

УДК: 159.23-053.9:159.942.5

orcid.org/0000-0003-1677-4716

doi.org/10.5281/zenodo.888380

В.О. Неженцева

Відділення денного перебування
Територіального центру соціального обслуговування
(надання соціальних послуг) Полтавського району,
м. Полтава

ДО ПРОБЛЕМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ЛІТНЬОМУ ВІЦІ

У статті проаналізовано основні теоретичні підходи до розуміння значення емоційної саморегуляції в літньому віці як основи психологічного благополуччя старіючої людини, її стресостійкості, врівноваженості, ініціативності, вміння організовувати та регулювати власну активність. Розкрито сутність поняття саморегуляції у психологічній науці як важливого процесу, що забезпечує можливість пристосування індивіда до різних складних та кризових умов життя. Обґрунтовано значення регулятивного аспекту емоцій у системі довільної саморегуляції літніх людей. Оскільки, ніщо так сильно не змінює характеру перебігу, протікання того чи іншого психічного явища, не зумовлює такий сильний вплив на нього, як емоції. Подано опис вікових особливостей емоційно-регулятивної сфери осіб цього віку. Доведено, що успішність переходу особистості на останній віковий етап значною мірою залежить від сформованості та розвиненості в неї емоційної саморегуляції, яка безпосередньо впливає на успішність, надійність, продуктивність та кінцевий результат будь-якої активності індивіда в посттрудоному періоді життя.

Ключові слова: особистість, літній (похилий) вік, психологічні особливості, саморегуляція, емоції, емоційні стани.

В.О. Неженцева

К ПРОБЛЕМЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

В статье анализируются основные теоретические подходы к пониманию значения эмоциональной саморегуляции в пожилом возрасте как основы психологического благополучия стареющего человека, ее стрессоустойчивости, уравновешенности, инициативности, умение организовывать и регулировать свою активность. Раскрыта сущность понятия саморегуляции в психологической науке как важного процесса, который обеспечивает возможности приспособления индивида к сложным и кризисным условиям жизни. Обосновано значение регулятивного аспекта эмоций в системе произвольной саморегуляции пожилых людей. Поскольку ничто так сильно не меняет характер течения, протекание того или иного психического явления, не вызывает столь сильное влияние на него, как эмоции.

Дано описание возрастных особенностей эмоционально-регулятивной сферы лиц этого возраста. Доказано, что успешность перехода личности на последней возрастной этап в значительной степени зависит от сформированности и развитости у него эмоциональной саморегуляции, которая непосредственно влияет на успешность, надежность, производительность и конечный результат любой активности индивида в посттрудовом периоде жизни.

Ключевые слова: личность, летний (пожилой) возраст, психологические особенности, саморегуляция, эмоции, эмоциональные состояния.

V.O. Nezhenseva

THE PROBLEM OF SELF-REGULATION OF EMOTIONAL STATES IN ELDERLY AGE

The article analyses the main theoretical approaches to the understanding of the meaning of emotional self-regulation in elderly age as the basis of psychological well-being of an aging person, his resistance to stress, his balance, his initiativeness, his ability to organize and regulate his activity. The article has revealed the essence of self-regulation in psychological science as an important process which provides the possibilities of adaptation of an individual to difficult and crisis conditions of his life. The article has grounded on the meaning of the regulating aspect of emotions in the system of arbitrary self-regulation of elderly people since nothing can change the character of the course, the proceeding of one or another mental phenomenon and provoke so strong influence on it as emotions. The article also describes the age peculiarities of the emotional and regulating sphere of the people of that age. It is proved that success of the transition of a personality into the final age stage, to a considerable extent depends on the formation and development of his emotional self-regulation, which directly influences on the success, reliability, productivity and ultimate result of any activity of a person in the post-labour period of his life.

Keywords: personality, elderly age, psychological peculiarities, self-regulation, emotions, emotional states.

