

**Грицюк І.М.**

кандидат психологічних наук, доцент  
кафедри практичної психології та  
безпеки життєдіяльності  
Східноєвропейського національного  
університету імені Лесі Українки

**Магдисяк Л.І.**

кандидат психологічних наук,  
старший викладач  
кафедри практичної психології та  
безпеки життєдіяльності  
Східноєвропейського національного  
університету імені Лесі Українки

## ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ РОЗВИТОК ТА ПСИХОКОРЕКЦІЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ОСІБ ПІЗНЬОЇ ЗРІЛОСТІ

*Старіння — це проблема, яка має під собою як фізіологічне так, і соціальне підґрунтя. Оскільки супроводжується помітними проблемами зі здоров'ям, погіршенням фізіологічних процесів, призводить до зменшення взаємодії із соціальним середовищем, та усвідомленням мало значущості власного життя та діяльності. Основним фактором зниження фізичної та соціальної активності в даному віці є зниження мотивації, та втрата віри у власні сили та порушення емоційної сфери особистості. Також важливою причиною проблем осіб пізньої зрілості в Україні є низька платоспроможність та залежність від інших осіб. Наша стаття присвячена вивченню психічних та психофізіологічних особливостей функціонування осіб пізньої зрілості та психокорекційних можливостей сучасної психологічної науки.*

**Ключові слова:** психокорекція, пізня зрілість, психосоціальний розвиток, соціальна зрілість, психофізіологія старіння, емоційний стан.

Процес старіння — невід'ємна властивість життя, тобто старість варто розглядати як нормальний природний процес. Але в такому разі потрібно враховувати, що численні зміни в організмі людини під час старіння подібні до певних патологічних процесів.

Старіння – це ще недостатньо вивчений тривалий життєвий процес, який починається із зачаття й описується дифіцитно орієнтованою точкою зору як глибоке протиріччя між регенеративними і дегенеративними процесами, при яких на першому плані знаходиться функціональний стан. За Гроеном старіння є швидше зразком психосоматичного процесу, в якому фізичні, психічні та соціальні аспекти всебічно взаємопов'язані й нероздільні [4]. Розвиток існує впродовж усього життя людини. Засади сучасного дослідження психологічних особливостей дорослої людини закладено Е. Еріксоном у теорії психосоціального розвитку особистості.

Розгортання старіння конкретної людини суттєво залежить від її особистості — настанов, діяльності, образу та змісту життя. Існують природні та патологічні

детермінанти старіння, останні прискорюють старіння та ускладнюють його перебіг. До патологічних детермінант старіння відноситься погана екологія, неправильний стиль життя, шкідливі звички, надмірне переживання стресів тощо.

Щодо соціального аспекту процесу старіння особистості, то проблема відносин батьків та дітей уже досить багато часу турбує людство. Кожна людина виховується в різних сім'ях, під впливом різних сімейних традицій, які завжди вважались правильними, не зважаючи на плин часу та постійні зміни у суспільстві. Кожне покоління, у свій час накопичує ряд правил чи певних життєвих установок, які пізніше старається нав'язати своїм нащадкам. Такі дії досить часто призводять до непорозуміння та бажання дітей якнайшвидше відділитись від батьків та жити самостійним життям.

Емоції та почуття допомагають особистості долати життєві та професійні труднощі, формувати суб'єктивне ставлення до тих чи інших явищ та подій, допомагають налагоджувати контакти з іншими людьми у процесі діяльності, допомагають побудувати цілісний суб'єктивний образ, дають змогу краще зрозуміти внутрішній стан один одного, можуть мотивувати ту чи іншу поведінку людини та ін. Управління емоціями базується на усвідомленні людиною своїх життєвих цілей і співвідношення з ними конкретних цінностей, оцінці значущості подій, здібності до перенесення, позитивному мисленні, вмінні виражати свої почуття соціально прийнятним способом [4].

