

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ ПІД ВПЛИВОМ СТРАХУ МАЙБУТНЬОГО У ОСІБ ПІЗНЬОЇ ЗРІЛОСТІ

**Магдисюк Людмила Іванівна**

доцент кафедри практичної та клінічної психології,

кандидат психологічних наук

Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

**Збишко Анастасія Романівна**

студентка III курсу

Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

*У статті здійснено теоретичний аналіз особливостей виникнення та розвитку емоційних переживань під впливом страху майбутнього у осіб пізньої зрілості. Проаналізовано методичний інструментарій дослідження страхів у осіб пізньої зрілості.*

**Ключові слова:** страх майбутнього, пізня зрілість, емоційні переживання, методики, психопрофілактика.

Страх є одним з основних феноменів людського існування. Проблема страху була важливою в усі часи, але стала дуже актуальною зараз, в період трансформації суспільства, коли разом з позитивними процесами, на превеликий жаль, проходить руйнація загальнолюдських моральних норм, а матеріальні цінності стають найголовнішими [2, 321].

Почуття страху – це похідна невідомості: коли ми чогось не знаємо або не можемо, хоча б частково передбачити, ми боїмося. Особливо – це стосується вивчення проблеми страху майбутнього у осіб пізньої зрілості [7]. Для періоду пізньої зрілості характерні специфічні зміни в емоційній сфері людини: схильність до безпричинного смутку, сльозливості. У більшості літніх людей з'являється тенденція до ексцентрич-

ності, зменшенню чуйності, занурення в себе і зниження здатності справлятися зі складними ситуаціями. Послаблення емоційної сфери позбавляє нових вражень барвистості і яскравості, звідси – прив'язаність літніх людей до минулого, жага спогадів. У осіб пізньої зрілості підвищується рівень страхів, це пов'язано з тим, що з одного боку, вони накопичуються протягом життя, з іншого – загрозу представляє наближення кінця. Страх проявляється переважно у вигляді так званих негативних емоцій – переживання власне страху, печалі, страждання, вини, що неодмінно впливає на психоемоційний стан людини похилого віку [10, 158].

«Я – концепцією» в період пізньої зрілості керує прагнення інтегрувати своє минуле, сьогодення і майбутнє, зрозуміти зв'язки між подіями власно-

го життя. Цільність особистості базується на підведенні підсумків свого попереднього життя та усвідомленні його як єдиного цілого, у якому вже нічого не можна змінити. Якщо ж людина відчуває, що не досягла цілей, до яких прагнула протягом життя, і не може звести свої вчинки в єдине ціле, то виникає страх майбутнього: самотності, не зворотніх хвороб старості і пов'язаної з ними немічності, безпамічі, що можуть призвести до зміни життєвого стереотипу – змін умов побуту, змін в суспільстві. Не обходить їх стороною і страх смерті. Часто з'являється страх померти, не спокутувавши свою провину перед рідними [5, 592].

На актуалізацію фобій зрілих людей значно впливають метеорологічні фактори. В такому віці дуже часто коливання температури, зміна клімату посилюють почуття тривоги, занепокоєння та емоційного дискомфорту. В цей період посилюються страхи таких захворювань, як рак, інфаркт та інсульт [6].

Страх майбутнього (футурофобія) – це суб'єктивне відчуття людиною тривоги щодо подальших подій життя. Страх майбутнього актуалізується як результат впливу стресогенних чинників, включаючи суб'єктивно позитивних для особистості подій [3, 85].

