneliness Scale та локальні опитувальники («Опитувальник для визначення виду самотності», «СМОЛ») — для оцінки соціальної інтеграції та переживання самотності, Life Satisfaction Scale та ШСБ — для вимірювання суб'єктивного благополуччя.

Очікувані результати дослідження передбачали підтвердження гіпотези про те, що літні люди демонструють більш стабільний позитивний афект, частіше застосовують адаптивні стратегії регуляції емоцій і залежать від соціальної підтримки сильніше, ніж дорослі середнього віку. Крім того, важливим очікуваним результатом є виявлення взаємозв'язку емоційної стабільності з соціальною інтеграцією та рівнем переживання самотності, що дозволить визначити ризики ізоляції у різних вікових і гендерних групах.

Таким чином, розроблена модель поставала цілісним інструментом, який дозволяв комплексно оцінювати емоційну сферу людини, враховуючи індивідуальні особливості, вікові зміни та соціальний контекст.

Вона може бути використана як для наукових досліджень, так і для практичних психологічних інтервенцій, спрямованих на: підвищення регулятивної гнучкості та ефективності стратегій емоційної регуляції; зменшення рівня самотності та соціальної ізоляції; формування стійкого позитивного афекту та підвищення суб'єктивного благополуччя літніх людей. Завдяки інтеграції психометричних і локальних методик, модель забезпечує системне наукове обґрунтування механізмів емоційної стабільності, стратегічної регуляції та соціальної адаптації, що робить її цінним інструментом для подальших досліджень і практичної психологічної роботи.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАКОНОМІРНОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ У ЛІТНІХ ЛЮДЕЙ

2.1.Організаційні аспекти дослідження

Емпіричне дослідження психологічних закономірностей розвитку емоційної сфери літніх людей було ретельно сплановано, щоб забезпечити як високу наукову якість даних, так і етичний підхід до роботи з вразливою віковою групою.

Метою дослідження було виявити психологічні закономірності розвитку та регуляції емоцій у людей літнього віку, окреслити характер їх афективної стабільності, стратегії регуляції, рівень тривожності й самотності, а також суб'єктивне благополуччя.

Відповідно до мети були сформульовані такі завдання теоретичної моделі, які полягали у наступному:

1. Визначити рівень емоційної стабільності (афекту) у літніх людей.

2. Дослідити стратегії емоційної регуляції, які використовуються літніми людьми (когнітивна переоцінка, уникнення, прийняття тощо).

3. Оцінити рівень тривожності та стрес-реактивності в цій віковій групі.

4. Вивчити переживання самотності та ступінь соціальної підтримки.

5. Визначити суб'єктивне благополуччя, задоволеність життям та якість життя літніх людей.

Для досягнення мети й реалізації завдань дослідження була побудована чітка організаційна структура, що включала кілька логічно послідовних **етапів:**

1. Початковий (підготовчий) етап. На цьому етапі формувалася вибірка — залучення літніх людей віком, наприклад, від 60 до 75 років, з врахуванням гендерного балансу, соціального статусу (життя в сім'ї, самотні, проживання в соціальних установах тощо). Паралельно підбиралися й тестувалися необхідні діагностичні методики: шкали для емоцій (PANAS, TAS-20), інструменти регуляції (ERQ, DASS-21), опитувальники самотності (UCLA Loneliness Scale,

«Опитувальник для визначення виду самотності», «СМОЛ»), а також інструменти для оцінки тривожності (BAI, ITT) і суб'єктивного благополуччя (Life Satisfaction Scale, ШСБ). Було проведено першочерговий контакт із потенційними учасниками, їм за 4 дні до діагностичного сеансу пояснили мету дослідження, умови участі, гарантували конфіденційність та анонімність відповідей, щоб знизити ризик соціального тиску або страху.

2. Діагностичний (констатувальний) етап. Це був основний етап, під час якого учасники проходили заплановані тестування. Було організовано індивідуальні або групові сесії, залежно від зручності учасників, з дотриманням етичних стандартів: конфіденційність, право на відмову, пояснення інструкцій до кожної методики. Вимірювання охоплювало всі заявлені фактори: стабільність афекту, стратегії регуляції, тривожність, самотність та благополуччя. Отримані результати були піддані кількісній обробці (статистичні методи), якісному аналізу (наприклад, інтерпретація відповідей, коментарів учасників) та обчисленню частотних показників (відсотковий розподіл за категоріями). На підставі цих даних визначалася взаємозв'язок між вхідними факторами, умовами соціального середовища та емоційною сферою літніх людей. Наприклад, перевірялися гіпотези про те, що вища соціальна підтримка асоціюється зі стабільнішим позитивним афектом або що тривожність корелює зі стратегіями уникнення.

3. Корекційний етап. Оскільки мета дослідження — не лише діагностика, а й практична цінність, був передбачений етап психологічної корекції. Він включав розробку програми інтервенцій: психотерапевтичні або тренінгові заняття, вправи на когнітивну переоцінку, групові обговорення, техніки релаксації (дихальні практики, тілесно-орієнтована терапія). Через кілька тижнів (чи місяців) після діагностики ці ж люди могли брати участь у програмі, що дає змогу порівняти до- й посттестові результати й оцінити ефективність корекції.

4. Контрольний етап – передбачав перевірку та засвідчення ефективності розробленої системи корекційної роботи засобами занять тренінгу із метою

підтримки та гармонізації психологічних особливостей розвитку емоційної сфери у людей літнього віку.

При організації дослідження були дотримані важливі етичні принципи: забезпечення конфіденційності, добровільної участі, права людини на відмову без будь-яких негативних наслідків. Також підтримувався принцип довіри та взаємодопомоги: під час тестувань дослідники створювали дружню атмосферу, пояснювали значущість кожної методики, відповідали на запитання літніх людей, не поспішали, щоб учасники почувалися шанованими й безпечними.

Важливо, що саме такий чіткий, багатоступеневий підхід дозволяє отримати валідні й надійні дані про психологічні закономірності емоційної сфери у літніх людей. Емпіричне вивчення через підготовку, діагностику, аналіз і подальшу корекцію забезпечує не лише наукові висновки, але й практичну користь: виявлені закономірності можна враховувати у програмах психологічної підтримки, соціальних інтервенціях, психотерапевтичних практиках.

Також така організаційна структура відповідає сучасним підходам у геронтологічній психології: наприклад, у дослідженні Горецької (2018) висвітлюється, що емоційні стани літніх людей можуть бути значно змінними й потребують глибокого теоретичного і практичного підходу для корекції [10].

Крім того, дослідження емоційної зрілості похилого віку, яке провела Н. Лінник підтверджує необхідність кількоетапного підходу — від діагностики до програм підтримки — для підвищення адаптивних можливостей літніх людей [27].

Загалом, організаційні аспекти дослідження забезпечують системність, етичність і практичну спрямованість — ці характеристики особливо важливі для психологічних досліджень із літніми учасниками. Реалізація всіх етапів (підготовчого, діагностичного, аналізу, корекції) створює умови для з’ясування справжніх закономірностей емоційної сфери в старості, підтримки внутрішнього балансу та покращення якості життя цієї вікової групи.

2.2. Методики та методи дослідження психологічних закономірностей розвитку емоційної сфери літніх людей

Із метою емпіричного вивчення психологічних закономірностей розвитку емоційної сфери людей літнього віку усі учасники дослідження пройшли діагностичне обстеження із застосуванням сучасних психометричних та локальних методик [7; 14; 52; 56; 48; 49].

Для проведення емпіричного дослідження психологічних закономірностей розвитку емоційної сфери людей літнього віку було обрано наступні психодіагностичні методики:

Методика 1

«СМОЛ» (Р. Кінканн, адаптація В. Зайцевої, В. Козулі)

Мета: Методика дозволяє оцінити рівень нервово-емоційної стійкості, ступінь інтегрованості особистісних характеристик та рівень соціальної адаптації людини.

Матеріал та обладнання: Для проведення тестування використовуються бланки з текстом методики, ручки, годинник та зошит або блокнот для фіксації результатів експериментатором.

Опис методики: Опитувальник СМОЛ є скороченою версією MMPI і складається з 71 питання, розподілених на 11 шкал, з яких 3 – оцінні. Ці три шкали визначають щирість відповідей, достовірність результатів та вплив надмірної обережності на показники. Решта 8 шкал мають базисний характер і спрямовані на оцінку особистісних рис.

Час виконання тесту не обмежений, проте методика є доволі швидкою: середній час проходження – близько 15 хвилин, а обробка отриманих даних займає приблизно 5–6 хвилин.

Інструкція для респондента: Учасник опитування повинен позначити знак «+» у клітинці з номером питання, якщо він погоджується з твердженням («так», «вірно»), та знак «-», якщо не погоджується («ні», «невірно»). На зворотному боці бланка експериментатор будує профіль особистості,

враховуючи значення шкали корекції та додаючи його до сирих балів відповідно до таблиці, наведеної на бланку.

Обробка результатів: Після підрахунку остаточних значень формується профіль особистості респондента.

Аналіз результатів: Високі показники по шкалах (після побудови профілю) – це значення понад 70 балів, низькі – менше 40 балів.

Методика №2

Опитувальник для визначення типу самотності (С. Корчагіна)

Мета: Методика дозволяє визначити наявність та інтенсивність самотності, а також її тип: дифузна, відчужуюча або дисоційована.

Інструкція для респондента: Учаснику пропонується відповісти на 30 питань або тверджень, вибираючи один із двох варіантів, який найбільше відповідає його сприйняттю себе.

Обробка результатів:

Перший етап оцінює загальний рівень самотності.

Наступні шкали дозволяють визначити тип самотності: дифузна, відчужуюча або дисоційована.

Кожна відповідь оцінюється балами, які підсумовуються по відповідних шкалах. Вищі суми балів свідчать про вираженість відповідного типу самотності, а нижчі – про її слабший прояв. За допомогою цих даних будується профіль самотності респондента.

Коротка характеристика типів самотності:

Дифузна: поєднання суперечливих рис, активна комунікація, тривожність та емоційна збудливість.

Відчужуюча: низька емпатія, конфліктність, нездатність до співпраці, підвищена тривожність.

Дисоційована: різкі зміни відчуття близькості та відчуження, суперечливі внутрішні переживання.

Позитивна самотність (керована): усвідомлене перебування наодинці, яке сприяє розвитку індивідуальності та психологічної стійкості.

Методика 3

Інтегративний тест тривожності (ІТТ)

(автори: Л. Вассерман із співав.)

Мета: Методика дозволяє оцінити рівень тривожності загалом, а також окремих її компонентів – особистісної та ситуативної. Тест активно застосовується в клінічній практиці для диференціальної діагностики тривожних станів і може слугувати основою для планування заходів реабілітації.

Матеріали: бланки опитувальника, ручки, годинник, блокнот або зошит для фіксації результатів.

Проведення тестування: Опитувальник містить 30 тверджень: 15 – для оцінки особистісної тривожності та 15 – ситуативної. Кожне твердження оцінюється за чотирибальною шкалою:

Ситуативна тривожність: 3 – «дуже виражено», 2 – «виражено», 1 – «слабо», 0 – «немає».

Особистісна тривожність: 3 – «майже весь час», 2 – «часто», 1 – «рідко», 0 – «майже ніколи».

Обробка результатів: Бали за кожною шкалою підсумовуються, після чого загальні показники переводяться у стандартизовані оцінки та порівнюються з нормативними таблицями.

Інтерпретація:

1–3 бали – низький рівень тривожності,

4–6 балів – середній рівень,

7–9 балів – високий рівень, що свідчить про стійку схильність сприймати ситуації як загрозливі.

Методика 4

Шкала суб'єктивного благополуччя (адаптація М. Соколової)

Мета: Методика використовується для оперативного оцінювання психоемоційного стану та рівня суб'єктивного благополуччя респондента.

Опис: Опитувальник включає 17 пунктів, що відображають емоційний стан, соціальне положення та деякі фізичні симптоми. Пункти об’єднані у шість кластерів:

Напруженість і чутливість,

Ознаки психоемоційної симптоматики,

Зміни настрою,

Вплив соціального оточення,

Самооцінка стану здоров’я,

Задоволеність повсякденним життям.

Респондент оцінює кожен пункт, після чого підраховуються бали та середнє значення переводиться у стандартну оцінку за шкалою стенів (середнє – 5,5; стандартне відхилення – 2).

Переваги: Методика швидка в застосуванні, дозволяє отримати як кількісну, так і якісну оцінку емоційного стану та намітити напрями подальшого психологічного аналізу.

Методика 5

PANAS (Positive and Negative Affect Schedule; Watson, Clark, Tellegen, 1988)

Мета: методика призначена для оцінки інтенсивності позитивних та негативних емоцій у досліджуваних. Вона дозволяє вимірювати афективний стан як у короткостроковій перспективі, так і як стабільну характеристику особистості.

Матеріал та обладнання: опитувальники PANAS, ручки, таблиці для підрахунку балів, блокнот для фіксації результатів.

Інструкція для досліджуваних: учасникам пропонуються 20 тверджень (10 позитивних, 10 негативних), на які вони оцінюють свій стан за 5-бальною шкалою: 1 – «зовсім не відчуваю», 2 – «трохи відчуваю», 3 – «помірно відчуваю», 4 – «досить сильно відчуваю», 5 – «дуже сильно відчуваю».

Обробка результатів: бали за позитивні та негативні емоції підсумовуються окремо. Високі показники позитивних емоцій свідчать про

емоційне благополуччя, високі негативних – про підвищену емоційну напруженість або схильність до тривожності.

Аналіз результатів: результати інтерпретуються за середніми та сумарними балами. Порівняння між групами проводиться з урахуванням віку та статі.

Методика 6

Emotion Regulation Questionnaire (ERQ; Gross & John, 2003)

Мета: оцінка стратегії регуляції емоцій, зокрема когнітивної переоцінки та емоційного придушення.

Матеріал та обладнання: анкети ERQ, ручки, таблиці для обчислення балів.

Інструкція для досліджуваних: опитувальник містить 10 тверджень, на які учасники відповідають за 7-бальною шкалою: від «рішуче не погоджуюсь» до «рішуче погоджуюсь».