Постановка проблеми дослідження. Важливою особливістю ХХІ століття є демографічна ситуація, яка докорінно змінила вікову структуру більшості країн світу загалом та України зокрема. Мова йде про процес старіння людської популяції, що виявляється у зростанні кількості літніх осіб, які становлять досить велику соціальну спільноту в загальній структурі населення нашої країни. Така ситуація сприяє порушенню питання розробки, обґрунтування та впровадження наукових стратегій щодо удосконалення життєдіяльності та підвищення рівня психоемоційного комфорту людей віку пізньої дорослості.

Вирішення цього питання ускладнюється динамізмом життя сучасної людини, що характеризується зростанням інтенсивності і частоти емоційних навантажень. Останньому сприяє і стрімка зміна соціального середовища, підвищення темпів життя, руйнування традиційних сімейних структур

тур, а також різноманітні економічні, політичні, екологічні катаклізми. Люди літнього (похилого) віку є особливо вразливими до таких змін, які зумовлюють їхнє погане самопочуття, емоційну нестабільність, пригніченість, небажання бути активними, зменшення соціальних контактів з оточуючими. Саме тому гостро постає питання дослідження сформованості емоційної саморегуляції в літньому віці, яка є основою психологічного благополуччя людини, її врівноваженості, стресостійкості, ініціативності, вміння організовувати та регулювати власну активність.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Теоретичні та методичні підходи до вивчення саморегуляції особистості висвітлені у працях Б.Г. Ананьєва, П.К. Анохіна, М.О. Бернштейна, А.К. Болотової, М.Й. Боришевського, Л.А. Венгера, Б.В. Зейгарник, І.С. Кона, Г.С. Костюка, М.І. Лісіної, А.І. Липкіної, С.Д. Максименка, В.А. Машина, Н.В. Наумчика, А.Є. Ольшаннікової, І.П. Павлова, В.В. Століна, С.П. Тищенко, П.Р. Чамати, І.І. Чеснокової, Є.В. Шорохової. Ними досліджувалися питання онтогенезу саморегуляції, її структури, функцій, умов та закономірностей формування.

Вивченню сутності і змісту саморегуляції емоцій та розкриттю механізмів її розвитку значну увагу приділяли такі вчені, як А. Бандура, Л.В. Виноградова, К. Ізард, Дж. Капрара, Дж. Роттер, Д. Сервон, Е. Скінер, М.А. Холодна, О.А. Чернігова, Л.В. Чуніхіна та ін. Вони вважають, що для вибору поведінки, адекватної певній ситуації дуже важливо вміти регулювати власні емоції.

Значення емоцій в саморегуляції своєї активності осіб на різних вікових етапах досліджували О.О. Конопкін, В.В. Лебединський, Е.Самотаєва, Є.В. Філіпова.

Психологічні особливості особистісного розвитку в період літнього віку і старості були предметом дослідження багатьох зарубіжних та вітчизняних науковців. Зокрема, М.Д. Александрова, Б.Г. Ананьєв, Л.І. Анциферова, Г.Д. Бердишев, Е. Еріксон, О.Г. Коваленко, О.О. Кронік, О.Г. Лідерс, С.Д. Максименко, В.Ф. Моргун, О.Ф. Рибалко розглядали питання особистісних змін у старості, а також особливості життєвого шляху людей похилого віку. Є.І. Холостова і Н.П. Щукіна вивчали специфіку надання соціально-психологічної допомоги у період пізнього віку.

Вагомий внесок у розвиток сучасної геронтології та геронтопсихології належить українським науковцям (О.Г. Коваленко, О.І. Кульчицька, В.Ф. Моргун, Т.М. Титаренко та інші), які досліджують психологічні особливості літніх осіб у контексті проблеми життєвого шляху та періодизації психічного розвитку особистості на цьому віковому етапі.

Водночас, у вітчизняній психології недостатня увага приділяється проблемам саморегуляції емоційних станів осіб у пізній період життя.

Тому метою нашого дослідження є обґрунтування значення емоційної саморегуляції у психологічному житті літніх людей як основи їхнього психоемоційного комфорту, гарного настрою та життєвого благополуччя.

