

## ОСОБЛИВОСТІ ВИВЧЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

**Актуальність дослідження.** Життєдіяльність людей за сучасних умов пов'язана з впливом несприятливих чинників різного походження, які згубно позначаються на фізичному та психічному здоров'ї особистості. Комплексна й тривала дія негативних соціальних, психологічних, екологічних та інших факторів зумовлює високу нервово-психічну напругу, яка залежно від індивідуальних особливостей людини, рівня її особистісної сформованості здатна викликати різної міри негативні прояви в її психіці, зокрема такі, як високий рівень тривожності. Це, в свою чергу, може зумовлювати порушення в міжособистісних стосунках, підвищувати конфліктність, викликати інші небажані зміни в поведінці.

Такий деструктивний вплив тривожність може мати на будь-якому віковому етапі. Особливо значущою ця проблема є стосовно осіб похилого віку, в яких емоційний стан та внутрішні переживання є нестабільними. Перехід від зрілості до старості супроводжується низкою труднощів, які можуть бути причинами виникнення особистісної тривожності [1].

**Мета дослідження** полягає у вивченні особистісної тривожності та її причин у похилому віці.

Відповідно до мети визначено **завдання дослідження**:

1. Експериментально дослідити рівень особистісної тривожності людей похилого віку, які проживають у будинку-інтернаті.
2. Виявити причини тривожності та обґрунтувати шляхи подолання цього стану.

**Виклад основного матеріалу.** На схилі літ люди рідше переживають радість, здивування, багато з них втрачає почуття гумору, інтерес, допитливість. Вони часто відчують тривожність, пов'язану з очікуванням смерті, із захворюваннями, самотністю, фізичною неспроможністю. Їхня тривожність, як правило, не має конкретної причини. У ній страх поєднується з гнівом, почуттям вини, соромом [2].

Нудьга і пов'язаний з нею стан монотонії (зниження загального рівня активності) виникають у зв'язку з відсутністю яскравих сенсорних вражень, спричиненою послабленням слуху, зору та інших видів чутливості; інтелектуальною пасивністю, зумовленою зниженням рівня інтелекту та мотивації пізнавальної діяльності; руховою пасивністю, спричиненою зниженням фізичних можливостей організму [4].

Емоційні переживання також пов'язані з очікуванням смерті. Зазвичай, 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.

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. У літніх людей різко зростає інтерес до релігії, більшість із них утверджується у своїй вірі в Бога.

З огляду на те, що похилий вік є досить складним, оскільки виникає багато як психологічних, так і емоційних проблем, ми припустили, що у цьому життєвому періоді значно зростає саме особистісна тривожність. Для підтвердження даного припущення нами було здійснене діагностичне дослідження, спрямоване на вивчення рівня особистісної тривожності, виявлення її причин та шляхів подолання у людей похилого віку.

У дослідженні взяли участь 28 осіб похилого віку, які проживають у Тернопільському обласному комунальному геріатричному будинку-інтернаті.

Діагностична програма включала такі методики: тест «ТіД» («Тривога і депресія») Ю.Л. Ханіна; методика вимірювання рівня тривожності Тейлора; тест «Вимірювання тривожності» Ч.Д. Спілбергера. При виборі методик ми враховували вікові та індивідуальні особливості досліджуваних. Одним з критеріїв вибору була невелика кількість тестових питань, адже великі за обсягом методики нелегко виконувати людям похилого віку: вони швидко виснажуються, не витримують навантаження на зір.

Також у ході дослідження була проведена діагностична бесіда, за допомогою якої ми визначали причини тривожності та шляхи подолання цього стану опитуваними. Ключовими у бесіді були питання: що найчастіше Вас тривожить; які думки викликають у вас неспокій та хвилювання; що допомагає Вам подолати ці негативні почуття; що допомагає Вам «рухатись далі»?

Відповіді були згруповані по темах. У подальшому ми визначили кількісний показник щодо частоти вибору того чи іншого чинника, що дало нам змогу виявити сфери життя людей, які найбільше викликають у них почуття тривоги, та визначити, що допомагає їм долати цей стан.

Дані по кожній з методик подаємо у вигляді діаграм.