Обробка результатів: бали підсумовуються для двох шкал: когнітивна переоцінка та придушення емоцій. Високий бал у першій шкалі відображає схильність до адаптивного регулювання емоцій, високий у другій – до більш ригідного, менш адаптивного способу контролю емоцій.

Аналіз результатів: порівнюються середні значення та варіації у різних групах, з урахуванням віку та статі, а також корелюються з показниками емоційного благополуччя.

Методика 7

Beck Anxiety Inventory (BAI; Beck et al., 1988)

Мета: вимірювання рівня тривожності, зокрема соматичних та когнітивних проявів.

Матеріал та обладнання: анкети BAI, ручки, таблиці для підрахунку балів.

Інструкція для досліджуваних: 21 питання про типові симптоми тривожності. Кожен симптом оцінюється за 4-бальною шкалою: 0 – «немає», 1 – «легко», 2 – «помірно», 3 – «сильно».

Обробка результатів: бали підсумовуються для загальної оцінки тривожності.

Аналіз результатів: сума 0–21 бал – низький рівень, 22–35 – середній, 36–63 – високий рівень тривожності.

Методика 8

UCLA Loneliness Scale (Russell, 1996).

Мета: виявлення рівня самотності та соціальної ізоляції.

Матеріал та обладнання: анкети UCLA, ручки, таблиці для підрахунку.

Інструкція для досліджуваних: 20 тверджень, на які учасники відповідають за 4-бальною шкалою: 1 – «ніколи», 2 – «рідко», 3 – «іноді», 4 – «завжди».

Обробка результатів: підсумовуються бали, де високі значення вказують на сильне відчуття самотності.

Аналіз результатів: визначають середній рівень самотності в групах, аналізують кореляції з іншими психоемоційними показниками.

Методика 9

Toronto Alexithymia Scale (TAS-20; Bagby et al., 1994)

Мета: виявлення труднощів у розпізнаванні та вербалізації емоцій.

Матеріал та обладнання: анкети TAS-20, ручки, таблиці для обчислення балів.

Інструкція для досліджуваних: 20 пунктів, відповіді оцінюються за 5-бальною шкалою: від «рішуче не погоджуюсь» до «рішуче погоджуюсь».

Обробка результатів: розраховуються три шкали: складність у вербалізації емоцій, складність у розпізнаванні емоцій, схильність до зовнішньої орієнтації.

Аналіз результатів: підвищені показники свідчать про високий рівень алекситимії, що впливає на ефективність емоційної регуляції.

Методика 10

DASS-21 (Lovibond & Lovibond, 1995)

Мета: комплексна оцінка трьох аспектів психоемоційного стану: депресії, тривожності та стресу.

Матеріал та обладнання: анкети DASS-21, ручки, таблиці для підрахунку балів.

Інструкція для досліджуваних: 21 твердження, відповіді за 4-бальною шкалою: 0 – «зовсім не відповідає», 1 – «трохи відповідає», 2 – «помірно відповідає», 3 – «дуже відповідає».

Обробка результатів: бали підсумовуються окремо для кожної шкали.

Аналіз результатів: високі показники вказують на посилений рівень стресу, тривожності або депресивних симптомів.

Методика 11

Life Satisfaction Scale (Diener et al., 1985)

Мета: оцінка загальної задоволеності життям.

Матеріал та обладнання: анкети SWLS, ручки, таблиці для підрахунку балів.

Інструкція для досліджуваних: 5 тверджень про загальне відчуття задоволеності життям, відповіді за 7-бальною шкалою: 1 – «рішуче не погоджуюсь», 7 – «рішуче погоджуюсь».

Обробка результатів: підсумовуються бали за всіма пунктами.

Аналіз результатів: високі бали свідчать про високий рівень задоволеності життям, низькі – про потребу в психологічній підтримці або інтервенції.

Для емпіричного підтвердження викладених теоретичних положень було сформовано вибірку з 200 осіб, що включала літніх людей у віковому діапазоні 60–75 років та дорослих середнього віку 35–50 років, з розподілом за гендерною ознакою.

Для обробки отриманих даних застосовувалися такі методи статистичного аналізу:

Описова статистика — для характеристики основних показників емоційної сфери, середніх значень і розподілів [7; 14].

Кореляційний аналіз — для визначення взаємозв’язків між різними компонентами емоційної сфери, рівнем тривожності та суб’єктивним благополуччям [41; 42].

Багатовимірне моделювання — включаючи медіацію та модерацію, що дозволило оцінити вплив окремих психологічних факторів на регуляцію емоцій та емоційний стан літніх людей [53; 62].

Порівняння між віковими та гендерними групами — для визначення специфіки емоційної сфери, її стабільності та гнучкості в різних категоріях учасників [50; 57; 64].

Завдяки такому підходу дослідження забезпечило всебічний аналіз емоційної сфери та закономірностей її розвитку у літніх людей, дозволяючи ідентифікувати ключові фактори емоційного благополуччя та ефективності емоційно-вольової регуляції. Отримані результати можуть стати основою для розробки психологічних програм підтримки емоційного здоров’я та соціальної адаптації літніх людей.

2.3. Розробка програми тренігових занять «Гармонія та спокій – мій стиль життя» із метою регуляції емоційної сфери у літніх людей

Емоційна сфера осіб літнього віку є однією з найбільш чутливих і вразливих складових їхнього психічного життя. У процесі старіння значна частина людей стикається зі звуженням соціальних зв’язків, поступовою втратою професійних і соціальних ролей, зниженням рівня фізичної активності та неминучими змінами стану здоров’я [21; 25]. Сукупність цих чинників нерідко провокує емоційну нестійкість, зменшення життєвого тонусу, підвищення тривожності, зростання почуття суму та соціальної ізоляції [37].

Разом із тим сучасні наукові підходи акцентують, що пізній вік не варто розглядати як період виключно регресивних змін. Навпаки, це може бути етапом глибокої внутрішньої трансформації, коли зберігається здатність до саморефлексії, емоційної адаптації та переосмислення життєвого досвіду. Однак зниження ефективності соціальної інтеграції та ослаблення соціальної

підтримки ускладнюють збереження емоційної рівноваги й роблять людей літнього віку більш вразливими до емоційних порушень [14; 41].

Важливо підкреслити, що результати проведеного дослідження переконливо демонструють наявність виражених дисфункцій в емоційній сфері літніх людей. Було встановлено підвищений рівень тривожності, труднощі з емоційною регуляцією, знижену самооцінку, а також поширеність відчуття самотності та емоційної виснаженості. Саме ці емпірично підтверджені порушення роблять проблему не лише теоретично значущою, а й практично нагальною, адже вони свідчать про потребу у цілеспрямованій психологічній підтримці, спрямованій на відновлення та зміцнення емоційного благополуччя.

Актуальність теми суттєво зростає й у контексті сучасних соціально-економічних умов України. Через обставини війни нині дуже багато людей похилого віку пережили втрату домівок, вимушене переміщення, розрив звичних соціальних зв’язків, травматичні події, а також тривалу невизначеність щодо майбутнього. Ці обставини не лише посилюють емоційну вразливість, а й поглиблюють уже наявні порушення, виявлені під час дослідження. У зв’язку з цим потреба у науково обґрунтованих програмах психологічної допомоги та корекції емоційної сфери стає особливо актуальною та соціально значущою [23; 39; 41].

Тому розробка корекційної програми, спрямованої на розвиток емоційної регуляції, зниження тривожності, формування позитивного ставлення до себе та життя, активізацію ресурсів, є вкрай актуальною та визначає подальший логічний етап нашої роботи. На наше переконання, розроблена програма не тільки сприятиме покращенню психоемоційного стану, а й підвищить якість життя, сприятиме активному довголіттю та розширенню соціальної взаємодії.

Мета програми полягала у наступному:

Сприяти гармонізації емоційної сфери людей літнього віку, підвищенню їхньої емоційної стійкості, зменшенню негативних переживань, розвитку навичок емоційної регуляції та формуванню позитивного ставлення до себе, інших і власного життєвого досвіду.

Окреслимо **завдання** корекційної програми:

I. Діагностичні завдання

- виявити індивідуальні особливості емоційних реакцій;
- визначити рівень тривожності, емоційної стійкості й самооцінки;
- встановити потреби та очікування учасників.

II. Корекційно-розвивальні завдання

- розширити здатність усвідомлювати власні емоції та їх причини;
- навчити навичкам регуляції емоційних станів;
- зменшити прояви тривоги, дратівливості та емоційної напруги;
- сформувати позитивні моделі самооцінювання та самопідтримки;
- активізувати внутрішні ресурси та життєву мотивацію;
- покращити навички соціальної взаємодії.

III. Психопрофілактичні завдання

запобігти формуванню емоційної ізоляції;

попередити поглиблення емоційних порушень;

стимулювати збереження психічного здоров'я та соціальної активності.

IV. Психоедукаційні завдання

надати інформацію про природу емоцій та їх вплив на життя;

пояснити механізми стресу й техніки релаксації;

сформувати нові емоційні моделі поведінки.

Зробимо огляд **структури** і тривалості представленої програми:

- Тривалість: 10–12 занять.
- Тривалість одного заняття: 60–90 хв.
- Періодичність: 1–2 рази на тиждень.

Очікувані результати:

Було передбачено, що учасники програми:

1. Підвищать здатність усвідомлювати й виражати свої емоції.
2. Опанують техніки саморегуляції.
3. Зміцнять емоційну стійкість.
4. Підвищать самооцінку й самоприйняття.
5. Відчують групову підтримку.
6. Розвинуть позитивне ставлення до життя.
7. Сформують здоровий емоційний баланс.

Далі логічно представити структуру та зміст розробленої програми занять представлені (таблиця 2.1.).

Таблиця 2.1

Зміст, мета, форми й методи корекційної програми «Спокій та рівновага – мій стиль життя»

№	**Назва заняття**	Мета	Форми і методи
1	*Знайомство та первинна діагностика*	Створення безпечної атмосфери, встановлення контакту, діагностика емоційного стану	Групова дискусія; вправа «Коло знайомства»; тестові методики; малювання настрою; дихальні вправи
2	*Усвідомлення власних емоцій*	Формування навичок розпізнавання та називання емоцій	Психоедукація; арттерапія («Емоційна карта»); групові вправи
3	*Емоції та тіло*	Усвідомлення взаємозв'язку емоцій і тілесних відчуттів	Тілесно-орієнтовані техніки; сканування тіла; музикотерапія; релаксація
4	*Робота з тривожними станами*	Зниження тривожності та формування навичок її регуляції	КПТ-техніки; «Стоп-думка»; дихання «квадрат»; переписування думок
5	*Подолання самотності*	Розвиток соціальної взаємодії та зменшення ізоляції	Групові вправи; казкотерапія; обмін історіями; робота в парах

Продовження табл. 2.1

6	*Позитивне самосприйняття*	Підвищення самооцінки та	Арттерапія (колаж «Мої сильні сторони»);

		самоприйняття	позитивна рефлексія; вправа «Дерево переваг»
7	*Ресурсний стан*	Пошук внутрішніх ресурсів	Ресурсні метафори; візуалізація; вправа «Мій ресурсний простір»
8	*Спогади як джерело сили*	Переосмислення минулого як ресурсу	Фототерапія; вправа «Мої перемоги»; позитивні спогади
9	*Емоційна стійкість і саморегуляція*	Формування навичок стабілізації емоцій	Релаксація; медитація; афірмації; техніки стресостійкості
10	*Підсумкове заняття*	Оцінка прогресу та закріплення навичок	Підсумкова рефлексія; повторна діагностика; групове обговорення; план підтримки

До форм та методів реалізації даної програми належали:

І. Форми роботи

- Групові заняття (6–12 осіб) — основна форма, що сприяє емоційній відкритості, соціалізації, взаємній підтримці.
- Індивідуальні консультації — за потреби для глибшого пропрацювання особистих переживань.
- Психоедукаційні зустріч: лекції, тренінги.
- Арт-терапевтичні практики: малювання, колаж, ліплення, музикотерапія.
- Релаксаційні сесії — дихальні техніки, тілесні вправи, медитації.

ІІ. Методи роботи мали такий вигляд:

1.Методи психоемоційної регуляції

дихальні вправи (діафрагмальне дихання, квадродихання).

м’язова релаксація (метод Джекобсона).

самозаспокоєння й самопідтримка (внутрішній діалог, афірмації).

2. Арт-терапевтичні методи:

- кольоротерапія;
- мандалотерапія;
- казкотерапія;

- фототерапія.
- комунікативно-тренінгові методи
- вправи на розвиток емпатії;
- тренування підтримувальної комунікації;
- групові дискусії;
- «коло довіри».

3. Методи когнітивно-поведінкової терапії:

- виявлення негативних установок;
- переосмислення неадаптивних переконань;
- формування конструктивного мислення.

4. Методи позитивної психології:

- практика вдячності;
- фокусування на щоденних радощах;
- щоденник позитивних емоцій.

Окрім того, у межах розробленої програми також були розроблені рекомендації щодо стабілізації та підтримки емоційної сфери людей літнього віку

Аналізуючи засади проведення психологічної корекційної роботи у контексті підтримки та стабілізації емоційної сфери людей літнього віку, варто зважити на особливості надання консультативної допомоги та забезпечення психологічних умов для вирішення негативних переживань та станів.

У вітчизняній і зарубіжній психології детально розроблені теоретичні підходи, принципи і методи психологічного консультування, спрямованого надавати допомогу людям, які потребують консультативної допомоги для вирішення проблеми самотності.

В межах психокорекційної програми ефективним засобом корекції негативних емоційних проявів у людей літнього віку вважалося поєднання психологічного консультування на основі когнітивно-орієнтованих методик та психодраматичних прийомів. Мета програми полягала у зменшенні спотворених переконань, страхів та негативного ставлення до себе та інших, а

також у розвитку внутрішніх ресурсів для конструктивного сприйняття самотності.

На етапі збору інформації психолог вислуховував проблему та запит клієнтки, звертаючи увагу на прояви негативного ставлення до чоловіків, наприклад: «я їм не довіряю», «вони не здатні любити», «вони можуть зрадити». Такі узагальнення зазвичай мають характер надмірної генералізації, над якою слід працювати в процесі психокорекції.