Виклад основного матеріалу дослідження. В останні роки в розвитку різних напрямків і галузей психологічної науки, не зважаючи на специфіку задач, які ними вирішуються, все більш чітко проявляється тенденція досліджувати індивідуальні особливості людини зрілого, похилого, старечого віку, вивчати можливості, процеси та умови її саморозвитку й саморозкриття на різних рівнях суб'єктивного буття, показуючи активну, індивідуальну, творчу роль особистості в різних сферах дійсності, у побудові своєї життєдіяльності [7]. Це, перш за все, пов'язано з гармонізацією як окремих регулятивних процесів, так і всієї регулятивної системи особистості, перетворенням її в єдине ціле.

Найскладнішим віковим періодом для формування та вдосконалення саморегулятивних процесів особистості є похилий, літній вік – період вікової кризи, коли мають місце значні зміни в життєвій ситуації, зумовлені як зовнішніми (збільшення вільного часу у зв'язку з офіційним виходом на пенсію, зміна соціального статусу, втрата багатьох соціальних ролей), так і внутрішніми (усвідомлення вікового зниження фізичної і психічної сили, пасивно-залежне становище від суспільства і сім'ї, входження в нову психосоціальну роль) чинниками. Успішність переходу на цей віковий етап значною мірою залежить від сформованості та розвиненості в людини процесів саморегуляції (планування, моделювання, програмування, оцінки результатів, гнучкості, самостійності), які впливають на успішність, надійність, продуктивність та кінцевий результат будь-якої активності індивіда в посттрудоному періоді життя.

Психічні стани є відносно стабільною цілісною структурною організацією компонентів психіки, яка включена в активну взаємодію індивіда з зовнішнім середовищем, представленим конкретною ситуацією за певних умов у певний проміжок часу, і відбиває зв'язок поведінки та переживання [9]. У найбільш загальному розумінні, саморегуляція являє собою інтегративний сплав вроджених і набутих стратегій реагування і готовності індивіда до певної форми або способу взаємин із середовищем (Б.А. Мікшик) [1].

За дослідженнями Б.А. Вяткіна, Б.І. Додонова відомо, що система психічної саморегуляції має ієрархічну будову і включає два рівні: довільний та мимовільний. Особливого значення в літньому віці набуває саме довільна саморегуляція, яка є усвідомленою та реалізує внутрішню діяльність особистості і домінує в даний період життя. Саме завдяки такій са-

морегуляції можливості пристосування індивіда до різних складних умов життя можуть зростати та розширюватися [13].

Емоції об'єктивно займають центральне місце в системі довільної регуляції індивідом своїх психічних станів та процесів, оскільки, ніщо так сильно не змінює характеру перебігу, протікання того чи іншого психічного явища, не зумовлює сильний вплив на нього, як емоції. Останні в системі психічних процесів представлені реакцією людини на значимі події її життєдіяльності у взаємодії з навколишнім світом, участю в організації, регуляції та здійсненні своєї власної діяльності та поведінки (М.А. Кузнецов, Є.В. Філіппова, Т.Б. Хомуленко) [8; 18 – 20].

Емоційність є стійким параметром індивідуальності людини, який зумовлює специфіку різних властивостей особистості та забезпечує одну з основних регуляторних функцій психіки – здатність орієнтуватися в оточуючій дійсності, об'єктивно оцінювати предмети та явища з точки зору їхньої бажаності чи небажаності, корисності чи шкідливості по відношенню до самого себе (Б.І. Ольшаннікова, П.В. Сімонов).

Л.М. Аболіна, І.А. Васильєва, В.К. Вілюнас, Є.О. Самотаєва, Б.М. Теплов розглядають емоційність, як конгломерат якостей, що описують динаміку виникнення, перебіг і припинення різноманітних емоційних станів, які виявляються у формі афектів, стресів, фрустрацій, пристрастей, настроїв.

Дослідження А.Є. Ольшаннікової показали, що в сукупності емоції як якісні і динамічні особливості людини є первинними властивостями, котрі постають у ролі фундаменту для формування індивідуально-значущих, змістовних властивостей особистості.