Проставлені досліджуваними бали приймають певні числові значення. Після перекодування підраховується алгебраїчна сума (з урахуванням позитивного чи негативного знаку) діагностичних коефіцієнтів для кожної шкали окремо. Депресія проявляється в невротичних реакціях, а саме: ослабленні тону життя та енергії, зниженні фону настрою, звуженні й обмеженні контактів з оточуючими, наявності почуття безрадісності і самотності.

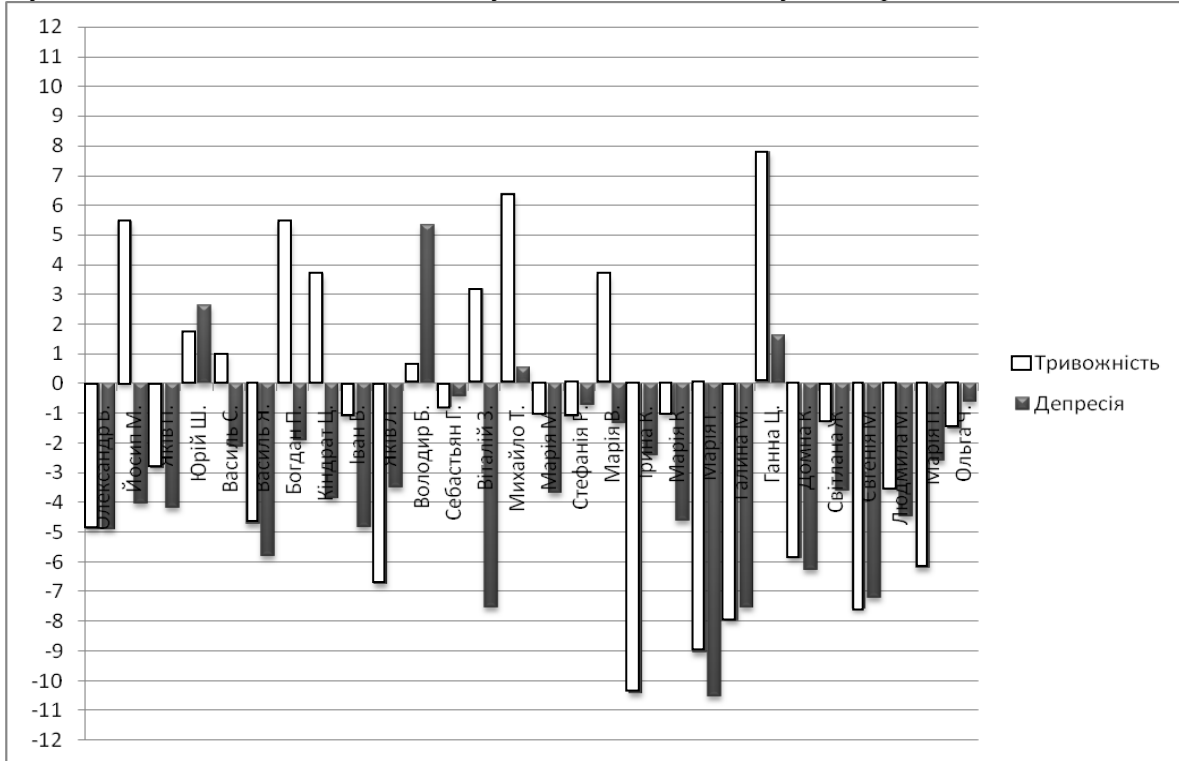


Рис.1. Рівень тривожності та депресії (тест «ТІД»)

Обробка результатів за методикою вимірювання рівня тривожності Тейлора здійснювалась з урахуванням того, що сумарна оцінка 40-50 балів розглядається як показник дуже високого рівня тривожності; 25-40 балів свідчить про високий рівень тривожності; 15-25 балів – про середній (з тенденцією до високого) рівня; 5-15 балів – про середній (з тенденцією до низького) рівень та 0-5 балів – про низький рівень тривожності (див. рис. 2).