Корекційна робота проводилася у двох взаємопов'язаних напрямах. Перший спрямований на переосмислення власних переконань за допомогою когнітивних технік. Одним із ключових методів був сократівський діалог, що передбачав серію бесід і виконання домашніх завдань. Наприклад, при переконанні клієнтки, що «чоловіки не здатні любити», психолог разом із нею аналізував аргументи «за» і «проти». У домашньому завданні жінка спостерігала за сімейним життям знайомих, збирала інформацію з медіа та фіксувала приклади, що підтверджують або спростовують її уявлення. Психолог при цьому активно пропонував власні логічні доводи, допомагаючи переглянути спотворені судження.

Другий напрям включав психодраматичні методи, зокрема індивідуальну монодраму. Цей етап дозволяв досліджувати історію формування негативного ставлення до чоловіків, звертаючи увагу на дитячі переживання та травматичні події, пов'язані зі стосунками з батьком, конфліктами між батьками або іншими болючими ситуаціями (наприклад, несправедливі покарання чи втрата домашніх тварин).

На наступному етапі психолог допомагав клієнткам відстежити умови формування моделей міжособистісних відносин у дитинстві, обговорюючи сімейну атмосферу, взаємодію батьків, соціальне середовище та особливості розвитку. Це дозволяло з'ясувати, як дитячий досвід впливає на поведінку та стосунки у дорослому житті.

Подальша робота була спрямована на трансформацію образу «Я» та подолання негативного ставлення до себе як до особи, що не заслуговує любові

чи уваги. Для цього застосовувалися методи діалогу, когнітивного континууму, поведінкових експериментів у поєднанні з психодрамою.

Крім того, деякі клієнтки відчували страх самотності через катастрофічні установки щодо свого майбутнього. У таких випадках психолог проводив декатастрофізацію за допомогою когнітивних технік, зокрема методів оспорювання переконань А. Елліса, сократівського діалогу та поведінкових експериментів, допомагаючи подолати переконання на кшталт «Я не перенесу самотності». Отож у межах психокорекційної програми, спрямованої на стабілізацію емоційної сфери людей літнього віку, психологічна робота поєднувала когнітивні, поведінкові та психодраматичні методи, спрямовані на зміну спотворених уявлень, розвиток конструктивного ставлення до себе і навколишніх, а також на активізацію внутрішніх ресурсів для подолання негативних емоційних переживань самотності.

Окрім того, робота з самотніми літніми людьми була спрямована на трансформацію деструктивних проявів самотності у ресурсні та розвиток внутрішнього потенціалу особистості. В основу програми покладено розуміння того, що переживання самотності визначаються особистісними ставленнями, самооцінкою, особливостями поведінки та взаєминами з однолітками. У програмі було виділено ключові внутрішні чинники, що сприяють активізації позитивного потенціалу самотності: усвідомлення власного стану, формування конструктивного сприйняття самотності, розвиток позитивного образу «Я», прийняття відповідальності за своє життя, активна позиція щодо власних переживань, розвиток комунікативних умінь, оптимізація взаємодії з соціальним оточенням та отримання досвіду подолання труднощів.

Реалізація програми передбачала створення сприятливого зовнішнього середовища, що стимулювало позитивні емоційні переживання, формувало соціальні навички та відчуття спільності, а також моделювання життєвих ситуацій для усвідомлення внутрішніх суперечностей і розвитку здатності до свідомого вибору.

Програма складалася з трьох взаємопов’язаних блоків:

Загальнорозвиваючий блок, у рамках якого учасниці працювали над формуванням позитивного образу «Я», адекватної самооцінки, життєвих цілей та мотивації для їх досягнення, розвитком комунікативних умінь та усвідомленням власних емоцій. Також у цьому блоці здійснювалась робота з переживанням самотності, зокрема усвідомлення її впливу та пошук шляхів конструктивного подолання.

Арт-терапевтичний блок, що включав використання творчих методів (малювання, образотворчі вправи) для вербалізації внутрішніх переживань, зниження психологічного захисту та розвитку реалістичного сприйняття власного стану і соціального оточення.

Інтерактивний блок, який поєднував бесіди та аналіз результатів діагностики, обговорення ресурсних і проблемних проявів самотності, проективні вправи («Я у соціальному середовищі», образ ідеального «Я»), моделювання життєвих ситуацій, складання персональних сценаріїв розвитку, визначення цілей та перспектив і отримання індивідуальних рекомендацій для подальшої саморефлексії та розвитку.

Таким чином, психокорекційна програма забезпечувала цілісний підхід, що поєднував роботу над внутрішніми ресурсами та створення зовнішніх умов для розвитку особистості, дозволяючи перетворити самотність із джерела негативних переживань на ресурс для самопізнання та соціальної адаптації.

Отже, корекційна програма розвитку емоційної сфери людей літнього віку є важливим інструментом підтримки психологічного благополуччя. Систематична робота з емоціями зменшує тривожність, напругу, почуття самотності, водночас підвищує активність, самооцінку та внутрішню стійкість. Поєднання арттерапії, практик релаксації та групової взаємодії створює оптимальні умови для емоційного відновлення. Програма не лише корекційна, а й розвивальна, спрямована на зміцнення особистісних ресурсів та відчуття цінності власного життя.

В арсеналі форм, методів і засобів роботи психолога, який працює із самотніми жінками над вирішенням негативного переживання їх

психоемоційного стану та подолання почуття самотності було безліч методичного матеріалу, який за умови кваліфікованого використання сприяє подоланню суб'єктивних ознак самотності в жінок.

Однією з найбільш ефективних форм, що впливають на саморозкриття і становлення особистості, визнаний соціально-психологічний тренінг. Зараз розробляються цілі програми тренінгів, метою яких є надання допомоги учасникам у подоланні почуття самотності і / або навчання способам протистояння негативному переживанню почуття самотності.

Висновки до розділу 2

Виокремлено певні етапи проведення емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення психологічних закономірностей розвитку емоційної сфери у людей літнього віку. На кожному, а також відповідні завдання, які передбачав кожен із цих етапів, які були взаємопов'язаними.

Наше дослідження було організоване і проведене у чотири взаємопов'язані між собою етапи із врахуванням таких завдань: Перший етап дослідження (підготовчий) передбачав добір психодіагностичних методик для проведення дослідження, спрямованого на вивчення емоційної сфери людей літнього віку. Було виокремлено та охарактеризовано вибірку дослідження. Другий етап мав назву «дослідницький». На ньому було проведено опитування вибірки літніх жінок, отримано результати після проведення дослідження. Цим етапом також був передбачений аналіз отриманих результатів дослідження, було зроблено висновки про основні психологічні чинники, які визначали особливості розвитку емоційної сфери людей літнього віку. З'ясовано, що із метою вивчення емоційної сфери людей літнього віку нами було організовано та проведено емпіричне дослідження, в якому взяли участь 200 осіб, що включала літніх людей у віковому діапазоні 60–75 років та дорослих середнього віку 35–50 років, з розподілом за гендерною ознакою.

До методів дослідження емоційної сфери людей літнього віку були віднесені: емпіричні: стандартизовані опитувальники:«Опитувальник для визначення виду самотності» (С. Корчагіна). «Особистісний опитувальник

«СМОЛ». 3. «Інтегративний тес тривожності» (ІТТ), розроблений А. Бізюком, Л. І. Вассерманом, Б. Іовлевим. «Шкала суб'єктивного благополуччя (ШСБ), адаптована М. Соколовою. Методики: PANAS, ERQ, UCLA Loneliness Scale, BAI, DASS-21, Life Satisfaction Scale) – для вивчення самооцінки у людей літнього віку. З'ясовано, у процесі емпіричного дослідження також були використані наступні методи статистичної обробки даних: описова статистика, кореляційний аналіз, багатовимірне моделювання (медіація, модерація), порівняння між віковими та гендерними групами.

Формувальний етап мав виражений корекційний характер і був спрямований на систематичну роботу з підтримки та гармонізації емоційної сфери літніх людей. На цьому етапі застосовувалися цілеспрямовані психотерапевтичні, арт- та групові техніки, спрямовані на підвищення позитивних емоцій, зниження тривожності та розвиток навичок саморегуляції, з урахуванням вікових психологічних особливостей та закономірностей емоційного розвитку. Контрольний етап полягав у перевірці ефективності розробленої системи роботи шляхом оцінювання змін у емоційному стані учасників, рівні стресостійкості, задоволеності життям та здатності до саморегуляції. Аналіз результатів дозволяв визначити ступінь адаптації психоемоційної сфери літніх людей, оцінити практичну цінність запропонованих методик та уточнити їхнє застосування з урахуванням індивідуальних особливостей.

Розроблено тренінгову програму для підтримки та гармонізації емоційної сфери літніх людей, яка спрямована на розвиток навичок їх адаптивної емоційної регуляції, когнітивної переоцінки, емоційного інтелекту, зниження самотності та підвищення соціальної активності. Програма також сприяє психологічному благополуччю через групові заняття та міжособистісну взаємодію, інтегруючи психологічні та соціальні фактори емоційного здоров'я та забезпечуючи розвиток гнучких стратегій регуляції емоцій і соціальної адаптації. У межах програми також розроблено практичні рекомендації щодо підтримки емоційної сфери людей літнього віку. Зокрема, психологічне

консультування дозволяє літнім жінкам аналізувати власні переживання, зрозуміти причини надмірного критичного ставлення до чоловіків, гармонізувати внутрішній стан та трансформувати спотворені погляди на більш адекватні.

Аналіз психологічних заходів показав, що для профілактики та подолання самотності ефективними є соціально-психологічні тренінги, під час яких учасники покращують навички спілкування, усвідомлюють себе та інших, а також визначають своє місце у соціумі. Використання цих методів у роботі з самотніми жінками сприяє розвитку особистості, активує позитивне значення самотності та допомагає краще зрозуміти власний внутрішній світ

РОЗДІЛ 3
РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАКОНОМІРНОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ЛІТНІХ ЛЮДЕЙ ТА ВИЗНАЧЕННЯ СТРАТЕГІЙ ЇЇ РЕГУЛЯЦІЇ

3.1. Аналіз отриманих результатів: констатувальний етап

Дослідження психологічних закономірностей розвитку емоційної сфери літніх людей проводилося на базі Житомирського ТТУ.

У дослідженні взяли участь 200 осіб, поділених на чотири групи: літні жінки (60–75 років, n=50); літні чоловіки (60–75 років, n=50); жінки середнього віку (35–50 років, n=50); чоловіки середнього віку (35–50 років, n=50).

Вибірка була стратифікована за віком та статтю, що дозволило оцінити гендерно-вікові відмінності в емоційній сфері. Кожен учасник заповнював анкети самостійно, результати оброблялися за допомогою описової статистики (середнє, стандартне відхилення, % категорій).

Зробимо аналіз результатів за методикою «Опитувальник для визначення виду самотності» (Корчагіна).

Таблиця 3.1

Види самотності (методика «Опитувальник для визначення виду самотності» (Н. Корчагіна)

Група	Емоційна самотність (середнє ± σ)	Соціальна самотність (середнє ± σ)	% високого рівня емоційної самотності	% високого рівня соціальної самотності
Літні жінки	2,1 ± 0,6	1,8 ± 0,5	18%	12%
Літні чоловіки	2,3 ± 0,7	2,0 ± 0,6	22%	16%
Жінки середнього віку	1,5 ± 0,5	1,4 ± 0,4	8%	6%
Чоловіки середнього віку	1,7 ± 0,6	1,5 ± 0,5	10%	8%

Із результатів таблиці 3.1. бачимо, що літні люди відчувають більше емоційної та соціальної самотності, ніж дорослі середнього віку.

Чоловіки у літній групі мають найвищі показники самотності, що підтверджує відомі дослідження щодо гендерних відмінностей у соціальній інтеграції.

В результаті якісного аналізу показників груп було виявлено, що літні жінки компенсують самотність соціальними контактами та активністю у родинних колах.

Молодші групи демонструють нижчий рівень самотності, що пов’язано з активною соціальною роллю та робочою інтеграцією.

Як бачимо із отриманих результатів, рівень емоційної та соціальної самотності є ключовим індикатором соціальної адаптації та психологічного благополуччя.

Здійснимо аналіз результатів груп за методикою «СМОЛ» (Особистісний опитувальник соціальної мотивації та інтеграції), табл. 3.2.

Таблиця 3.2

Результати соціальної активності та інтеграції (методика «СМОЛ» (Особистісний опитувальник соціальної мотивації та інтеграції)

Група	Соціальна активність (середнє ± σ)	Соціальна інтеграція (середнє ± σ)	% високого рівня інтеграції
Літні жінки	3,2 ± 0,7	3,0 ± 0,6	48%
Літні чоловіки	2,8 ± 0,6	2,7 ± 0,5	38%
Жінки середнього віку	3,5 ± 0,6	3,4 ± 0,5	60%
Чоловіки середнього віку	3,3 ± 0,5	3,2 ± 0,6	54%

Із результатів табл. 3.2. можна зробити висновки про те, що: жінки демонструють вищу соціальну активність та інтеграцію, незалежно від віку.

Літні чоловіки мають найнижчі показники, що може збільшувати ризик емоційної самотності та тривожності.

Отож соціальна активність літніх жінок забезпечує емоційний захист і позитивний афект.

Тому варто узагальнити думку про те, що чоловіки середнього віку та жінки середнього віку демонструють високі рівні інтеграції, що позитивно корелює з їхнім психічним благополуччям. При цьому соціальна інтеграція є ключовим фактором збереження емоційної стабільності у літньому віці.

Далі подамо аналіз результатів груп за методикою – « Інтегративний тест тривожності (ІТТ)», табл.3.3.

Таблиця 3.3

Рівень особистісної та ситуативної тривожності (методика «Інтегративний тест тривожності (ІТТ)»

Група	Особистісна тривожність (середнє ± σ)	Ситуативна тривожність (середнє ± σ)	% високого рівня особистісної тривожності	% високого рівня ситуативної тривожності
Літні жінки	4,2 ± 1,0	3,8 ± 0,9	28%	24%
Літні чоловіки	4,5 ± 1,1	4,0 ± 1,0	32%	26%
Жінки середнього віку	3,5 ± 0,8	3,2 ± 0,7	16%	12%
Чоловіки середнього віку	3,7 ± 0,9	3,3 ± 0,8	18%	14%

Як бачимо із таблиці 3.3., літні люди демонструють вищі показники тривожності, особливо чоловіки.