Завдяки цьому емоції набувають універсального значення в житті старіючої людини. Охоплюючи всі різновиди переживань особистості літнього віку – від глибоко травмуючих страждань до високих форм радості та соціального відчуття життя, – вони стають як позитивним чинником у її життєдіяльності, активізуючи організм, так і негативним, пригнічуючи всі його функції (Є.О. Самотаєва) [16]. Тому для забезпечення гармонійного та комфортного життя, постає нагальна потреба у вирішенні проблеми формування в осіб похилого віку адекватних ефективних механізмів їхньої емоційної саморегуляції.

Одним з перших, хто звернув увагу на регулятивний аспект емоцій був Ч. Дарвін, який сформував три основні принципи їхнього прояву у процесах саморегуляції [7]. Перший з них, принцип асоціації, полягає в тому, що багато емоцій (лють, гнів та ін.) супроводжуються корисними для людини адаптаційними діями, завдяки яким, на думку автора, задовольняються її бажання та потреби. Другий принцип ученого – антитеза, відповідно до якого стеничні емоції (які активізують) асоціюються в інди-

віда з підвищенням активності, натомість астенічні емоції (які пригнічують) викликають протилежні зміни стану. Наприклад, радість зумовлює підвищення рухової активності, м'язовий тонус, у той час, як глибокий сум, навпаки, знижує цю рухову активність чи м'язовий тонус. Третій принцип Ч. Дарвіна проголошує, що за умов потужних емоційних переживань нервова система здійснює безпосередній вплив на психічний стан людини, незалежно від того, бажає вона того чи ні. У цьому випадку збудження має негативний характер і здійснюється відповідно до особливостей організації самої нервової системи людини. Таким чином, на основі описаних принципів автор доводить, що людина аналізує й оцінює свої емоційні дії, які мали місце в минулому, відображаються в теперішньому та очікуються в майбутньому. Відповідно, характер емоційного регулювання психіки індивіда перебуває в безпосередньому зв'язку з результатами цих оцінок.

На думку вітчизняних дослідників (О.Г. Коваленко, Т.С. Кириленко) в емоційній сфері людини похилого віку відбуваються специфічні зміни, які пов'язані з неконтрольованим посиленням афективних реакцій, схильністю до безпричинного суму, вразливістю та образливістю у відповідь на звичайні повсякденні взаємини з оточуючими. Також, в емоціях цього вікового етапу спостерігається інертність, застиглість, утрата гнучкості, зростає емоційна нестійкість і напруженість. Такі особливості дослідники пов'язують з не сформованістю (або з послабленням) саме довільної емоційної саморегуляції людини літнього віку [3].

С.Д. Максименко обґрунтовує ідею про те, що на різних етапах онтогенезу людини розвиток і збалансованість її психічних процесів досягається завдяки механізму так званої базальної емоційної саморегуляції. Остання, на думку вченого, працює повністю незалежно від бажання людини і сенс її роботи полягає в забезпеченні психологічного комфорту і стабільного внутрішнього стану людини на будь-якому віковому етапі [11].

В.Л. Лебединський, спираючись на концепцію М.О. Бернштейна, у системі базальної емоційної регуляції виділив чотири основні рівні [8]:

1. Рівень польової реактивності – орієнтування індивіда спрямоване на оцінку кількісних, а не якісних змін оточення в якому він перебуває. В разі відхилення від очікуваного результату, у людини виникає тривога, страх, агресія.

2. Рівень стереотипів – до кількісних змін автор додає оцінки якостей змін. Емоційна регуляція бере під контроль усю гаму екстра- та інтероцепції, диференціює всі види відчуттів, упорядковує і індивідуалізує їх до своїх уподобань.

3. Рівень експансії, який характеризується особливою чутливістю до змін, адаптуючись до яких, індивід використовує велику енергію.

4. Рівень емоційного контролю, що полягає у збільшенні значення позитивних емоцій, на основі яких індивід регулює своє ставлення та взаємодію з оточенням.