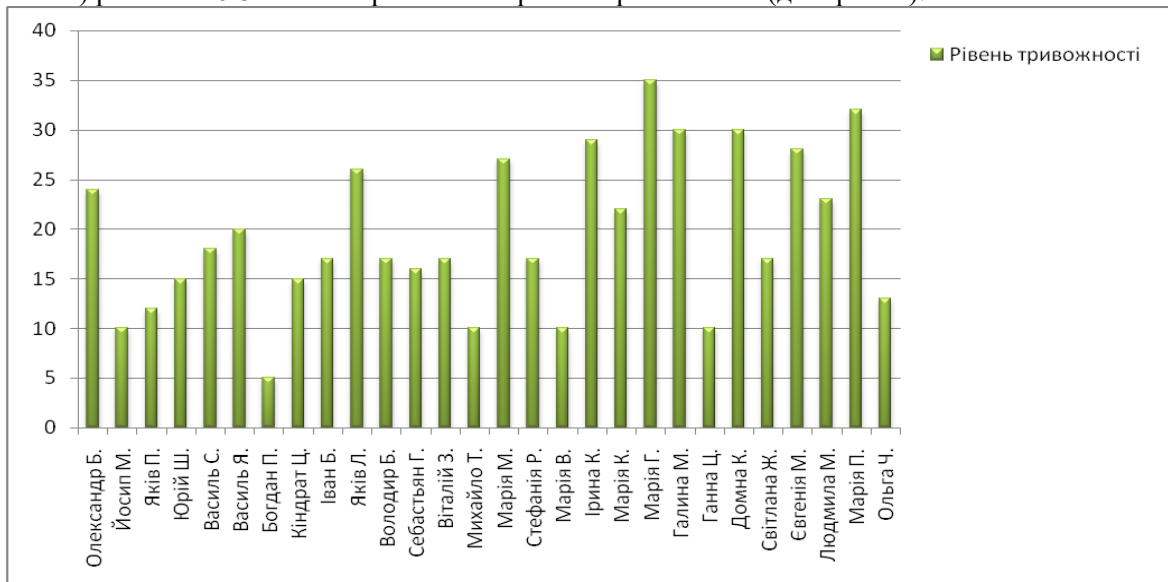


Рис. 2. Рівень тривожності за методикою Тейлора

З огляду на наш дослідницький інтерес, ми також використали шкалу особистісної тривожності Спілбергера. При аналізі результатів оцінки свого стану досліджуваними треба мати на увазі, що загальний показник може знаходитись в діапазоні від 20 до 80 балів. При цьому, чим вищим є підсумковий показник, тим вищий рівень тривожності. При інтерпретації показників можна використовувати наступні орієнтовні оцінки рівня тривожності: до 30 балів – низька, 31-44 бали – помірна; 45 і більше – висока.