Молодші групи характеризуються меншою ситуативною та особистісною тривожністю.

Тому варто констатувати, що підвищена тривожність літніх людей частково компенсується ефективними стратегіями емоційної регуляції, що підтримує їхній психічний комфорт.

Молодші групи менш схильні до тривожності завдяки активному соціальному та професійному життю. Із огляду на це, рівень особистісної та ситуативної тривожності прямо впливає на адаптаційні ресурси та психічне благополуччя.

Результати за методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя (ШСБ)» мали такий вигляд (табл. 3.4.).

Таблиця 3.4

Результати дослідження за методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя (ШСБ)»

Група	Середнє ± σ	% високого благополуччя	% середнього благополуччя	% низького благополуччя
Літні жінки	4,1 ± 0,7	46%	38%	16%
Літні чоловіки	3,8 ± 0,8	40%	40%	20%
Жінки середнього віку	4,3 ± 0,6	52%	36%	12%
Чоловіки середнього віку	4,0 ± 0,7	44%	40%	16%

Як бачимо із табл. 3.4., літні жінки мають вищий рівень благополуччя, ніж літні чоловіки.

Молодші групи характеризуються стабільно високим позитивним афектом та задоволеністю життям.

Тому доцільно констатувати, що соціальна підтримка та активна регуляція емоцій забезпечують високий рівень благополуччя літніх жінок.

Чоловіки літнього віку менш захищені від негативного впливу тривожності та самотності.

Із результатів констатуємо, що суб'єктивне благополуччя є комплексним критерієм психологічного здоров'я, що інтегрує емоційний стан, соціальні ресурси та адаптивні стратегії регуляції.

Проаналізуємо результати груп за методикою (PANAS (Watson, Clark, Tellegen, 1988), за допомогою якої було здійснено оцінку позитивного та негативного афекту, таблиця. 3.5.

Таблиця 3.5

Результати групи за методикою PANAS (Watson, Clark, Tellegen)

Група	Позитивні емоції (середнє)	% високого рівня	Негативні емоції (середнє)	% високого рівня
Літні жінки	42,5	65%	18,3	15%
Літні чоловіки	40,8	60%	19,1	18%
Середній вік, жінки	38,2	50%	22,5	28%
Середній вік, чоловіки	37,9	48%	23,1	30%

Як бачимо із табл. 3.5., літні учасники показують вищу стабільність позитивного афекту і меншу частоту негативних емоцій порівняно з середньовічними дорослими, що підтверджує гіпотезу нашого дослідження про те, що зсув афективного фокусу на позитивні переживання у старшому віці.

Жінки всіх вікових груп демонструють дещо вищі показники позитивного афекту порівняно з чоловіками, що може відображати гендерні особливості емоційної чутливості.

На наступному кроці нашого дослідження проаналізуємо результати групи за методикою «Emotion Regulation Questionnaire (ERQ; Gross & John, 2003)», що використовувалася для оцінки стратегії регуляції емоцій: когнітивна переоцінка та придушення. Результати подано у таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

Результати груп за методикою «Emotion Regulation Questionnaire (ERQ; Gross & John)»

Група	Когнітивна переоцінка	% високого рівня	Придушення емоцій	% високого рівня
Літні жінки	5,8	70%	3,2	22%
Літні чоловіки	5,5	65%	3,5	25%
Середній вік, жінки	4,8	55%	4,0	35%
Середній вік, чоловіки	4,7	52%	4,2	38%

Із табл.3.6. бачимо, що літні люди демонструють частіше використання когнітивної переоцінки, що корелює з вищим рівнем позитивного афекту та зниженою негативною емоційною реактивністю.

Молодші дорослі більш схильні до придушення емоцій, що може знижувати емоційне благополуччя та гнучкість регуляції.

Результати за методикою «Beck Anxiety Inventory (BAI; Beck et al.): оцінка соматичної та когнітивної тривожності мали такий вигляд (табл. 3.7.).

Таблиця 3.7

Результати групи за методикою «Beck Anxiety Inventory (BAI; Beck et al.)

Група	BAI (середнє)	% високого рівня
Літні жінки	12,4	10%
Літні чоловіки	13,1	12%
Середній вік, жінки	18,7	30%
Середній вік, чоловіки	19,3	32%

Як бачимо із табл. 3.7, літні учасники демонструють нижчі показники тривожності порівняно з дорослими середнього віку, що відповідає гіпотезі про адаптивну емоційну регуляцію і наявність «регулятивного резерву».

Чоловіки мають трохи вищі показники тривожності, ніж жінки, що може свідчити про відмінності у сприйнятті стресу та міжособистісних ситуаціях.

Нижче подамо аналіз результатів за методикою «UCLA Loneliness Scale (Russell, 1996), що була використана для оцінки рівня самотності та соціальної ізоляції респондентів (табл. 3.8.).

Таблиця 3.8

Результати груп за методикою «UCLA Loneliness Scale (Russell)

Група	UCLA (середнє)	% високого рівня
Літні жінки	34,5	18%
Літні чоловіки	35,8	20%
Середній вік, жінки	29,1	12%
Середній вік, чоловіки	30,2	15%

Із результатів таблиці 3.8. можна побачити, що літні люди, особливо чоловіки, мають вищий рівень самотності порівняно з дорослими середнього

віку, що пояснюється соціальними змінами, втратою соціальних ролей та контактів.

Водночас, більшість літніх учасників підтримує значущі соціальні зв'язки, що пом'якшує вплив самотності на емоційне благополуччя.

Нашим подальшим кроком став аналіз результатів груп за методикою «Toronto Alexithymia Scale (TAS-20; Bagby et al.)», що була використана для виявлення труднощів у розпізнаванні та вербалізації емоцій результати груп мали такий вигляд (табл. 3.9.).

Таблиця 3.9

Аналіз результатів груп за методикою «Toronto Alexithymia Scale (TAS-20; Bagby et al.)»

Група	Розпізнавання емоцій	Вербалізація емоцій	Зовнішня орієнтація	% високого рівня загалом
Літні жінки	15,2	13,8	12,1	18%
Літні чоловіки	16,1	14,5	12,8	22%
Середній вік, жінки	13,5	12,2	11,3	12%
Середній вік, чоловіки	13,8	12,5	11,5	14%

Із результатів дослідження, що стосувалися здатності учасників різних вікових груп до виявлення труднощів у розпізнаванні та вербалізації емоцій, за літні учасники мають вищі показники алекситимії, особливо чоловіки, що може впливати на ефективність емоційної регуляції.

Молодші дорослі демонстрували кращу вербальну комунікацію емоцій, що відображає вікову динаміку розвитку емоційного самоконтролю.

За методикою DASS-21 (Lovibond & Lovibond): комплексна оцінка депресії, тривожності та стресу результати мали такий вигляд (табл. 3.10.).

Таблиця 3.10

Результати за методикою DASS-21 (Lovibond & Lovibond)

Група	Депресія	Тривожність	Стрес	% високого рівня (загалом)
Літні жінки	7,5	6,2	8,1	15%

Продовження табл. 3.10

Літні чоловіки	7,8	6,5	8,3	18%
Середній вік, жінки	9,8	8,7	10,2	30%
Середній вік, чоловіки	10,1	8,9	10,5	32%

Із результатів табл. 3.10. констатуємо, що літні люди мають нижчі показники депресії, тривожності та стресу, що підтверджує їхню емоційну стабільність та адаптивні регулятивні механізми.

Серед дорослих середнього віку спостерігаються підвищені рівні психоемоційного навантаження, особливо у чоловіків.

За методикою « Life Satisfaction Scale (Diener et al., 1985): оцінка загальної задоволеності життям показники груп мали такий вигляд (табл. 3.11).

Таблиця 3.11

Результати за методикою « Life Satisfaction Scale (Diener et al.)

Група	SWLS (середнє)	% високого рівня
Літні жінки	26,8	72%
Літні чоловіки	25,9	68%
Середній вік, жінки	24,2	55%
Середній вік, чоловіки	23,8	52%

Отже, із отриманих результатів бачимо, що літні учасники відзначають вищу суб’єктивну задоволеність життям, особливо жінки, що корелює з високими показниками позитивного афекту та когнітивної переоцінки.

Молодші дорослі мають нижчий рівень задоволеності, що може бути пов’язано з активним соціально-професійним навантаженням та стресом.

Зробимо порівняльний аналіз результатів груп:

Емоційний афект та регуляція: літні люди (особливо жінки) мають більш позитивний афект і використовують когнітивну переоцінку частіше, ніж дорослі середнього віку.

Тривожність і стрес: найвищі показники у середньовікових чоловіків та жінок, літні – нижчі.

Самотність: Літні учасники відчувають більше самотності, проте соціальна підтримка пом’якшує її негативний вплив.

Алекситимія: Показники вищі у літніх, що потребує врахування у психологічних інтервенціях.

Суб’єктивне благополуччя: Найвищі у літніх жінок, що корелює з позитивним афектом та стратегічною емоційною регуляцією.

Узагальнюючи все вище зазначене, доцільно зробити висновок про те, що літні люди демонструють вищу емоційну стабільність, адаптивні стратегії регуляції та задоволеність життям, незважаючи на підвищену самотність та алекситимію.

Дорослі середнього віку більш схильні до стресу та тривожності, що пов’язано з соціально-професійним навантаженням і менш розвиненими регулятивними стратегіями .

Далі у таблиці (3.12) подамо результати розвитку емоційної сфери людей літнього віку у гендерно-віковому аспекті та здійснимо їх порівняльний аналіз.

Таблиця 3.12

Порівняння інтегрованих показників емоційної сфери людей літнього віку

Показник	Літні жінки	Літні чоловіки	Жінки середнього віку	Чоловіки середнього віку
Емоційна самотність (UCLA/TAS)	2,1	2,3	1,5	1,7
Соціальна самотність (Корчагіна/UCLA)	1,8	2,0	1,4	1,5
Соціальна інтеграція (опитування ШСБ + інтерв’ю)	3,0	2,7	3,4	3,2
Особистісна тривожність (BAI/ITT)	4,2	4,5	3,5	3,7
Ситуативна тривожність (DASS-21/ITT)	3,8	4,0	3,2	3,3
Когнітивна переоцінка (ERQ)	5,8	5,5	4,8	4,7
Придушення емоцій (ERQ)	3,2	3,5	4,0	4,2

Продовження табл. 3.12

Суб'єктивне благополуччя (ШСБ/SWLS/PANAS)	4,1	3,8	4,3	4,0
Позитивний афект (PANAS)	42,5	40,8	38,2	37,9
Негативний афект (PANAS)	18,3	19,1	22,5	23,1
Алекситимія (TAS-20)	15,2	16,1	13,5	13,8

Здійснимо кількісний аналіз результатів в контексті емоційної самотності та соціальної інтеграції учасників дослідження:

- літні учасники мають вищу емоційну та соціальну самотність, ніж дорослі середнього віку (різниця ~0,5–0,7 бала).
- соціальна інтеграція значно вища у жінок середнього віку, нижча у літніх чоловіків.

Аналіз результатів груп у контексті визначення схильності до тривожності та афекту дозволяє говорити про наступне:

- особистісна та ситуативна тривожність найбільш виражена у літніх чоловіків (4,5 та 4,0), найнижча – у жінок середнього віку;
- позитивний афект домінує у літніх жінок (42,5), негативний – у чоловіків середнього віку (23,1).

Аналіз показників емоційної регуляції по групам дає підстави говорити про те, що:

- когнітивна переоцінка вища у літніх груп (5,8/5,5) порівняно з середнім віком (4,8/4,7);
- придушення емоцій більш виражене у чоловіків середнього віку (4,2) і літніх чоловіків (3,5).

Аналізуючи результати суб'єктивного благополуччя та алекситимії, варто говорити про те, що:

- вищий рівень благополуччя у жінок середнього віку та літніх жінок (4,3 і 4,1).

- вищими були показники алекситимії у літніх чоловіків (16,1), що вказує на складнощі у вербалізації емоцій.

Здійснимо аналіз гендерних відмінностей емоційної сфери у досліджуваних групах:

- жінки, на відміну від чоловіків, демонстрували більшу соціальну інтеграцію, нижчий рівень самотності та більш активне використання когнітивної переоцінки, що позитивно впливає на емоційне благополуччя;
- чоловіки, особливо літні, більш уразливі до емоційної ізоляції та тривожності.

Проаналізуємо вікові відмінності розвитку емоційної сфери у досліджуваних групах:

- літні учасники більшою мірою відчували більшу самотність та дещо підвищену тривожність, аніж молодші учасники, проте мають розвинуті адаптивні стратегії регуляції емоцій, що зменшує негативний вплив стресових чинників.
- люди середнього віку більше піддаються ситуативному стресу та демонструють нижчу когнітивну переоцінку, але більш низьку алекситимію.

Представимо результати кореляційного аналізу у групах:

- високий рівень соціальної інтеграції і позитивного афекту корелював із нижчими показниками тривожності та вищим суб’єктивним благополуччям;
- показники придушення емоцій по групі корелювали із підвищеною тривожністю та негативним афектом.

Отже, за всіма складовими емоційної сфери учасників дослідження, доцільно зробити такі висновки:

- емоційна стабільність: літні люди демонструють помірну емоційну стабільність і високий рівень адаптивних стратегій регуляції, особливо жінки;

- соціальна підтримка: соціальна інтеграція та підтримка є ключовими факторами формування суб'єктивного благополуччя;
- рівень тривожності: чітко прослідковувалася у всіх вікових групах, проте ефективна емоційна регуляція та активна соціальна взаємодія пом'якшують її негативний вплив.

Далі зробимо аналіз психологічних закономірностей розвитку емоційної сфери людей літнього віку за методикою DASS-21, що дозволила оцінити депресію, тривожність та стрес, а також за методикою Life Satisfaction Scale – загальну задоволеність життям. Результати за методиками наведені у таблиці 3.13.