Страх майбутнього часто провокують такі ситуації [1, 354]:

1) втрата близьких людей – розлука з рідними по причині їх смерті, переїзду, вступу в шлюб завжди дуже болісно сприймається людьми похилого

віку. Відчуття своєї самотності, потрібності і марності для близьких провокують появу багатьох психологічних порушень: депресії, панічних атак, страхів, фобій, неврозів;

2) завершення професійної діяльності – вихід на пенсію більшість людей у даному віці розцінюють як показник своєї фізичної слабкості, професійної непридатності. Саме тому багато старших жінок і чоловіків прагнуть довгий час «залишатися в строю», щоб «формально» відстрочити час своєї старості. Професійна зайнятість, затребуваність людини в деяких випадках, дійсно, є заходом профілактики психологічних розладів [7];

3) порушення фізичного і психологічного здоров'я – поява страхів і фобій іноді може бути спровоковано фізичними або психологічними захворюваннями (стреси, соматичні хвороби);

4) соціальна ізоляція – самотність, ізоляція від зовнішнього світу, відсутність поруч уважного співрозмовника, людини, з якою можна просто поговорити, поділитися своїми проблемами можуть стати чинниками появи різних фобій [7].

Причиною також можуть бути, ситуації які не пов'язані з особистістю – наприклад, перегляд новин, поданих в шокуючій формі. Отже, можна сказати, що причиною може бути та обставина, яка вичерпує запас психологічної стійкості, тому послідовність невеликих за рівнем стресу подій потенційно приведуть до такого ж страху майбутнього.

Емоційна реакція особистості на

страх майбутнього може бути різною. Найпоширенішими є такі типи пристосування до неї [9, 423]:

1) конструктивна позиція – людина приймає це, як природне явище, як факт, що завершує її професійну кар'єру. Вона оптимістично ставиться до життя, шукає розваг і контактів з людьми, готова допомогти їм, розсудливо сприймає наближення смерті;

2) залежна позиція – властива людям, які протягом життя не цілком довіряли собі, були слабковольними, пасивними. Старіючи, вони активно шукають допомоги, визнання, не одержуючи їх, почувають себе нещасливими;

3) захисна позиція – формується в людей з підвищеною здатністю до спротиву обставинам, ізоляції від них. Вони не прагнуть до зближення з іншими, відмовляються від допомоги, замикаються в собі, приховують свої почуття та переживання, а старість сприймають з обуренням і ненавистю;

4) позиція ворожості до світу – полягає у сварливості, схильності звинувачувати навколишніх і суспільство у своїх життєвих негараздах. Такі люди підозрілі, агресивні, нікому не вірять, не хочуть ні від кого залежати, намагаються більше працювати;

5) позиція ворожості до себе і негативного ставлення до свого життя – виражається в пасивності, втраті інтересів й ініціативи, поганому настрої і фаталізмі. Такі люди почувають себе самотніми та непотрібними, а своє життя вважають невдалим.

Емоційні переживання також пов'язані з очікуванням смерті. Люди у

старості спокійніше роздумують про смерть, ніж відносно молодші. Думки про неї навідуються часто, але вже не викликають такої тривоги, як раніше. Головне для них, щоб процес умирання не був тривалим і болісним [8].

Переживання наближення смерті у своєму розвитку долають такі стадії [4, 453]:

1) стадія опору, протидії – поки є хоч якісь шанси на виживання, людина усвідомлює загрозу, відчуває страх, налаштовується на боротьбу із загрозою. Усвідомивши, що спроби вижити безуспішні, відмовляється від опору, позбавляється страху і проймається відчуттям безнадійності і спокоєм;

2) стадія огляду життя – відбувається у формі спогадів, що швидко змінюють один одного й охоплюють усе минуле людини. Супроводжуються вони як позитивними емоціями, так і негативними переживаннями;

3) стадія трансцендентності – людина усвідомлює своє минуле як дуже віддалене. Вона досягає стану, за якого сприймає своє життя як цілісність. Відчувши себе на порозі смерті, вона ніби виходить за межі себе, досягає трансцендентного стану.

Для дослідження страху майбутнього у осіб пізньої зрілості нами підібраний методичний інструментарій:

1. «Опитувальник ієрархічної структури актуальних страхів особистості» Ю. Щербатих, Е. Івлева [11];

2. С – тест В. Леви;

3. «Незакінчені пропозиції (Сакса – Сіднея)».

Вибірку становили особи пізньої

зрілості Ковельської центральної районної лікарні м. Ковеля Волинської області. Нами було обстежено 29 осіб у віці від 50 до 75 років, серед яких було 17 жінок і 12 чоловіків, 13 осіб працюють у комерційних структурах, 5 – у бюджетних установах, 11 осіб на момент проведення дослідження є пенсіонерами. Осіб було поділено на 2 групи: I група – чоловіки, II група – жінки.