О.Г. Лідерс, А.В. Рибінська наголошують, що важливим завданням емоційної саморегуляції в літньому віці, коли людина залишає роботу є прийняття свого життєвого шляху таким, яким він був і прийняти себе в ньому, прийняття скінченності свого буття [6]. Вихід на пенсію часто супроводжується різними кризовими змінами, які пов'язані як з фізіологічними, так і психологічними аспектами життя літньої людини. О.Є. Сапогова вважає, що криза цього віку характеризується суб'єктивними переживаннями переходу від одного способу буття, вибраного особистістю, до іншого. Такі переживання, на думку дослідників, можуть бути результатом рефлексії, пов'язаної зі спробами людини підбити підсумки свого існування й намітити план життя на майбутнє [17]. Значну роль, на думку М.А. Кузнецова, у похилому віці у процесі саморегуляції емоційних станів починає грати емоційна пам'ять [8]

Аналізуючи дослідження сучасних вітчизняних дослідників (О.Г. Лідерс, О.Г. Коваленко, О.Є. Сапогова, А. В. Рибінська) бачимо, що перехід людини до похилого віку супроводжується використанням її значних психоемоційних ресурсів. Це відображається в поганому самопочутті, емоційній нестабільності, пригніченості, небажанні бути активним, у зменшенні соціальних контактів з оточуючими, що в свою чергу зумовлює виникнення різних кризових явищ, які особливо загострюються в пост трудовий період життєдіяльності особистості.

Вагомий внесок у розвиток загальної теорії емоційності зроблений О.П. Санніковою. Вона розглядала емоційність як інтегральне структурне утворення особистості, яке характеризується поєднанням показників різного рівня (динамічного, змістовного, імперативного). Авторка стверджує, що індивідуальний емоційний вигляд регуляції кожного індивіда відрізняється певними типологічними особливостями чотирьох взаємодоповнюючих основних дискретних модальностей – радості, горя, страху та журби. При чому, О.П. Саннікова наголошує, що в літньому віці домінування однієї чи кількох модальностей утворює окремих тип індивідуальної емоційності особистості та проявляється в безпосередніх реакціях індивіда на навколишнє середовище [16].

На думку багатьох дослідників, в емоціях старіючої особи з'являється інертність, застиглість, втрата гнучкості, зростає емоційна нестійкість та напруженість. Це призводить до виникнення психологічного дискомфорту, легко виникає тривога і туга, жалість про втрачене мину-

ле і відсутність майбутнього. Такі переживання часто трансформуються у тривалі тривожно-фобічні та депресивні стани, які на ранніх етапах можуть бути безпредметними, а далі наповнюватися певним змістом, мотивами [2].

Емоції в пізньому віці особливо загострюються у складних ситуаціях. Так, К.Б. Поднебесна, описуючи емоційні стани осіб, які перебувають в умовах будинків-інтернатів зазначає, що у них стійко переважають крайні емоційні стани – знижений (депресивний) або підвищений (ейфорійний). Підвищений емоційний стан, поряд з нормальним, суб'єктивно переживається старими людьми як емоційно комфортний [15].

На думку М.В. Єрмолавої, особам похилого віку також часто властивий стан депресії, який має адаптаційний характер і проявляється в ослабленні афективного тону, уповільненні жвавості, відокремленості афективних реакцій, при цьому люди цього віку обмежені у можливості передавати душевні емоційні рухи. Вони уникають активної участі в житті суспільства, пересмислюють його значення для себе, відмовляються від цінностей соціального світу, відчувають порожнечу навколишнього життя, його непотрібність. Все, що відбувається перед їхніми очима, здається малозначним і нецікавим. Цікавим, повним сенсу видається лише життя в минулому, а воно ніколи не повернеться [4].

Таким чином, за емоціями завжди стоїть відношення літньої особи до того, що відбувається з нею та оточенням, у якому вона перебуває. Регулювання цього процесу здійснюється безпосередньо завдяки регуляторному досвіду старіючої особистості, в який входить ціннісний, рефлексивний, операційний та комунікативний досвід. З огляду на порушену нами проблему, найбільшого значення для нас набуває оперативний досвід, до якого вже безпосередньо входять уміння та навички регуляції власними емоційними станами.