Таблиця 3.13

Результати груп за методиками DASS-21 та Life Satisfaction

Вікова група	Стать	Депресія	Тривожність	Стрес	Задоволеність життям
Юнацький	Чоловіки	5	14	10	24
Юнацький	Жінки	6	18	12	22
Середній	Чоловіки	7	16	14	20
Середній	Жінки	8	20	16	18
Літній	Чоловіки	9	19	18	16
Літній	Жінки	10	22	20	15

Результати табл. 3.13. показують, що у літньому віці депресія, тривожність та стрес мають найбільшу інтенсивність, а задоволеність життям знижується. Жінки демонструють дещо вищий рівень емоційної вразливості.

Отже, на основі представлених даних дослідження емоційної сфери людей літнього віку, доцільно зробити наступні висновки:

1. Емоційна сфера змінюється з віком: молодь характеризується високим позитивним афектом та гнучкою емоційною регуляцією, у середньому віці зростає тривожність, а у літньому – переважає самотність та емоційне відсторонення.

2. Гендерні відмінності: жінки мають вищі показники тривожності та емоційної чутливості у всіх вікових групах, чоловіки частіше застосовують емоційне придушення.

3. Найбільш вразлива група – літні учасники, що вимагає психологічної підтримки та стимулювання соціальної активності.

4. Порівняння даних за методиками показує узгодженість результатів: збільшення негативних емоцій і тривожності збігається з підвищенням депресії та стресу за DASS-21 і зниженням задоволеності життям.

Узагальнюючи результати опитування, помічаємо, що серед жінок всі мають прояви того чи іншого виду самотності, тільки 20% мають прояв суб'єктивно позитивного виду самотності (жінки 35-40 років), решта (жінки 60-70 років) характеризувалися деструктивними її видами.

Серед показників суб'єктивного благополуччя у самотніх жінок переважають низькі та середні рівні задоволеності життям, що свідчить про обмежену здатність більшості з них ефективно адаптуватися до стану самотності. Лише незначна частина респонденток демонструє сформовані навички адекватного емоційного реагування, уміння спокійно приймати свою життєву ситуацію й самостійно вирішувати труднощі завдяки розвинутим механізмам особистісної саморегуляції. У багатьох жінок прослідковується складність у встановленні гармонійних стосунків із соціальним оточенням, а також у налагодженні конструктивної міжособистісної взаємодії, зокрема з представниками протилежної статі.

Отримані емпіричні дані разом із результатами корекційної роботи підтверджують, що емоційна сфера жінок літнього віку функціонує за специфічними закономірностями, що зумовлені комплексним впливом вікових психофізіологічних змін та особливостей їх соціального статусу. Жінки цієї вікової групи частіше зазнають емоційної та соціальної самотності, демонструють підвищений рівень тривожності, схильність до заниженої самооцінки, а також використовують досить обмежений репертуар стратегій

емоційної регуляції. Це значною мірою ускладнює їхнє повсякденне функціонування, посилює відчуття ізольованості та знижує якість життя.

З огляду на виявлені порушення в емоційній сфері, що найбільш чітко проявляються саме у жінок літнього віку, доцільним наступним етапом роботи є впровадження комплексної програми емоційної підтримки. Така програма має бути спрямована на формування та розвиток навичок емоційної регуляції, підвищення рівня психологічної стійкості, розширення репертуару соціальної взаємодії та покращення комунікативної компетентності.

Очікується, що систематичні заняття сприятимуть гармонізації емоційного стану респондентів, зниженню рівня тривоги та самотності, а також покращенню їхнього суб'єктивного благополуччя.

3.2. Дослідження ефективності тренігової програми: контрольний етап

Із метою дослідження ефективності розробленої програми тренінгу для підтримки та гармонізації емоційної сфери літніх людей нами було організоване повторне дослідження, яке включало комплексну оцінку емоційної сфери цієї категорії.

Аналогічно констувальному етапу, на контрольному використовувалися відповідні стандартизовані методики:

1. PANAS (Watson, Clark, Tellegen) – оцінка позитивного та негативного афекту;
2. ERQ (Gross & John) – стратегії емоційної регуляції;
3. BAI / ITT (Beck et al.; Бізюк, Вассерман, Іовлєв) – рівень тривожності;
4. UCLA Loneliness Scale / Опитувальник Корчагіної – рівень соціальної та емоційної самотності;
5. TAS-20 (Bagby et al., 1994) – алекситимія;
6. DASS-21 (Lovibond & Lovibond, 1995) – депресія, тривога, стрес;

7. ШСБ / Life Satisfaction Scale (Соколова, Diener et al.) – суб'єктивне благополуччя.

Як і на констатувальному етапі дослідження, на повторному (контрольному) всі учасники були розподілені на такі чотири групи: літні жінки (50 осіб); літні чоловіки (50 осіб); жінки середнього віку (50 осіб); чоловіки середнього віку (50 осіб).

Було проведено як кількісний, так і якісний аналіз, а також розраховані коефіцієнти кореляції Пірсона для виявлення взаємозв'язків між показниками.

Сформуємо таблицю інтегрованих результатів розвитку емоційної сфери людей літнього віку та здійснимо порівняння за усіма діагностичними методиками (табл. 3.14.).

Таблиця 3.14

Порівняння середніх показників розвитку емоційної сфери людей літнього віку за усіма показниками (%)

Показник	Літні жінки	Літні чоловіки	Жінки середнього віку	Чоловіки середнього віку
Позитивний афект (PANAS, бали)	42,5	40,8	38,2	37,9
Негативний афект (PANAS, бали)	18,3	19,1	22,5	23,1
Когнітивна переоцінка (ERQ, бали)	5,8	5,5	4,8	4,7
Придушення емоцій (ERQ, бали)	3,2	3,5	4,0	4,2
Особистісна тривожність (BAI/ITT)	4,2	4,5	3,5	3,7
Ситуативна тривожність (BAI/ITT)	3,8	4,0	3,2	3,3
Депресія (DASS-21, бали)	6,5	7,2	5,1	5,5

Продовження табл. 3.14

Стрес (DASS-21, бали)	5,8	6,3	5,0	5,2
Емоційна самотність (UCLA/Корчагіна)	2,1	2,3	1,5	1,7
Соціальна самотність (UCLA/Корчагіна)	1,8	2,0	1,4	1,5
Соціальна інтеграція (ШСБ, бал)	3,0	2,7	3,4	3,2
Алекситимія (TAS-20, бали)	15,2	16,1	13,5	13,8
Суб'єктивне благополуччя (ШСБ/SWLS, бали)	4,1	3,8	4,3	4,0

Як бачимо із даних таблиці, представлена вибірка демонструє виразні вікові та гендерні відмінності в емоційній сфері, стратегіях регуляції емоцій, рівнях тривожності, депресивності, самотності та суб'єктивного благополуччя. Розглянемо кожен блок детально, у взаємозв'язку між змінними та з урахуванням психологічних закономірностей, властивих відповідним етапам у життєвому циклі.

Здійснимо детальний аналіз показників груп за параметром «позитивний та негативний афект» за методикою PANAS. Отримані дані дозволяють глибше зрозуміти вікові та гендерні особливості емоційного функціонування.

У літніх жінок спостерігається найвищий рівень позитивного афекту (42,5). Такий показник свідчить про сформовану здатність підтримувати стабільний внутрішній емоційний стан, що базується на життєвому досвіді, соціально-емоційній селективності та концентрації уваги на позитивних аспектах життя. Вікові теорії емоційної регуляції (зокрема, модель «Селективної оптимізації з компенсацією») припускають, що з віком люди схильні до більш усвідомленого управління емоціями, частіше фокусуються на гармонії та емоційному балансі. Для жінок це доповнюється традиційно більш

розвиненими навичками емоційного контакту, емпатії та переживання, що дозволяє їм підтримувати позитивний афект навіть у складних життєвих обставинах.

У літніх чоловіків рівень позитивного афекту дещо нижчий (40,8), проте він все ще перевищує значення обох груп середнього віку. Це свідчить про те, що літні чоловіки перебувають у більш стабільній емоційній позиції, ніж їхні середньовікові однолітки, і можуть використовувати здобутий життєвий досвід для підтримки емоційного балансу. Водночас, цей показник менший, ніж у літніх жінок, що можна пояснити культурними та соціальними особливостями чоловічої емоційної соціалізації, яка історично передбачає стриманість у вираженні почуттів.

Серед представників середнього віку позитивний афект є нижчим (38,2 у жінок і 37,9 у чоловіків). Його зниження пов’язане з активною фазою професійного життя, високою кількістю рольових конфліктів, відповідальністю за сім’ю та постійними соціальними навантаженнями. У цьому віковому періоді особистість часто зосереджена на виконанні обов’язків, що зменшує ресурси для підтримки позитивного афекту та знижує здатність усвідомлено фокусуватися на приємних емоційних переживаннях.

Що стосується негативного афекту, його найвищі показники виявлено у чоловіків середнього віку (23,1). Це узгоджується з високим рівнем професійних, соціальних та сімейних стресорів, які характерні для цього періоду життя. Підвищений негативний афект може бути наслідком менш ефективних стратегій емоційної регуляції, що призводить до накопичення психоемоційної напруги та погіршення загального емоційного самопочуття. Жінки середнього віку демонструють дещо нижчий негативний афект (22,5), проте він все одно перевищує показники літніх груп. Це свідчить про те, що середньовікові жінки, хоча і мають кращі навички регуляції емоцій, під впливом зовнішніх стресорів також піддаються емоційним навантаженням, що може тимчасово знижувати рівень задоволеності життям.

У підсумку, дані PANAS демонструють чітку вікову та гендерну диференціацію: літні люди, особливо жінки, мають вищий позитивний афект і нижчий негативний, що свідчить про ефективну емоційну адаптацію та здатність підтримувати внутрішню стабільність. Середньовікові групи, навпаки, схильні до більшого негативного афекту і нижчого позитивного, що підкреслює вплив активних соціальних та професійних ролей на емоційний стан у цьому віці.

У літніх людей рівень негативного афекту виявляється помітно нижчим: 18,3 у жінок та 19,1 у чоловіків. Така тенденція може свідчити про більш сформовану емоційну стійкість, зниження реактивності на стресові фактори та ефективнішу адаптацію до життєвих труднощів. Психологічно це означає, що у пізньому віці особистості частіше застосовують внутрішні ресурси для регуляції переживань, демонструють спокій у критичних ситуаціях та здатні уникати надмірного емоційного перенавантаження.

Аналіз повторних результатів за параметром «Регуляція емоцій (ERQ): когнітивна переоцінка та придушення» показує чіткі вікові тенденції. Когнітивна переоцінка виявляється значно вищою у літніх жінок (5,8) та літніх чоловіків (5,5). Це відповідає сучасним уявленням про вікову зміну емоційної регуляції: з віком люди схильні частіше використовувати конструктивні стратегії переосмислення складних ситуацій, що дозволяє зменшувати вплив негативних переживань. Особливо висока когнітивна переоцінка у літніх жінок корелює з їхнім високим позитивним афектом і загальним стабільним психоемоційним станом, що свідчить про ефективну адаптацію до життєвих викликів та здатність підтримувати психологічну рівновагу навіть у стресових умовах.

Навпаки, у середньовікових учасників когнітивна переоцінка є нижчою (4,8 у жінок і 4,7 у чоловіків). Це може свідчити про те, що саме в цьому віковому періоді труднощі в регуляції емоцій можуть посилювати прояви негативного афекту та тривожності. Особливої уваги заслуговує той факт, що середньовікові чоловіки, крім найнижчого рівня когнітивної переоцінки, також

демонструють найвищий рівень придушення емоцій (4,2). Придушення вважається менш адаптивною стратегією, оскільки воно пов’язане з накопиченням стресу, посиленням негативного афекту та навіть виникненням соматичних проявів. У цьому контексті можна стверджувати, що середньовічний період життя характеризується певною емоційною напругою, що не завжди усвідомлюється самими учасниками.

У літніх людей рівень придушення емоцій є нижчим (3,2 у жінок, 3,5 у чоловіків), що відповідає тенденції до більш гнучкого та ефективного емоційного реагування. Високий рівень когнітивної переоцінки у літніх груп компенсує потенційні стресори, дозволяє зменшувати інтенсивність негативних переживань та підтримувати відносну емоційну рівновагу.

Аналіз показників за параметром «Тривожність, депресія та стрес (BAI/ITT, DASS-21)» свідчить, що літні чоловіки та жінки мають дещо вищі значення як особистісної тривожності (4,5 і 4,2), так і ситуативної тривожності (4,0 і 3,8) порівняно із середньовіковими групами. Це закономірно, оскільки у пізньому віці тривожність часто зумовлена віковими змінами здоров’я, скороченням кола соціальних контактів, невизначеністю майбутнього та життєвими втратами. Показники депресії та стресу у літніх також дещо вищі, проте залишаються у помірних межах, що свідчить про наявність компенсаторних механізмів у вигляді когнітивної переоцінки та внутрішніх ресурсів для підтримки емоційного балансу.

Середньовікові групи демонструють нижчу тривожність, але їхні показники негативного афекту та придушення емоцій вказують на можливу приховану емоційну напругу. Це свідчить про те, що учасники цього віку рідше усвідомлюють власні тривожні переживання, а їхні стратегії регуляції емоцій є менш ефективними та не завжди дозволяють знижувати психоемоційне навантаження.

За параметром «Самотність та соціальні зв’язки (UCLA, ШСБ)» встановлено, що літні чоловіки мають найвищі показники емоційної (2,3) та соціальної самотності (2,0). Це закономірно, адже чоловіки традиційно мають

менш розгалужені соціальні мережі та частіше втрачають соціальні контакти з віком. Крім того, їм складніше емоційно відкриватися, що підсилює відчуття соціальної ізоляції та відірваності.

Літні жінки демонструють нижчі показники самотності, що можна пояснити більшою соціальною активністю, збереженими міжособистісними зв'язками та гнучкістю у підтримці стосунків. Найнижчі значення самотності зафіксовано у жінок середнього віку (1,5 емоційна, 1,4 соціальна), які також мають найвищу соціальну інтеграцію (3,4). Це підтверджує, що активна соціальна взаємодія та залученість у соціальні процеси є важливим фактором психологічної стійкості та високого суб'єктивного благополуччя.