На початковому етапі роботи ми провели спостереження за людьми пізньої зрілості. Спостереження проводилося у звичних для людей лікарняних палатах. Результати спостереження показали, що вік від 50 до 75 років найбільш сприятливий для спостереження, оскільки учасники довірливо й відкрито ставилися до дослідника, не усвідомлюючи своєї ролі як досліджуваних. Вони сприймали дослідження як звичайне спілкування.

Порівнюючи результати емпіричного дослідження, яке проводилося між I групою і II групою досліджуваних, можна сказати про те, що виражену інтенсивність становлять такі страхи, як страх перед майбутнім, страх смерті, страх божевілля, страх змін в особистому житті, страх війни, страх перед негативними наслідками хвороби близьких людей, страх замкнутого простору. Середню інтенсивність становить страх злочину, страх начальства, страх старості, страх бідності, страх висоти і глибини, страх захворіти яким-небудь захворюванням. Дуже слабку інтенсивність приділяють страху павуків і змій, страх темноти, страх перед екзаменами, страхи пов'язані з

статевою функцією.

Отже, емоційне життя літніх людей суттєво змінюється. Частіше виникають у них негативні переживання, які здебільшого пов'язані із пристосуванням до старості й наближенням смерті. Однак і в цьому віці люди нерідко переживають позитивні емоції. Якщо людина внутрішньо готова сприйняти свій вік, змістовно і результативно прожила попередні роки, має дружню родину, зберегла інтерес до спілкування, посильних для її віку занять і не позбавлена змоги щодо задоволення його, то і в старості вона відкриватиме нове у світі і в собі, радітиме життю, успіхам своїх рідних і близьких, збагачуватиме їх своїм досвідом, відчуватиме свою потрібність для них, від чого почуватиметься щасливою.

#### Список використаних джерел

1. Ананьев Б. Г. Некоторые проблемы психологии взрослых / Б. Г. Ананьев. – М., 1973. – 354 с.
2. Боришевський М. Й. Шлях до себе: збірка наукових праць / М. Боришевський. – К.: Академвидав. – 2010. – 321 с.
3. Бреслав Г. Психологія емоцій / Г. Бреслав. М.: Сенс; Видавничий центр «Академія» 2004. – 85 с.
4. Гамезо М. В. Вікова психологія: особистість від молодості до старості: уч. посібник / М. В. Гамезо. – М.: Педагогічне товариство, дім «Ноосфера», 1999. – 453 с.
5. Еріксон Е. Основи вікової психології / Е. Еріксон: Пер. з англ. – 2 – е изд., Перераб. і доп. – СПб.: Ленат, АСТ Фонд «Університетська книга», 1996. – 592 с.
6. Засекина Л. В. Психологічна готовність особистості до виходу на пенсію: монографія / Лариса Володимирівна Засекина

- на, Людмила Іванівна Магдисюк. – Луцьк: ПП Іванюк В. П., 2018. – 290 с.
7. Леонова А. Б. Психодіагностика функціональних станів людини / А. Б. Леонова – М., 1984. – 200 с.
  8. Магдисюк Л. І. Психологічні особливості якості життя осіб з серцево-судинними захворюваннями / Л. І. Магдисюк // Психологія: реальність і перспективи: зб. наук. пр. Вип. 8 / упоряд. Р. В. Павелків та ін. – Рівне: РДГУ, 2017. – С. 180–184.
  9. Моргун В. Ф. Концепція багатовимірного розвитку особистості та її застосування / В. Ф. Моргун // Філософська і соціологічна думка. – 1992. – 423 с.
  10. Фрейд З. Психологія несвідомого / З. Фрейд Зб. произв. – М., 1998. – 158 с.
  11. Щербатих Ю. В. Фізіологія і психологія страху / Ю. В. Щербатих. – Природа. – 2000. – № 5. – С. 61 – 67.