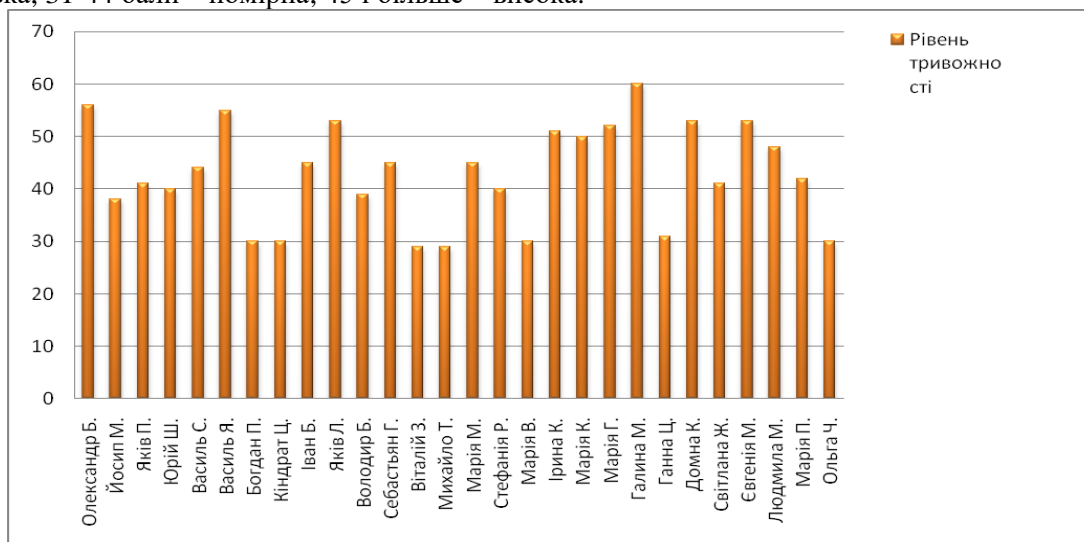


Рис.3. Рівень особистісної тривожності за методикою Спілбергера

Отже, проаналізувавши результати дослідження, бачимо, що відсоток осіб з високим і вище середнього рівнями тривожності становить 68%, відповідно, низький рівень тривожності – 32%. З точки зору гендерних відмінностей висока тривожність діагностується у 86% жінок, і лише у 43% чоловіків, що наполовину менше. Такі результати гіпотетично можна пояснити тим, що жінки є більш емоційними та частіше «беруть близько до серця» різні негаразди. Також існує думка, що у жінок краща емоційна пам'ять, ніж у чоловіків (Ю.Л. Ханін, 1978). Факт високої тривожності і нейротизму в осіб жіночої статі, у порівнянні з чоловіками, виявлений у дослідженнях Л.П. Баданіної (1996), В.Д. Кузакової (1975), А.І. Винокурової (1996). Так, В.Д. Кузакова виявила у здорових чоловіків високу тривожність в 14% випадків, а у жінок – в 21% випадків, що узгоджується з отриманими нами результатами. Водночас, експериментально доведено, що, незважаючи на високу тривожність, жінки більшою мірою, ніж чоловіки, здатні до її зниження різними способами (К. Д. Шафранська, 1973).

Проаналізувавши дані, отримані після проведеної бесіди, спрямованої на виявлення причин виникнення тривожності у досліджуваних, ми об'єднали одержані відповіді за змістом у сім тематичних груп: 1) родичі; 2) здоров'я; 3) відсутність товаришів; 4) матеріальне становище; 5) минуле; 6) втрата близьких; 7) дрібниці (див. рис. 4):

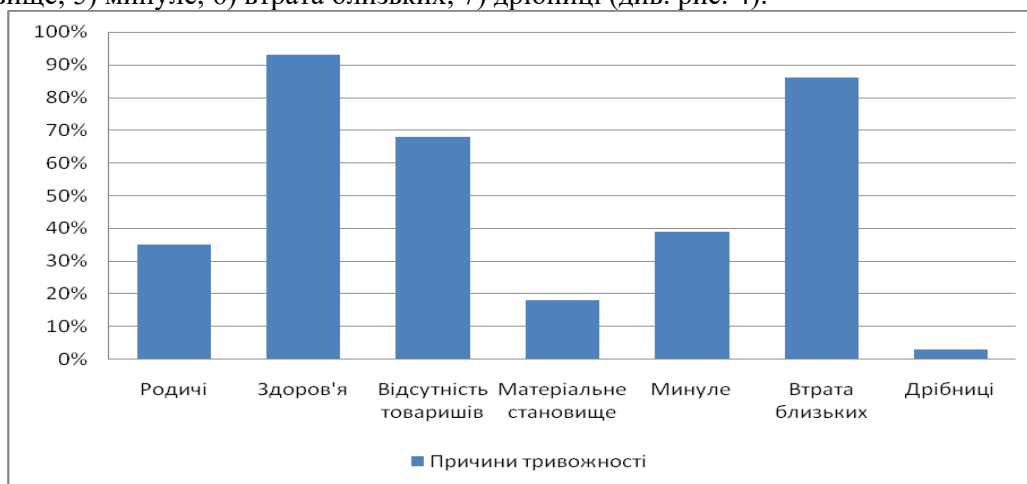


Рис.4. Причини тривожності людей похилого віку, які проживають у гериатричному будинку-інтернаті

Нам також було цікаво дізнатись, що саме допомагає людям долати тривожні стани, покращувати свій емоційний стан. В результаті опитування ми отримали також сім факторів, які проаналізували з урахуванням статі досліджуваних.