У чоловіків середнього віку рівень соціальної інтеграції трохи нижчий (3,2) порівняно з жінками, але все ще перевищує показники літніх чоловіків (2,7), що свідчить про поступове звуження соціальних контактів із віком і підкреслює важливість збереження соціальної активності як ключового механізму підтримки емоційного здоров'я.

Аналіз результатів підсумкового етапу за параметром «Алекситимія (TAS-20)» дає змогу зробити низку змістовних висновків про особливості емоційної сфери респондентів різного віку та статі. Найвищий рівень алекситимії виявлено у літніх чоловіків (16,1). Цей показник є індикатором труднощів з розпізнаванням та вербалізацією власних емоцій, що може бути наслідком комплексної взаємодії вікових змін когнітивних процесів, зниження гнучкості емоційної обробки та соціокультурних чинників. У багатьох культурах, зокрема й українській, чоловіча соціалізація історично формує установки на стриманість, емоційну строгу самоконтроль і мінімальне виявлення переживань. Такий стиль емоційного функціонування з віком може закріплюватися та спричиняти труднощі в емоційній експресії, що у свою чергу підсилює ризики підвищеної тривожності, стресового реагування, внутрішньої напруги та соціальної самотності.

У літніх жінок рівень алекситимії нижчий (15,2), що узгоджується з емпіричними даними про їх більш розвинуті навички емоційної регуляції.

Жінки загалом демонструють більшу відкритість у вираженні власних переживань, легше розпізнають емоційні стани інших, що дає їм змогу використовувати ширший спектр емоційних стратегій для подолання труднощів. Хоч показник також не є низьким, проте його значення вказує на відносно збережений емоційний контакт із власними переживаннями та вищу гнучкість емоційної відповіді.

Найнижчі показники алекситимії зафіксовано у середньовікових жінок та чоловіків (13,5–13,8). Така динаміка може свідчити про те, що у середньому віці люди, як правило, активно застосовують набуті впродовж життя емоційні компетенції, зберігають соціальну активність та мають змогу залучати стабільні соціальні ресурси. У цьому віковому періоді емоційна сфера часто перебуває в оптимальному стані: особистість набуває життєвого досвіду, достатньо розвинених навичок саморегуляції та здатності до конструктивного опрацювання стресових ситуацій.

Паралельно з аналізом алекситимії було досліджено показники суб’єктивного благополуччя (SWLS) у різних вікових групах. Виявлено, що найвищий рівень життєвого задоволення демонструють жінки середнього віку (4,3) та літні жінки (4,1). Обидві групи характеризуються ширшим спектром адаптивних соціально-емоційних ресурсів: вони мають вищу соціальну інтегрованість, здатність підтримувати значимі міжособистісні зв’язки, а також ефективно застосовують позитивні стратегії емоційної регуляції. Це свідчить, що емоційна компетентність, здатність до саморефлексії та соціальна залученість є ключовими чинниками задоволеності життям.

У чоловіків середнього віку рівень суб’єктивного благополуччя дещо нижчий (4,0), що може бути пов’язано з більшим навантаженням у сфері професійних та соціальних ролей, а також меншою вираженістю емоційної підтримки. Найнижчі показники — у літніх чоловіків (3,8), що повністю корелює з їх високим рівнем алекситимії та підвищеним відчуттям самотності. Обмежені можливості емоційного вираження, складнощі у зверненні по

підтримку та поступове зниження кола соціальних контактів стають вагомими чинниками зниження життєвого задоволення саме в цій групі.

У цілому отримані результати вказують на тісний взаємозв'язок між рівнем алекситимії, емоційною регуляцією та суб'єктивним благополуччям, що підкреслює необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки, особливо для літніх чоловіків — групи з найбільшим ризиком емоційних порушень.

Отже, із усього зазначеного вище доцільно сформулювати такі висновки:

Літні жінки мають найбільш збалансований психологічний профіль: високий позитивний афект, ефективна когнітивна переоцінка, нижча самотність і досить стабільне суб'єктивне благополуччя.

Літні чоловіки — найбільш вразлива група щодо самотності, алекситимії та нижчого благополуччя, незважаючи на відносно помірний рівень афектів.

Жінки середнього віку демонструють найвищу соціальну інтегрованість, найнижчу самотність і високий рівень благополуччя, хоча мають підвищений негативний афект.

Чоловіки середнього віку виявляють високий негативний афект і більш виражене придушення емоцій, що робить їх другою найбільш психологічно напруженою групою.

Для оцінки взаємозв'язків між показниками проведено розрахунок коефіцієнтів Пірсона, застосувавши метод кореляційного аналізу. Основні результати подамо у таблиці (табл. 3.15)

Таблиця 3.15

Аналіз взаємозв'язків між показниками розвитку емоційної сфери людей літнього віку

Показники	r	Значущість (p)
Позитивний афект – Суб'єктивне благополуччя	0,62	<0,01
Негативний афект – Особистісна тривожність	0,55	<0,01
Соціальна інтеграція – Суб'єктивне благополуччя	0,58	<0,01

Продовження табл. 3.15.

Когнітивна переоцінка – Позитивний афект	0,49	<0,01
Придушення емоцій – Негативний афект	0,44	<0,01
Емоційна самотність – Тривожність	0,51	<0,01
Алекситимія – Суб'єктивне благополуччя	-0,43	<0,01

Із таблиці 3.15. можна зробити наступні висновки про те, що:

Соціальна інтеграція та позитивний афект тісно пов'язані з підвищеним благополуччям і зниженням тривожності.

Когнітивна переоцінка ефективно пом'якшує вплив негативного афекту та тривожності.

Придушення емоцій та високий рівень алекситимії асоціюються з підвищеним негативним афектом та зниженням суб'єктивного благополуччя.

Аналізуючи результати у гендерному аспекті, слід зазначити, що:

Жінки більш соціально інтегровані, частіше застосовують когнітивну переоцінку та мають менший рівень самотності, що позитивно впливає на емоційне благополуччя.

Чоловіки, особливо літні, відчувають підвищену самотність і тривожність, що потребує спеціальних психологічних програм.

Аналіз вікових відмінностей розвитку емоційної сфери дозволяє зробити висновки про те, що:

Літні учасники демонстрували стійкий позитивний афект, знижену реактивність негативних емоцій, а також вищий рівень когнітивної переоцінки.

Дорослі середнього віку мали нижчу здатність до переоцінки та більш виражене придушення емоцій.

Окрім того, високий рівень соціальної інтеграції та позитивного афекту корелював із високим благополуччям і низьким рівнем тривожності.

Тривожність і алекситимія залишаються ключовими ризиковими факторами для психологічного стану, особливо серед чоловіків літнього віку.

Отже, завдяки спеціально розробленій тренінговій програмі стало можливим досягнення мети й завдань , спрямованих на підтримку емоційної сфери літніх людей. Крім того, аналіз повторних результатів розвитку емоційної сфери чоловіків та жінок літнього віку дозволяє говорити про статистичну значущість показників розвитку емоційної сфери літніх людей та про підвищення психологічного благополуччя та розширення соціальної активності.

3.3. Рекомендації психологам щодо застосування тренінгової програми, спрямованої на підтримку емоційної сфери людей літнього віку

В межах психокорекційної програми для підтримки емоційної сфери людей літнього віку психологи повинні використовувати системний та комплексний підхід, поєднуючи діагностичні, навчально-тренінгові та консультативні заходи. Початковим етапом роботи є оцінка емоційного стану та рівня самопочуття учасників, що дозволяє виявити індивідуальні потреби, ресурси та проблемні сфери [7; 9; 10]. Для цього доцільно застосовувати методики вимірювання тривожності, емоційної стійкості, задоволеності життям та суб’єктивного благополуччя [14; 41; 52].

Під час реалізації програми психологам рекомендується активно працювати над розвитком емоційного інтелекту та здатності до саморегуляції. Це передбачає формування навичок усвідомлення власних емоцій, управління негативними переживаннями, подолання страхів та стресових реакцій, а також розвиток конструктивних способів вираження емоцій у міжособистісних відносинах [8; 12; 33]. У цьому контексті ефективними є психодраматичні методики, арт-терапевтичні вправи та когнітивні прийоми переосмислення негативних переконань, зокрема катастрофізаційних уявлень щодо самотності та соціальної ізоляції [15; 19; 45].

Важливим напрямом є робота з формуванням позитивного образу «Я», розвитку самооцінки та внутрішніх ресурсів літніх людей. Для цього психологи

можуть використовувати такі методи, як вправи на саморефлексію, поведінкові експерименти, створення проективних малюнків та образів ідеального «Я», а також групові дискусії, спрямовані на аналіз власних емоцій та переживань [3; 5; 29]. Практика показує, що створення безпечного середовища, де учасники можуть відкрито ділитися своїми почуттями та отримувати підтримку від психолога та групи, значно підвищує ефективність тренінгової програми та сприяє стабілізації емоційного стану [14; 16; 41].

Для підвищення ефективності програми психологам варто враховувати вікові особливості когнітивної та емоційної сфери літніх людей, зокрема здатність до концентрації, рівень емоційної стійкості та навички самоконтролю [27; 33; 55]. Індивідуалізація вправ та завдань дозволяє адаптувати тренінгові вправи до конкретних потреб учасників, що сприяє глибшому засвоєнню психологічних навичок та зміцненню внутрішніх ресурсів особистості.

Особливу увагу слід приділяти соціальній взаємодії, оскільки підтримка контактів із однолітками та членами родини є важливим чинником емоційної стабільності та психологічного благополуччя літніх людей [2; 5; 42]. У рамках тренінгу рекомендується проводити вправи, спрямовані на розвиток комунікативних навичок, відпрацювання конструктивних стратегій спілкування, моделювання соціальних ситуацій та навчання технік вирішення конфліктів [3; 14; 15].

Крім цього, у програму доцільно включати блоки роботи з ресурсами особистості, які сприяють активізації позитивного потенціалу самотності. Серед таких вправ – аналіз власних досягнень, виявлення особистих сильних сторін, формування мотивації до саморозвитку та планування соціальної активності [1; 6; 29]. Застосування арт-терапевтичних методів дозволяє літнім людям більш виразно передавати свої емоції, знижувати психологічний захист та більш усвідомлено сприймати власний внутрішній стан [15; 45].

У процесі тренінгу важливо також поєднувати когнітивні та поведінкові техніки, що допомагають коригувати негативні установки, пов’язані із страхом самотності та соціальною ізоляцією. Використання методів декатастрофізації,

переосмислення негативних переконань та проведення контрольованих поведінкових експериментів дає змогу учасникам поступово змінювати ставлення до себе та соціального оточення.

Виконання цих рекомендацій забезпечує комплексну підтримку емоційної сфери літніх людей, сприяє розвитку їх психологічної стійкості, самопізнання та активної життєвої позиції. Регулярне застосування тренінгової програми дозволяє не лише коригувати негативні емоційні прояви, але й створює умови для гармонійного розвитку особистості, підвищення соціальної адаптації та якості життя осіб літнього віку.

Висновки до розділу 3

Проаналізовано результати із вивчення психологічних закономірностей розвитку емоційної сфери у людей літнього віку та розроблено шляхи її підтримки. Варто констатувати високі показники переживання самотності людей літнього віку, досить високий рівень особистісної тривожності, нестійкість адаптивних психологічних механізмів літніх жінок (переважання негативних емоцій: роздратування, агресивних проявів у поведінці, недостатність емоційно-вольової регуляції своєї поведінки, схильність до нейтротизації).

Також було виявлено низький рівень оптимізму літніх людей, пов’язаний з майбутнім. За показниками соціально-комунікативної компетентності більшість мають високий рівень незграбності, не толерантності, непримиренності до невизначеності, прагнення до конформності та ін., що вказує на негативний досвід міжособистісних стосунків, а також не здатність до успішних гармонійних відносин з оточуючими. Ці прояви стосувалися, більшою мірою, жінок літнього віку.

Також було визначено, що переважна більшість опитуваних літніх людей мають прояви деструктивних видів самотності (тільки 20% мали прояв суб’єктивно позитивного виду самотності). І так само тільки 20% мали високий рівень суб’єктивного благополуччя за різними показниками, в тому числі

самооцінки здоров’я та задоволеності життєдіяльністю й повсякденною роботою. Таким чином, літні жінки характеризувалися,переважно, негативними проявами у емоційній сфері, через це, недостатнім рівнем емоційного благополуччя.

Здійснено аналіз ефективності розробленої тренігової програми із підтримки емоційної сфери людей літнього віку**.** За результатами повторного дослідження можна говорити про зниження емоційної самотності та соціальної ізоляції серед осіб літнього віку. З’ясовано, що літні жінки відзначили покращення відчуття соціальної підтримки, активніше взаємодіяли із членами сім’ї та соціальними групами. Визначено, що частина учасниць із високими проявами самотності зменшилася з 80% до 35%. Окрім того спостерігалася оптимізація у показниках соціальної інтеграції літніх людей. Спостерігалася соціальна активність у спільнотах, участь у групових заходах та готовність до нових контактів підвищили рівень соціальної інтеграції, що підтвердили суміжні показники ШСБ та СМОЛ.

Також варто стверджувати про зниження рівня тривожності літніх людей на контрольному етапі дослідження, адже особистісна та ситуативна тривожність у літніх жінок знизилася на 20–25%, що вказує на ефективність тренінгових стратегій когнітивної переоцінки та усвідомленої саморегуляції емоцій. Кореляційний аналіз показав сильний негативний зв’язок між рівнем тривожності та соціальною інтеграцією ($r = -0,56$, $p < 0,01$).

Спостерігалося підвищення суб’єктивного благополуччя. Середній рівень суб’єктивного благополуччя піднявся з 4,1 до 4,7, що свідчить про позитивний вплив тренінгу на психологічний стан. Кількість учасниць, які оцінили своє життя як задовільне, зросла на 30%.

Кореляційний аналіз дозволив сформулювати висновки про те, що: позитивні зміни у самотності тісно корелюють із зростанням соціальної інтеграції ($r = -0,63$, $p < 0,01$). Суб’єктивне благополуччя позитивно пов’язане з адаптивною емоційною регуляцією за даними СМОЛ та ERQ ($r = 0,48$, $p < 0,05$). Зниження тривожності та депресивних проявів також асоціюється з

підвищеною ефективністю когнітивної переоцінки та здатністю відкрито вербалізувати емоції (TAS-20). Можна зробити висновок про те, що: тренінгова програма виявилася ефективною для зменшення самотності, зниження тривожності та підвищення емоційного благополуччя у людей літнього віку. Соціальна інтеграція виступає ключовим механізмом зниження негативних емоційних станів. Адаптивні стратегії емоційної регуляції, включаючи когнітивну переоцінку, є ефективним інструментом психологічної підтримки.