Емоційні фактори визначають структуру уявлень про себе, і ту схему, за допомогою якої особистість описує поведінку інших. Людське життя пов'язане з постійним проявом емоцій, їх розпізнаванням та маскуванням, адже в їх основі лежить спілкування людей.

Експериментальне вивчення особливостей емоційності, виявили зв'язок з такими якостями та процесами, як: саморегуляція діяльності; комунікативність; специфіка загальної пристосованості, адаптивності в звичайних та в складних емоційних умовах; характер самооцінки; когнітивний стиль [9].

Саме емоції визначають якість життя людини. З одного боку вони можуть у певні моменти врятувати людину, але з іншого боку можуть принести значну шкоду людському здоров'ю. Тому дуже важливо навчитись розуміти свої емоції, щоб життя було більш гармонійне та ефективне.

Найсприятливішим для розвитку особистісної зрілості є рівень взаємозалежності. Він також оптимальний для вияву соціально-психологічної зрілості індивіда, основними показниками якої є його вміння казати правду, відстоювати свою позицію, поєднувати власні комунікативні можливості з вимогами, нормами і правилами поведінки соціального оточення, здатність долати комунікативні бар'єри та розв'язувати конфліктні ситуації тощо. Соціальна зрілість виявляється у громадській, політичній, моральній, естетичній сферах. Її характеризують розвинуте почуття відповідальності, наявність соціального інтелекту (розвинена здатність до розуміння інших людей, передбачення розвитку різних соціальних ситуацій), потреба в турботі про інших людей, здатність до активної участі у житті суспільства, ефективне використання своїх знань і здібностей, конструктивне розв'язання численних життєвих проблем на шляху самореалізації [7].

Б. Ананьев писав: «Вирішальною ознакою зрілості є усвідомлення людиною відповідальності і прагнення до неї, тому що зріла людина відповідає за зміст свого життя в першу чергу перед самим собою, а також перед іншими людьми» [8].

Зрілість є найменш вивченим періодом онтогенезу, для якого характерні найвищий рівень розвитку духовних, інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей людини. На цьому етапі виникають специфічні особливості, спонукальної та емоційної сфер особистості, змінюється спосіб життєдіяльності (стосунки у родині, батьківські функції, кар'єра, зміна діяльності, творчі досягнення, пошук нових відкриттів у собі тощо). Як вважав К. Юнг, чим ближче середина життя, тим сильніше людині здається, що знайдені правильні ідеали, принципи поведінки. Однак занадто часто соціальне твердження відбувається за рахунок втрати цілісності особистості, гіпертрофованого розвитку тієї чи іншої її боку.

У зрілості зміни тимчасової перспективи пов'язані з різним відчуттям плину часу, яке може суб'єктивно прискорюватися і сповільнюватися, стискатися і розтягуватися. З віком змінюється цінність часу, виявляється все більш значущим «особистий час» завдяки розвитку самосвідомості, усвідомлення кінцівки свого існування і необхідності реалізувати свої можливості на протязі не такого вже тривалого життя. Психологічний час наповнене подіями, майбутніми цілями мотивами розгорнутої в сьогоденні діяльності [5].

Початок старіння сприймається важко і потребує серйозної психологічної адаптації. Люди знаходяться під тиском стереотипного сприймання середини життя: молодість – це надії, а зрілість – застій і страхи втрати здоров'я. З'являється спрямованість у минуле. Молодість здається наповненою радістю і задоволенням на відміну від справжнього. Іноді спостерігається бажання повернутися в молодість, прожити життя ще раз, не повторюючи зроблених помилок. Через хвороби, які починають серйозно турбувати людину, може сформуватись негативне сприймання життя в цілому, песимізм [9].