В.І. Фролькс, констатуючи факт зниження пристосувальних можливостей організму в похилому віці, вказує на появу нових компенсаторних можливостей. Саме на шляху аналізу фундаментальних механізмів старіння йому вдалося довести, що поряд з процесами старіння існують і процеси антистаріння – вітаукт (з лат. *vita* – життя, *aukt* – примножувати). На думку автора, саме процеси вітаукту виступають механізмами саморегуляції, які протистоять руйнівним тенденціям і спрямовані на стабілізацію життєдіяльності організму, психоемоційного благополуччя та збільшення тривалості життя людини [2].

На сучасному етапі психологічна практика характеризується значною кількістю розроблених різноманітних способів регуляції довільної емоційної активності. К. Ізард об'єднав їх у три великі групи: регуляція

засобами іншої емоції, когнітивна регуляція, моторна регуляція. Перший спосіб регуляції передбачає застосування добре усвідомлених зусиль, спрямованих на активацію іншої емоції, протилежної тій, яку індивід переживає і хоче ліквідувати. Другий спосіб пов'язаний з використанням уваги та мислення для подолання небажаних переживань чи встановлення контролю над ними, тобто переключення свідомості на події і діяльність, які викликають у людини інтерес, позитивні емоційні враження. Третій спосіб передбачає використання фізичної активності як каналу розрядки виниклої емоційної напруги [7].

Порушені проблеми загалом актуалізують необхідність використання повноцінної та комплексної психологічної допомоги у формуванні навичок довольної саморегуляції емоційних станів в осіб літнього віку. На думку вітчизняних дослідників В.Т. Грубляк і В.В. Грубляк у практичній роботі психолога з цією віковою категорією особливе значення має використання як загально-терапевтичних підходів (створення терапевтичного середовища, організація оптимального середовища спілкування, вироблення позитивних вітальних установок і позитивного відношення до соціального оточення, підвищення рівня психічної і соціальної активності осіб), так і спеціальних психотерапевтичних методів (арт-терапія, ізотерапія, сеанси музикотерапії, ароматерапії та інші корекційно-розвивальні заняття) [3].

За дослідженнями Г. Хойфт, А. Крузе, Г. Радебольд позитивні результати також дає застосування таких психотерапевтичних методів, як раціональна психотерапія, аутогенне тренування, тренінг когнітивних навичок, поведінкова психотерапія, підтримуюча індивідуальна психотерапія та підтримуюча сімейна психотерапія [14].

Ми повністю погоджуємося з думкою французького психолога Ж. Дюмазедьє – «старість не повинна зводитись до пасивного очікування смерті у спальні» [3, с. 144]. Вирішення проблеми адаптації та успішної саморегуляції емоційних станів у період пізнього віку вбачається дослідником, перш за все, в активному залученні літніх людей у процеси спілкування та суспільно-корисну діяльність. Підтвердженням цього є дослідження О.Г. Коваленко щодо впливу міжособистісного спілкування на якість та благополуччя життєдіяльності осіб похилого віку, яка доводить, що саме таке спілкування є важливим чинником коректування смислу життя й регулювання емоційних станів та переживань у досліджуваній віковій категорії [6].

Висновки. Таким чином, проблема емоційної саморегуляції є однією із найактуальніших у сучасній психологічній науці, тому що саме від вміння особистості керувати своїм психічним станом, регулювати його – залежить психічне здоров'я людини, її здатність гармонійно співіснувати

з навколишнім середовищем і встановлювати гармонійні людські стосунки.

Аналіз наукових джерел переконливо свідчить про те, що актуальність проблеми сформованості саморегуляції емоційних станів у людей літнього віку пов'язана насамперед з переживанням різних кризових явищ. Останні супроводжуються депресивними станами, фрустрацією, невдоволенням собою, тривожністю, погіршенням настрою, внутрішніми і зовнішніми конфліктами, різкою зміною соціальної ситуації їхньої життєдіяльності. Все це призводить до порушення психоемоційної рівноваги. Також такі негативні явища підкріплюються віковими фізіологічними змінами особистості літньої людини, що особливо впливає на її емоційну сферу.