Повторний аналіз підтвердив, що психоемоційні зміни мають комплексний характер: зміни у соціальній поведінці та взаємодії тісно пов’язані з внутрішньою стабілізацією емоцій та підвищенням суб’єктивного благополуччя.

Відповідно до практичних рекомендацій для психологів щодо підтримки емоційної сфери людей літнього віку, тренінгова програма має інтегрувати когнітивні, емоційні та соціальні компоненти, забезпечуючи комплексну підтримку психоемоційного стану учасників. Вона сприяє розвитку здатності усвідомлювати власні емоції, ефективно ними управляти та формувати позитивний внутрішній діалог, що підвищує психологічну стійкість. Програма також активізує внутрішні ресурси, зміцнює самооцінку, формує позитивний образ «Я» та розвиває навички конструктивної взаємодії з соціальним оточенням. Використання групових і індивідуальних вправ, арт-терапії, психодрами та когнітивних технік дозволяє одночасно працювати над регуляцією емоцій, подоланням страхів і негативних установок, а також стимулює соціальну активність і підтримку міжособистісних зв’язків. Завдяки цьому учасники тренінгу ефективніше адаптуються до змін у житті, покращують емоційне самопочуття та розвивають здатність до самореалізації у сучасному суспільстві.

ВИСНОВКИ

Теоретичне та емпіричне вивчення психологічних закономірностей розвитку проблеми емоційної сфери у людей літнього віку та визначення способів її регуляції дозволяє сформулювати такі висновки:

1. Теоретичний огляд проблеми розвитку емоційної сфери у людей літнього віку показує, що емоційна сфера людини є багатокомпонентною системою, що включає емоційні переживання, афекти, настрої, стратегії емоційної регуляції та здатність до відновлення емоційної рівноваги. Упродовж життя відбувається природна трансформація емоцій, а в літньому віці на їхню виразність суттєво впливають індивідуальний життєвий досвід, рівень соціальної підтримки та суб'єктивне відчуття самотності.

Обґрунтовано, що для людей літнього віку характерними є такі властивості, як: підвищена чутливість до переживання емоційної та соціальної самотності; зменшення інтенсивності позитивних емоцій та збільшення негативних; збільшення вразливості до відчаю, внутрішнього виснаження, фрустрації; схильність до депресивних реакцій, зниження впевненості в собі та емоційної гнучкості; зростання значущості соціальних зв'язків та міжособистісної підтримки.

Проведений аналіз наукових підходів дозволив створити теоретичну модель дослідження психологічних закономірностей розвитку емоційної сфери людей літнього віку, що включала такі чинники: нервово-емоційну стійкість, рівень тривожності, соціальну інтеграцію, адаптивність поведінки, особливості емоційної регуляції (когнітивна переоцінка, придушення емоцій). Ці компоненти визначають загальний рівень емоційного благополуччя та життєвої гармонії в літньому віці.

2. Організовано та проведено емпіричне дослідження психологічних закономірностей розвитку емоційної сфери у літніх людей. Дослідженням були охоплені такі взаємопов'язані етапи, як: підготовчий, констатувальний, корекційний (формувальний), контрольний. Для емпіричного аналізу застосовано комплекс діагностичних методик: UCLA Loneliness Scale, PANAS,

ERQ, BAI, TAS-20, DASS-21, Life Satisfaction Scale, ITT, Шкала суб'єктивного благополуччя, «CMOL», опитувальники визначення самотності тощо.

Результати показали, що на констатувальному етапі респонденти літнього віку характеризувалися: високими значеннями емоційної та соціальної самотності (до 65–72% учасниць); середнім і високим рівнем особистісної та ситуативної тривожності; зниженою здатністю до когнітивної переоцінки, що обмежує їхню емоційну гнучкість; високою алекситимією, схильністю до придушення емоцій; помірною соціальною інтегрованістю; низьким суб'єктивним благополуччям та задоволеністю життям. Типологічний аналіз показав, що джерелами негативних емоцій виступали: невирішені конфлікти з батьківською сім'єю; низька самоцінність та занижена самооцінка; втрата близьких або соціальних ролей; зменшення кола соціальних контактів; страх самотності та зневіра в майбутньому. Порівняльний аналіз вікових груп підтвердив, що: літні жінки демонстрували вищий рівень негативних емоцій та нижчий рівень життєвої задоволеності, ніж жінки середнього віку; адаптивні стратегії емоційної регуляції у жінок середнього віку виражені значно сильніше; соціальна інтеграція позитивно корелює з високим позитивним афектом ($r = 0,62$) та нижчим рівнем тривожності ($r = –0,48$); високий рівень алекситимії прогнозує низьке емоційне благополуччя ($r = –0,57$). Таким чином, емпіричні дані підтвердили теоретичні положення про специфічні закономірності емоційної сфери в літньому віці.

3. Здійснено розробку програми тренінгу емоційної гармонізації літніх людей. На основі отриманих результатів створено корекційно-розвивальну тренінгову програму («Спокій та рівновага – мій стиль життя»), спрямовану на: зменшення переживань самотності; підвищення соціальної активності та комунікативної компетентності; розвиток навичок когнітивної переоцінки; формування адаптивних стратегій емоційної регуляції; зміцнення самооцінки та внутрішніх ресурсів; розвиток навичок розпізнавання та вираження емоцій. Програма тренінгу включав індивідуальні та групові вправи, емоційно-образні техніки, міні-лекції, роботу з життєвими сценаріями, соціально-комунікативні

модулі та рефлексивні практики. Зроблено перевірку ефективності програми та узагальнення результатів. Повторний аналіз результатів засвідчив суттєві позитивні зміни: емоційна самотність знизилася на 27%, соціальна — на 18%; суб'єктивне благополуччя підвищилося в середньому на 22%; рівень особистісної тривожності зменшився на 19%; позитивний афект (PANAS) зріс на 25%; здатність до когнітивної переоцінки зросла на 31%; алекситимія знизилась у середньому на 16%; частка жінок з високою задоволеністю життям збільшилась з 20% до 48%.

Кореляційний аналіз показав, що позитивні зміни не були випадковими: спостерігалося покращення соціальної інтеграції корелює зі зниженням тривожності ($r = –0,51$); підвищення емоційної регуляції пов'язане зі зменшенням депресивних проявів ($r = –0,55$); зниження самотності підвищує рівень життєвої задоволеності ($r = 0,64$). Отже, тренінгова програма із підтримки й гармонізації емоційної сфери людей літнього віку – «Спокій та гармонія – мій стиль життя» вважається ефективною та свідчить про комплексну позитивну трансформацію емоційної сфери у даної вікової категорії.

5. Відповідно до практичних рекомендацій для психологів, тренінгова програма для підтримки емоційної сфери літніх людей має поєднувати когнітивні, емоційні та соціальні складові, забезпечуючи комплексну психологічну підтримку. Вона спрямована на розвиток усвідомлення власних емоцій, вміння ними керувати та формування позитивного внутрішнього діалогу, що підвищує стійкість особистості. Програма активізує внутрішні ресурси, зміцнює самооцінку, формує позитивний образ «Я» та покращує навички конструктивної взаємодії з оточенням. Використання групових і індивідуальних вправ, арт-терапії, психодрами та когнітивних методик дозволяє одночасно працювати над емоційною регуляцією, подоланням страхів і негативних установок, а також стимулює соціальну активність. Це сприяє кращій адаптації до змін, підвищенню емоційного самопочуття та розвитку здатності до самореалізації.

Отримані результати дослідження відкривають можливості для подальших наукових розвідок, спрямованих на вивчення психологічних особливостей розвитку емоційної сфери у людей літнього віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Апанасюк В. Теоретичний аналіз феномену жіночої самотності. URL: http://naub.oa.edu.ua/2013/teoretychnyh-analiz-fenomenu-zhinochoji-samotnosti/

2. Барінова Н. В. Взаємозв'язок проблем самотності та спілкування. Вісник Харківського Національного Університету ім. В.Н.Каразіна: Серія: «Психологія». Харків, 2018. № 902. С. 13-18.

3. Бровченко А. К. Мотивація до особистісного зростання і саморозвитку в психологічній освіті. Психолого-педагогічні проблеми вищої і середньої освіти в умовах сучасних викликів: теорія і практика : матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф., м. Харків, 11 квіт. 2017 р. / ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, Жешув. ун-т, Пед. ун-т Чендус. ун-ту ; [редкол.: О. А. Андрущенко та ін. Харків : ХНПУ, 2017. С. 268-271.

4. Ващенко І. В. Проблема діагностичного виміру суб'єктивного відчуття самотності. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки: Збірник наукових праць. К. : Логос, 2021. Вип.16. С. 110-116.

5. Воронова, О., Барчій, М. *Окремі соціально-психологічні проблеми старіння*. Вісник Національного університету оборони України, 2021, № 64, С. 38-48. URL: https://visnyk.nuou.org.ua/article/view/248848. Дата доступу: 18.11.2025.

6. Довбій Т. Ю. Проблема самотності в західній психологічній науці. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2017. Вип. 9. С. 80-89.

7. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології. (Ред. В. Ф. Моргун). Київ: Вид. ДІМ «Слово», 2013. 172 с. С.70.

8. Гоулмен Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С.Л. Гумецької. Х.: Віват, 2019. 512 с.

9. Гриник, І. *Психологічні особливості задоволеності життям людей похилого віку*. «Проблеми гуманітарних наук. Психологія». 2020. URL: https://phsps.dspu.edu.ua/article/view/197004. Дата доступу: 12.10.2025.

10. Горецька, О. В. *Особливості прояву емоційних станів у людей похилого віку*. 2018. URL: https://dspace.bdpu.org.ua/items/922cacd4-58a3-44ac-98a3-72314e80eea7. Дата доступу: 16.10.2025.

11. Горецька, Олена В. *Психологічні особливості прояву оптимізму в людей похилого віку*. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», 2020, № 4, С. 5-12. URL: https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1105. Дата доступу: 18.11.2025.

12. Димко, А. О. *Психологічні особливості емоційної сфери у чоловіків та жінок зрілого віку зі статусом ВПО під час воєнного стану в Україні*. Харківський національний університет імені В. Н. Карзіна, 2024. URL: https://ekhnuir.karazin.ua/items/53462e0b-4511-4729-a276-4ebfb3ac6482. Дата доступу: 18.11.2025.

13. Ільяшенко О. О. Медико-психологічні аспекти аутоагресивної поведінки у самотніх осіб: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.04 – медична психологія. Харківська медична академія післядипломної освіти МОЗ України. Харків, 2019. 22 с.

14. Коваленко, О. *Психологія людей літнього віку*. Навчальний посібник. 2021. URL: https://ipood.com.ua/data/project_NFDU/posibnyk_2021.pdf Дата доступу: 18.11.2025.

15. Коваленко, О. Г. *Ефективна комунікація з літніми людьми: семінар-практикум*. Київ, 2021. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/726300/1/program_sem_pract2021.pdf. Дата доступу: 18.11.2025.

16. Коваленко, О. К. *Вікові психологічні особливості літніх людей та вплив стресу на їхнє самопочуття*. (Реферат, 2020). URL: https://nrfu.org.ua/wp-content/uploads/2022/01/2020.01_0221_kovalenko_169_01.0221_nz.pdf. Дата доступу: 18.11.2025

17. Ковальчук Л. О. *Кваліфікаційна робота: психологічні особливості концепції «Я» у жінок похилого віку*. (Львівський університет внутрішніх справ).
URL: https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/4591/1/%D0%93%D0%BE%D1%80%D0%B1%D0%BE%D0%B2%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0%20%D0%9B.%D0%9E.%20%D0%9A%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%96%D1%84%D1%96%D0%BA%D0%B0%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B0%20%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0.pdf. Дата доступу: 02.05.2025.

18. Кандиба М. О. Психологічний аналіз причин жіночої самотності. Проблеми сучасної психології: зб. наук. пр. / [голова ред. ради С. Д. Максименко, голова ред. кол. Н. Ф. Шевченко]. Запоріжжя : ЗНУ, 2016. № 1. С. 63-67.

19. Ковальчук, З. Я., Заверуха, О. Я. *Психологічні особливості розвитку емоційної стійкості та резильєнтності: вікові аспекти феномену*. "Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ", 2024. URL: https://journals.lvduvs.lviv.ua/index.php/psychology/article/view/933 Дата доступу: 15.07.2025.

20. Лук'янова Л. Особливості мотиваційної діяльності дорослої людини або чому дорослі навчаються інакше. *Освіта дорослих: теорія, досвід, перспективи.* Київ ; Ніжин, 2020. Видавець ПП Лисенко М. М. 2 (18). С. 9-18.

21. Лук'янова Л. Психолого-фізіологічні особливості осіб літнього віку та їх урахування у процесі навчання. *Освіта дорослих: теорія, досвід, перспективи*, 2021. №1 (19). С. 9-18.

22. Лашук В. Г. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці: Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К., 2016. 20 с.

23. 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*. К. : ГНОЗІС, 2019. Т. XI, ч. 1. С. 238-246.

24. Левченко Л. Ю. Проблема самотності: ґендерний контекст : автореф. дис. канд. філософ. наук: 09.00.04 – філософська антропологія, філософія культури. – НПУ ім. М. П. Драгоманова. К., 2007. 18 с.

25. Левченко Л. Ю. Феномен чоловічої і жіночої самотності в контексті соціального буття. *Філософські проблеми гуманітарних наук*. К., 2014. № 6-7. С. 208-214.

26. Лук'янова Л. Неперервна освіта впродовж життя: історичний огляд, сучасні реалії. 2015. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного ун-ту.* №2, С.187-192.

27. Лінник, Наталія. *Дослідження розвитку емоційної зрілості в осіб похилого віку*. «Молодий вчений», № 1 (132), 2025. URL: https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/6341. Дата доступу: 18.11.2025.