Головною ознакою пізньої зрілості є акцентуація на виконання соціальних обов'язків, коли людина відповідає не тільки за себе, але й за інших, і при прийнятті рішення мусить враховувати не тільки свої інтереси, а й інтереси оточуючих (чоловіка / дружини, батьків, дітей, колег). Значна частина чоловіків та жінок у цей період працюють на керівних посадах, тому їх вміння приймати рішення впливає на долі сотень, тисяч людей. І нарешті, пізню дорослість охоплює стадія реінтеграції, коли використання знань і інтелекту знову спрямоване на побутову практичну сферу, люди повертаються до власних інтересів, цінностей, установок.

Е. Сапогова (2001) пише, що для людини періоду зрілості зростати особистісно дуже важливо, передати свій досвід, тобто залишитись у пам'яті наступного покоління, закріпитись своїми поступками, подіями з свого життя, результатами творчості, певними висновками з прожитого. Чим дорослішою стає людина, тим більше вона потребує сприйняття від оточуючих, які бажають вчитись на чужих помилках. Саме тому, не одне століття, відомий конфлікт батьків та дітей, розкриває бажання меншого покоління жити за своїми правилами та прагнення батьків нав'язати свій досвід, не дивлячись на те як швидко змінюється світ та які він диктує правила. Як не дивно, дорослих не завжди турбує сам зміст повчань та настанов, у багатьох випадках вони просто хочуть бути почутими та загальноприйнятими. За певними дослідженнями, особи що реалізували себе у житті, у подальшому знаходять привід для радощів у успіхах та досягненнях своїх дітей та внуків.

Висновок. Психофізіологічні аспекти розвитку осіб, які досягли пізньої зрілості, багато в чому залежать від фізичного стану, та все ж найбільш значимою є під-

тримка та любов рідних та близьких, а також вчасне надання медичної та психологічної допомоги. Для психолога не має значення вік клієнта, важливо якими емоціями та почуттями він наповнений, чи зуміла ця людина наповнити своє життя позитивними емоціями, чи бачить вона смисл майбутнього життя.

### Література

1. Грицюк І.М. Біохімічна специфіка центральних механізмів емоцій та їх вплив на здоров'я особистості // І.М. Грицюк //36. наукових праць Проблеми сучасної психології Кам'янець- Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Випуск 31– Кам'янець-Подільський: «Аксіома», 2016. – С.48-57
2. Долинська Л.В. Геронтопсихологія: Практикум. Хрестоматія: Навч. посіб./ Л.В. Долинська, Л.М. Співак – К.: Каравела, 2012. – 240 с.
3. Ильин Е.П. Психология взрослости / Е.П. Ильин – СПб.: Питер, 2012.– 544 с.
4. Коцан І. Я. Проблеми сучасної психофізіології: курс лекцій: навч. посіб.: [для студ. ВНЗ] / І. Я. Коцан, О. П. Мотузюк, І. П. Кузнецов. – Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Біол. ф-т, Каф. фізіології людини і тварин. – Луцьк: РВВ ВНУ ім. Лесі Українки, 2010.– 184
5. Кулагіна І. Вікова психологія: Повний життєвий цикл розвитку людини / Кулагіна І. Колюцкий В. – СПб.: Ранок, 2001. – 159 с.
6. Магдисюк Л. І. Когнітивні прояви психологічної готовності осіб пізньої зрілості до виходу на пенсію / Л. І. Магдисюк // Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка». – Острог, 2014. – Вип. 28. – С. 118–126. – Темат. вип. «Актуальні проблеми когнітивної психології».
7. Орбан-Лембрик Л.Є. Соціальна психологія [Текст]: посібник / Л. Е. Орбан-Лембрик. – К.: Академвидав, 2003. – 446 с.
8. Вікова та педагогічна психологія: [Навч. посіб. ] /О. Скрипченко, Л. Долинська, З. Огороднійчукта ін.– К.: Просвіта, 2001.– 416 с.
9. Юнг К. Воспоминания, сновидения, размышления / К. Юнг – Киев: «Каравела», 1994.– 232 с.