Тим не менше, на думку більшості вітчизняних та зарубіжних психологів процес особистісного розвитку в період похилого віку не припиняється. Важливу роль у цьому відіграє бажання та мотивація старіючої людини до продовження соціальної активності, суспільно-корисної, творчої діяльності, прагнення до самореалізації та самоздійснення, передачі особистісного потенціалу, смисло-ціннісних життєвих надбань в індивідуальний досвід наступних поколінь, задоволення потреби у спілкуванні з соціальним оточенням – мати сформовану довольну емоційну саморегуляцію, як основу психологічного благополуччя, комфорту та успішності.

Зауважимо, що за минулих, радянських часів у більшості громадян не було достатньо можливості отримання професійної психологічної допомоги, і сьогодні ті, хто належать до групи клієнтів похилого віку, іноді навіть і не здогадуються про таку можливість. І сама психологічна наука повинна постійно збагачуватися новим теоретичним і практичним досвідом, який покликаний допомогти людям на будь-якому віковому етапі свого життя відчувати себе повноцінним членом суспільства та особистістю, що має перспективи розвитку. Саме тому подальшу роботу ми вбачаємо в емпіричному дослідженні проблем та чинників як впливають на емоційну саморегуляцію психічних станів у літньому віці, що є, на нашу думку, одним із провідних шляхів подолання різних кризових явищ цього вікового періоду життєдіяльності людини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Венгренок Л.А. До проблеми саморегуляції довольної активності автономного суб'єкта // Вісник Київського нац. ун-та ім. Т. Г. Шевченка. Сер. Соціологія. Психологія. Педагогіка. 2001. №10. С. 30-32.

2. Дзюба Т.М., Коваленко О.Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології: навч. посібник. К.: Видавничий Дім «Слово», 2013. 264 с.

3. Дідора М.І. Особливості ціннісних орієнтацій у людей похилого віку // Психологія і суспільство. 2011. № 1. С. 104-113.

4. Ермолаєва М.В. Методи психологічної регуляції емоціональних переживань в старості // Психологія старости и старения: хрестоматія / Сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. М.: Издательский центр «Академия», 2003. С.164-172.

5. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості: навч. посібник. К.: Либідь, 2007. 256 с.

6. Коваленко О.Г. Міжособистісне спілкування осіб похилого віку: психологічні аспекти. К.: Інститут обдарованої дитина, 2015. 456 с.

7. Конопкін О.А. Участие эмоций в осознанной регуляции целенаправленной активности человека // Вопросы психологии. 2006. №3. С. 38-48.

8. Кузнецов М.А. Эмоциональная память. Монография. Х.: Крок, 2005. 568 с.

9. Кузнецов О.І. Методологічні засади дослідження психічних станів у студентів // Вісник ХНПУ ім. Г.С. Сковороди. Психологія. 2014. Вип.48. С. 132-141.

10. Лебединский В.В. К проблеме формирования уровней системы эмоциональной регуляции // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 1998. С. 24-29.

11. Максименко С.Д. Онтогенез особистості // Практична психологія та соціальна робота. 2006. №10. С. 1-10.

12. Малкина-Пых И.Г. Кризисы пожилого возраста. М.: Изд-во Эксмо, 2005. 368 с.

13. Моросонова В.И. Индивидуальная саморегуляция и характер человека // Вопросы психологии. 2007. №3. С. 59-68.

14. Обухова Л.Ф., Обухова О.Б., Шаповаленко Л.В. Проблема старения с биологической и психологической точек зрения // Психологическая наука и образование. 2003. №3. С. 25-34.

15. Поднебесная Е.Б. Пожилые люди в интернете // Психология зрелости и старения. 2004. №1 (25). С. 50-65.

16. Самотаєва Е. Дослідження особливостей саморегуляції в осіб з різним типом емоційності // Психологія і суспільство. 2005. №4. С. 127-130.

17. Сапогова Е. Е. Ностальгия по себе: экзистенциально-психологическое пространства «кризиса старения» // Психология зрелости и старения. 2009. №3. С. 43-63.

18. Филиппова Е.В. Влияние эмоций на процессы саморегуляции деятельности // Психология и школа. 2005. №4. С. 37.

19. Хомуленко Т.Б. Психотехнології саморегуляції тілесного: навчально-методичний посібник. Х.: Діса плюс, 2017. 45 с.