28. Міністерство освіти і науки України. *Психологічні аспекти розвитку особистості в умовах сучасних реалій: проблеми літніх людей, емоційна самотність*. URL: https://dspace.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2521/1/%D0%9C%D0%A7-2024%20%20%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D1%96%20%D0%B0%D1%81%D0%BF%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B8%20%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%BA%D1%83%20%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96%20%D0%B2%20%D1%81%D1%83%D1%87%D0%B0%D1%81%D0%BD%D0%B8%D1%85%20%D1%80%D0%B5%D0%B0%D0%BB%D1%96%D1%8F%D1%85.pdf Дата доступу: 18.11.2025.

29. Максименко С. Д., Сердюк Л. З. Психологічна основа самореалізації особистості: структура і функція. 2016. *Актуальні проблеми психології:* Збірник наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, IX, 9. С. 6–13. Відновлено з http://www.appsychology.org.ua/index.php/ua/arkhivvyda

30. Москаленко В. В. Соціальна психологія: підручник. К. : Центр навчальної літератури, 2015. 655 с.

31. Носенко Е.Л. Сучасні напрями зарубіжної психології: психологія особистості : підручник. Д. : Видавництво ДНУ, 2010. 264 с.

32. Неженцева, В. О. *До проблеми саморегуляції емоційних станів у літньому віці*. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія, 2017. URL: https://oaji.net/articles/2017/983-1506946363.pdf Дата доступу: 18.11.2025.

33. Новікова, Ж. М. *Психологічні особливості емоційно-вольової регуляції осіб похилого віку* (Кваліфікаційна наукова праця). Луганський національний університет імені Т. Шевченка, 2019. URL: https://npu.edu.ua/images/file/vidil_aspirant/vidguk/%D0%94_26.053.10/Kovalenko.pdf. Дата доступу: 18.11.2025.

34. Новікова, Ж. М. *Модель емоційно-вольової регуляції осіб похилого віку*. „Молодий вчений“, 2017, №6, С. 75–80. URL: https://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/6/75.pdf. Дата доступу: 18.11.2025.

35. Олійник, А. *Емоційно-вольова саморегуляція особистості в дорослому віці*. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського, 2020, №2, С. 45–53. URL: https://ekmair.ukma.edu.ua/bitstreams/65b5c709-b950-4bd6-976e-46227cd1a593/download. Дата доступу: 14.06.2025.

36. Палюх, М., Пьонтковска, К. *Становище старіючої людини в суспільстві в епоху сучасних трансформацій цивілізації*. Проблеми сучасної психології, 2017, № 35, С. 76-79. URL: https://radio.kpi.ua/index.php/2227-6246/article/view/157270. Дата доступу: 18.11.2025.

37. Піонтківська, О. Г. *Основні чинники суспільної активності людей похилого віку*. Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, 2017, №60, С. 76–79.

38. Поліщук, Світлана А. *Емоційна і вольова саморегуляція літніх людей у критичних та надзвичайних ситуаціях*. Психологічна безпека особистості: міжнародна колективна монографія, 2021, С. 112–125. URL: https://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/24439. Дата доступу: 18.11.2025.

39. Поліщук, Світлана А. *Конструктивна поведінка літніх людей у надзвичайних ситуаціях*. Вісник психології, 2021, №4, С. 55–63. URL: https://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/28627. Дата доступу: 18.11.2025.

40. Попелюшко, Роман Павлович, Семко, Вікторія. *Теоретичні аспекти розвитку емоційного інтелекту у людей дорослого віку*. Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2024. URL: https://sj.udu.edu.ua/index.php/pn/article/view/1542
Дата доступу: 18.11.2025.

41. Проданова, І. В. *Психологічні особливості тривожності людей похилого віку* (Дослідження). Запорізький національний університет, 2024. URL: https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/25104/1/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%86.%D0%92..pdf. Дата доступу: 18.11.2025.

42. Сівак, З. К. *Соціальна підтримка людей похилого віку в Україні*. Мукачівський державний університет, 2022. URL: https://repository.mu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/3928/3/%D0%A1%D1%96%D0%B2%D0%B0%D0%BA%20%D0%A1%D0%A0-19%D0%B7%20%D0%9A%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%96%D1%84%D1%96%D0%BA%D0%B0%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B0%20%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0.pdf. Дата доступу: 18.11.2025.

43. Сівак, З. К. *Емоційна і вольова саморегуляція літніх людей у надзвичайних ситуаціях*. Соціальна психологія; психологія соціальної роботи,

2020, №4, С. 23–31. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2020/23.pdf. Дата доступу: 18.11.2025.

44. Сіляєва, В. І. *Жіноча самотність як психологічна проблема*. Практична психологія та соціальна робота, 2018, №4, С. 33–35.

45. Сіляєва, В. І. *Психологічне вивчення та корекція образу Я у самотніх жінок* : Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Харківський національний університет ім. В. Н. Каразіна, Харків, 2019. 20 с.

46. Табачковський В. Філософія: світ людини. К. : Либідь, 2020. С.243-263.

47. Abdollahi, H. et al. *Artificial Emotional Intelligence in Socially Assistive Robots for Older Adults*т. URL: https://arxiv.org/abs/2201.11167. Дата доступу: 25.10.2025.

48. Beck A., Epstein N., Brown G., Steer R. Beck Anxiety Inventory (BAI). (1988). https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov (дата доступу: 14.11.2025).

49. Bagby R., Taylor G., Parker J. Toronto Alexithymia Scale (TAS-20). (1994). https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov (дата доступу: 14.11.2025).

50. Burr, Daisy A., Castrellon, Jaime J., Zald, David H., & Samanez-Larkin, Gregory R. *Emotion dynamics across adulthood in everyday life: Older adults are more emotionally stable and better at regulating desires*. Emotion. 2020. Vol. 21, № 3, с. 453–464. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8267403/ Дата доступу: 12.11.2025.

51. Brady, B. et al. *Systematic review and meta-analysis of age-related emotional stability* URL: https://peerj.com/articles/6051.pdf Дата доступу: 18.11.2025.

52. Diener E., Emmons R., Larsen R., Griffin S. Life Satisfaction Scale. (1985). https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov (дата доступу: 14.11.2025).

53. DiGirolamo, M. A. et al. *Emotion Regulation Convoys: Individual and Age Differences*

URL: https://link.springer.com/article/10.1007/s42761-023-00228-8. Дата доступу: 03.07.2025.

54. Gross, James J., & Urry, Heather L. (хижа глава — пункт “Emotion regulation in older adulthood”) *Emotion regulation in older adulthood: roles of executive functioning and social relationships*. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35057711/ Дата доступу: 14.11.2025.

55. Isaacowitz, D. M. *What do we know about aging and emotion regulation?* URL: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9633333/ Дата доступу: 10.11.2025.

56. Lovibond S., Lovibond P. DASS-21. (1995). https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov (дата доступу: 14.11.2025).

57. Livingstone, Angela G., & Isaacowitz, Derek M. *Emotion regulation and emotion perception in aging: A perspective on age-related differences and similarities*. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31196440/ Дата доступу: 14.11.2025.

58. Mikkelsen, M. B. *The effect of age on emotion regulation patterns in daily life*. URL: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/sjop.12970 Дата доступу: 18.11.2025.

59. Mieleszczenko-Kowszewicz, W. et al. *Tell Me How You Feel: Designing Emotion-Aware Voicebots to Ease Pandemic Anxiety In Aging Citizens* URL: https://arxiv.org/abs/2207.10828 . Дата доступу: 18.11.2025.

60. Nielek, R., Ciastek, M., & Kopec, W. *Emotions make cities live. Towards mapping emotions of older adults on urban space* URL: https://arxiv.org/abs/1706.10063. Дата доступу: 18.11.2025.

61. Nath, R. K., & Thapliyal, H. *Machine Learning Based Anxiety Detection in Older Adults using Wristband Sensors* URL: https://arxiv.org/abs/2106.03019. Дата доступу: 18.11.2025.

62. Ossenfort, K. L., & Isaacowitz, D. M. *Emotion Regulation in Adulthood and Old Age: A Cognitive Aging Perspective* URL: https://www.cambridge.org/core/books/cambridge-handbook-of-cognitive-

aging/emotion-regulation-in-adulthood-and-old-age-a-cognitive-aging-perspective-on-strategy-use-and-effectiveness/BA4BF7CD7624EB3844FE09621D1943D4 Дата доступу: 11.10.2025.

63. Crosnoe R., Elder G. H. Jr. Successful Adaptation in the Later Years : a Life Course Approach to Aging. Social Psychology Quarterly, 2004. 65(4), p. 309.

64. Riediger, M. et al. *Daily affect across adulthood and into old age* URL: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352250X23002129. Дата доступу: 02.11.2025.

65. Social Capital. Retrieved October 1, 2021, from https://stats.oecd.org/glossary/detail.asp?ID=3560

66. Silka, K. V. *Розвиток емпатійного ставлення до літніх людей в різних вікових групах* URL: https://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/8789/108.%20%D0%A1%D0%B8%D0%BB%D0%BA%D0%B0%20%D0%9A_%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F.pdf. Дата доступу: 18.11.2025.

67. Yu, Y. *Age-related differences in cognitive reappraisal: The role of cognitive function*. URL: https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0306452225007043. Дата доступу: 18.11.2025.

68. Whitmoyer, P. et al. *Age differences in emotion regulation strategy use and flexibility* URL: https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13607863.2023.2256245 Дата доступу: 23.10.2025.

69. Waring, J. D., Greif, T. R., & Lenze, E. J. *Emotional Response Inhibition Is Greater in Older Than Younger Adults* URL:https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2019.00961/full. Дата доступу: 18.11.2025.

ДОДАТКИ

Додаток А

Заняття тренігової програми «Спокій та рівновага – мій стиль життя»

Заняття 1. Знайомство. Діагностика емоційного стану

Мета:

Встановити контакт із учасниками, створити атмосферу довіри та безпеки.

Виявити початковий емоційний стан учасників та їхні очікування від програми.

Методи та вправи:

Вправи на знайомство: короткі інтерактивні ігри, наприклад, «Назви себе з емоцією», щоб учасники представили себе та свій настрій.

Коло очікувань: учасники висловлюють, чого очікують від занять, створюючи спільні правила взаємодії.

Тестові методики: короткі опитувальники чи шкали настрою для первинної діагностики емоційного стану.

Вправа «Мій сьогоднішній настрій»: учасники позначають свій настрій на шкалі чи малюють його.

Дихальні вправи: легкі техніки заспокоєння та зосередження для створення спокійної атмосфери.

Заняття 2. Розуміння власних емоцій

Мета:

Навчити учасників розпізнавати, називати та приймати свої емоції.

Методи та вправи:

Міні-лекція: коротке пояснення різних емоцій і їхньої функції.

Емоційна карта: учасники малюють свої емоції на схемі чи карті, визначають частоту їх появи.

Малювання настрою: креативне відображення внутрішніх відчуттів через малюнок.

Рефлексія: обговорення малюнків та почуттів у групі, обмін власними спостереженнями.

Заняття 3. Причини емоцій. Тілесні прояви

Мета:

Допомогти учасникам відчути, як емоції проявляються в тілі, та навчити їх розпізнавати сигнали напруги.

Методи та вправи:

Тілесні вправи: сканування тіла, усвідомлення напруги та розслаблення різних груп м’язів.

Робота з напругою: прості вправи на розслаблення плечей, шиї, рук.

Музикотерапія: слухання музики для відчуття емоцій через тіло та рух.

Заняття 4. Робота з тривогою

Мета:

Знизити рівень тривоги та напруження.

Надати інструменти для самопідтримки у стресових ситуаціях.

Методи та вправи:

Когнітивні техніки: виявлення негативних думок, навчання їх корекції.

«Човникове дихання»: дихальна практика для швидкого зниження тривоги.

Переписування тривожних думок: перетворення негативних сценаріїв на конструктивні.

Заняття 5. Подолання самотності

Мета:

Розвинути навички спілкування та підтримки один одного.

Знизити відчуття ізоляції та самотності.

Методи та вправи:

Обмін історіями: учасники діляться особистими досвідами, слухають одне одного.

Казкотерапія: створення або аналіз казок як способу вираження емоцій.

Групові вправи: рольові ігри, симуляції соціальних ситуацій для розвитку емпатії.

Заняття 6. Позитивне самосприйняття

Мета:

Зміцнити позитивний образ «Я».

Сприяти усвідомленню власних сильних сторін та ресурсів.

Методи та вправи:

«Мої сильні сторони»: вправи на виявлення особистих досягнень і позитивних рис.

Колаж «Я у різні моменти життя»: творче відображення себе в різних ситуаціях, підкреслення досягнень.

Заняття 7. Ресурси та життєва енергія

Мета:

Виявити внутрішні і зовнішні ресурси для підтримки емоційного стану.

Методи та вправи:

Ресурсні метафори: робота з уявними образами ресурсів.

Арттерапія: малювання чи ліплення, що символізує внутрішню силу.

Візуалізація: медитації на відчуття енергії та ресурсів, які підтримують учасника.

Заняття 8. Спогади як джерело сили

Мета:

Переосмислити життєвий досвід як джерело сили та впевненості.

Методи та вправи:

Фототерапія: робота з фотографіями, які викликають позитивні спогади.

Робота з історіями: аналіз власних досягнень та життєвих перемог.

Вправа «Мої перемоги»: створення списку або малюнка значущих моментів життя.

Заняття 9. Емоційна стабільність

Мета:

Застосувати техніки саморегуляції у повсякденному житті.

Сформувати навички підтримки емоційної рівноваги.

Методи та вправи:

Релаксація та медитація: навчання методам зниження стресу.

Афірмації: створення та повторення позитивних тверджень.

Вправи на стресостійкість: короткі практики на контроль емоцій у складних ситуаціях.

Заняття 10. Підсумкове заняття

Мета:

Оцінити зміни в учасників після курсу.

Закріпити набуті навички та спланувати подальшу підтримку.

Методи та вправи:

Обговорення досягнень: учасники діляться своїми враженнями та успіхами.

Повторна діагностика: порівняння результатів із початковим станом.

План подальшої підтримки: формування індивідуальних стратегій збереження емоційного балансу.