

## **МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ПСИХОЛОГАМ НА ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ**

**Гура Т. В., Величко Є. В.**

*Національний технічний університет  
«Харківський політехнічний інститут», м. Харків*

Період старіння включає різні типи змін позитивних і негативних, спрямованих на досягнення нового рівня особистості, тривалого становлення людини. Динаміку особистісних змін складають, передусім, природні фізіологічні процеси старіння організму, що неминуче викликає зміни емоційно-вольової сфери особистості. Доведено, що для більшості людей похилого віку характерні тривожність, невротична депресія, фрустрація, астения, істеричний тип реагування та вегетативні порушення. Похилий вік супроводжується наростанням занепокоєння, появою або посилення таких рис, як недовірливість, дратівливість, неадекватність самооцінки у бік завищення, змінюється темперамент. Людина похилого віку більше звертає увагу на себе, знижується ініціативність, зростає пасивність. Вивчення тривожності є однією з актуальних проблем для сучасної психологічної науки. Важливим умінням особистості, яка перебуває в середовищі, є здатність усвідомлювати власні почуття, почуття інших людей, керувати власними емоціями як щодо себе, так і щодо інших. Тривожність може виступати як переживання емоційного дискомфорту, як передчуття загрози, подібне проявлення тривожності є вираженням незадовільності значущих потреб індивіда. Деструктивний вплив тривожності 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. Вплив тривожності на особистість людини похилого віку, її поведінку та діяльність носить негативний характер, тільки в деяких випадках цей вплив має позитивний характер і обумовлений адаптивною природою цього утворення. 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.

На основі проведеного нами дослідження нами були розроблені методичні рекомендації психологам під час роботи з людьми похилого віку: 1) Обов'язковим є проведення психодіагностики на визначення типу темпераменту, рівня тривожності. 2) Під час занять з людьми похилого віку необхідно групувати людей похилого віку за групами окремо з високою та низькою тривожністю. 3) Розділяти людей похилого віку за темпераментом задля усунення можливих конфліктних ситуацій та забезпечення сприятливої атмосфери в робочих групах: групування окремо сангвініків, флегматиків, меланхоліків та холериків, а якщо окреме групування неможливо, тоді групувати флегматиків з меланхоліками, а сангвініків з холериками. 4) Обов'язковим є психологічний супровід людей похилого віку.