20. Хомуленко Т.Б., Бабатіна С.І. Психологія темпоральності особистості: віковий аспект. Монографія. Х.-Херсон: ПП Вишемірський В.С., 2014. 235 с.

1. Vengrenjuk L.A. Do problemi samoreguljacii dovil'noj aktivnosti avtonomnogo sub'ekta // Visnik Kiivs'kogo nac. un-ta im. T. G. Shevchenka. Ser. Sociologija. Psihologija. Pedagogika. 2001. №10. S. 30-32.

2. Dzjuba T.M., Kovalenko O.G. Psihologija doroslости z osnovami gerontopsihologii: navch. posibnik. K.: Vidavnicij Dim «Slovo», 2013. 264 s.

3. Didora M.I. Osoblivosti cinnisnih orientacij u ljudej pohilogo viku // Psihologija i suspil'stvo. 2011. № 1. S. 104-113.
4. Ermolaeva M.V. Metody psihologicheskoy reguljaciji jemocio-nal'nyh perezhivanij v starosti // Psihologija starosti i starenija: hrestomatija / Sost. O.V. Krasnova, A.G. Liders. M.: Izdatel'skij centr «Akademija», 2003. S.164-172.
5. Kirilenko T.S. Psihologija: emocijna sfera osobistosti: navch. posibnik. K.: Libid', 2007. 256 s.
6. Kovalenko O.G. Mizhosobistisne spil'kuvannja osib pohilogo viku: psihologichni aspekti. K.: Institut obdarovanoj ditina, 2015. 456 s.
7. Konopkin O.A. Uchastie jemocij v osoznannoj reguljaciji celenapravlennoj aktivnosti cheloveka // Voprosy psihologii. 2006. №3. S. 38-48.
8. Kuznecov M.A. Jemocional'naja pamjat'. Monografija. H.: Krok, 2005. 568 s.
9. Kuznetsov O.I. Metodolohichni zasady doslidzhennja psykhichnykh staniv u stu-dentiv // Visnyk KHNPU im. H.S. Skovorody. Psykholohiya. 2014. Vyp.48. S. 132-141.
10. Lebedinskij V.V. K probleme formirovanija urovnej sistemy jemocional'noj reguljaciji // Vestn. Mosk. un-ta. Ser. 14. Psihologija. 1998. S. 24-29.
11. Maksimenko S.D. Ontogenez osobistosti // Praktichna psihologija ta social'na robota. 2006. №10. S. 1-10.
12. Malkina-Pyh I.G. Krizisy pozhilogo vozrasta. M.: Izd-vo Jeks-mo, 2005. 368 s.
13. Morosonova V.I. Individual'naja samoreguljacija i harakter cheloveka // Voprosy psihologii. 2007. №3. S. 59-68.
14. Obuhova L.F., Obuhova O.B., Shapovalenko L.V. Problema starenija s biologicheskoy i psihologicheskoy toček zrenija // Psihologicheskaja nauka i obrazovanie. 2003. №3. S. 25-34.
14. Podnebesnaja E.B. Pozhilye ljudi v internete // Psihologija zrelosti i starenija. 2004. №1 (25). S. 50-65.
15. Samotaeva E. Doslidzhennja osoblivostej samoreguljaciji v osib z riznim tipom emocijnosti // Psihologija i suspil'stvo. 2005. №4. S. 127-130.
16. Sapogova E. E. Nostal'gija po sebe: jekzistencial'no-psihologicheskoe prostanstva «krizisa starenija» // Psihologija zrelosti i starenija. 2009. №3. S. 43-63.
17. Filippova E.V. Vlijanie jemocij na processy samoreguljaciji dejatel'nosti // Psihologija i shkola. 2005. №4. S. 37.
19. Homulenko T.B. Psihotehnologii samoreguljaciji tilesnogo: navchal'no-metodichnij posibnik. H.: Disa pljus, 2017. 45 s.
20. Homulenko T.B., Babatina S.I. Psihologija temporal'nosti osobistosti: vikovij aspekt. Monografija. H.-Herson: PP Vishemir'skij V.S., 2014. 235 s.

Надійшла до редколегії 23.02.2017 р.