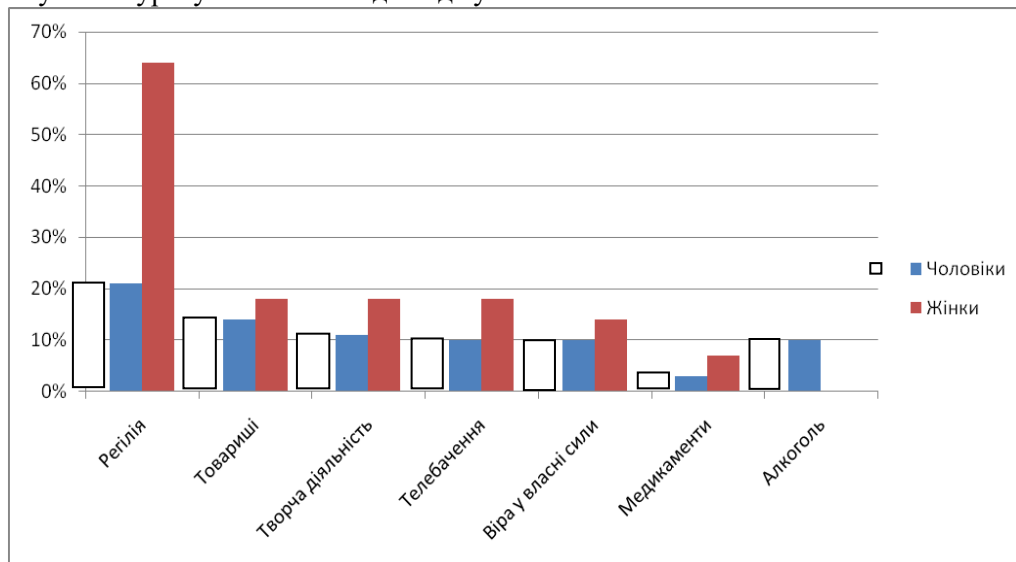


Рис. 5. Чинники, що допомагають долати тривожні стани людей похилого віку, які проживають у геріатричному будинку-інтернаті

Отже, спираючись на одержані дані, можемо зробити висновок, що люди похилого віку, які проживають у геріатричному будинку-інтернаті, мають підвищений рівень особистісної тривожності. Також виявлено, що жінки значно тривожніші, ніж чоловіки. Найбільше почуття тривоги у них викликає здоров'я, втрата близьких та відсутність товаришів. Реакція тривожності як занепокоєння за власне здоров'я, відсутність односторонніх, проявляється в тому, що людина веде себе невпевнено у спілкуванні. Нам вдалося встановити, що найбільш значущою для людей похилого віку є релігія. Саме віра допомагає багатьом віднайти сили долати труднощі та повернути хороший настрій, оптимізм.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Авербух Е.С. Неврозы и неврозоподобные состояния в позднем возрасте / Авербух Е.С. – Л., 1976. – 159 с.
2. Гуфеланд Х. Время жить: искусство преодоления жизни / Х. Гуфеланд. – СПб., 1996.
3. Дементьева Н.Ф. Методологичні аспекти соціально-психологічної адаптації осіб похилого віку в стаціонарних установах соціального обслуговування / [Психологія старості і старіння: Хрестоматія]. – [упоряд. О.В. Краснова, А.Г. Лідерс]. – М.: Академія, 2003. – 279-283 с.
4. Ермолаєва М. В. Практическая психология старости / М.В. Ермолаєва. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. – 94 с.
5. Изард К. Страх и виды тревожности / К. Изард // [Тревога и тревожность: хрестоматія]. – [под ред. В. Астапова]. – М.: Per Se, 2008. – С. 104–117.
6. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины / [Электронный ресурс] / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2006. – 544 с.

Подтабачна К.

Науковий керівник – канд. психолог. наук Свідерська Г.М.

### ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ РЕВНОЩІВ У МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКАХ

Поняття «ревності» хвилювало людей з давніх часів, свідченням чого є чимало художніх творів — прозових і поетичних, музичних, живописних тощо. У Біблії, у піснях Соломона це почуття порівнюється зі «смертю, з жаром та полум'ям шаленого вогню». Шекспір порівнював це почуття у своєму романі «Отелло» із «зеленооким монстром». Американський вчений Л. Джонсон писав: «...якщо полічити жертви жадливих битв, описаних в історії, і жертви ревності, то останніх буде набагато більше» [7]. Порівняння ревності з монстром, смертю, шаленістю, жадливими битвами, землетрусом викликає зацікавленість не лише в людей мистецтва, але й науковців. І вони характеризують