

Aleksandra Jasielska

Instytut Psychologii, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

Funkcjonowanie emocjonalne osób w wieku 60–85 lat na przykładzie regulacji emocji

Emotion regulation as an example of emotional functioning in age from 60 to 85 years

Abstract

Background. The older adults tend to regulate their emotions toward affect optimization. It means that older adults self-report experiencing more positive and less negative affect than do younger age groups. On the other hand older adults show the strongest age-associated decline of positive affect and the strongest age-associated increase of negative affect. The aim of the study was description of dominated tendency in emotion regulation and characterization of antecedent-focused emotion regulation in the old age.

Material and methods. There were 135 participants (102 females, 33 males), 60–85 years old. The type of emotional regulation was measured by means of Scale of Mood Regulation and the antecedent-focused emotion regulation was measured by means of the FOTO task based on transcript analysis.

Results. People aged 70–74 years more often than younger and older ones report nonhedonistic tendency in emotion regulation. The all participants choose the negative antecedent-focused regulation. The people 60–69 years old manifested the contradictory behaviour in relation to their declarations.

Conclusions. People aged 60–85 years are rather homogenous group in emotional regulation and negative affect is dominant in their life. The nonhedonistic tendency increasing is associated with age and old adults choose regulation in negative direction. The more important indicator of difference in emotional regulation is sex than age.

Gerontol. Pol. 2011; 19, 2: 112–118

key words: emotion regulation, old age, aging, stages of development

Wstęp

W dociekaniach empirycznych na temat funkcjonowania emocjonalnego w okresie starości dominują badania przekrojowe, w których grupę osób powyżej 60.–65. roku życia porównuje się z grupami młodszych osób [1–4]. Zabieg taki pozwala na wyciągnięcie wniosków dotyczących zmian w perspektywie rozwojowej, natomiast dostarcza niewiele informacji na temat okresu rozwojowego, jakim jest starość. U pod-

łoża takiej metodologii leży założenie, że starość jest okresem jednorodnym, pozbawionym wewnętrznej dynamiki, charakteryzującym się niespecyficznymi zmianami degradacyjnymi w sferze psychiki. Wydaje się, że to jest nadmierne uproszczenie, ponieważ okres starości, ze względu na obecne w nim funkcjonalne zmiany jakościowe, opisuje się jako okres stadialny [5].

Przyjmuje się, że emocjonalność osób w okresie późnej dorosłości charakteryzują mniej intensywne doświadczenie afektu negatywnego i lepsza kontrola emocji [6, 7]. Podstawą takich wniosków są dane wskazujące, że osoby starsze oceniają siebie jako bardziej efektywne w zakresie różnorodnych typów

Adres do korespondencji:
dr n. human. Aleksandra Jasielska
Instytut Psychologii UAM
ul. Szamarzewskiego 89, 60–568 Poznań
tel.: (61) 829 23 07, faks: (61) 829 21 07
e-mail: aleksandra.jasielska@amu.edu.pl

regulacji emocji niż we wcześniejszych latach życia i deklarują zdolność unikania sytuacji emocjonalnych. Określają także swoje przeżycia emocjonalne jako mniej intensywne, a siebie jako mniej przygnębionych i nieposzukujących pobudzenia [8]. Regulacja emocji dokonywana przez seniorów zmierza w kierunku optymalizacji subiektywnego samopoczucia [9]. Osoby starsze doświadczają i opisują mniej negatywnych emocji niż osoby młodsze [10], wykorzystują aktywne strategie ograniczające zarówno liczbę, jak i natężenie emocji negatywnych [11], wycofują się z kontaktów społecznych, gdyż dostarczają one silnych emocji obciążających, i ograniczają się do najważniejszych relacji [12]. Jednak nie we wszystkich badaniach poświęconych emocjom w okresie późnej dorosłości dominują pozytywne doświadczenia. W obszernej metaanalizie ustalono najsilniejszy spadek emocji pozytywnych i wzrost negatywnych właśnie w 4. kwartale życia [13]. Ponadto dowiedziono, że ryzyko popełnienia samobójstwa rośnie wraz z wiekiem i od 1980 do 1992 roku wzrosło o 11% u osób między 75. a 79. rokiem życia, o 35% u osób w wieku 80–84 lat i o 15% u osób w wieku 85 lat i starszych [14]. Ponadto badania nad funkcjonowaniem emocjonalnym w okresie późnej dorosłości pokazują, że w przebiegu zmian w sferze emocjonalnej szczególnie wyraziście widać udział czynników pozanormatywnych. Dowodem jest chociażby to, że w postkomunistycznych krajach Europy Wschodniej zaobserwowano silniej związany z wiekiem wzrost afektu negatywnego i spadek pozytywnego niż w innych krajach europejskich. Doprowadziło to badaczy do konkluzji, że podtrzymanie, a nawet występowanie emocji pozytywnych może być szczególnie trudne w krajach ubogich i społecznie niestabilnych [13]. Wniosek ten potwierdzono w badaniach przeprowadzonych w populacji polskich seniorów, którzy deklarowali pozahedonistyczną tendencję regulacji emocji, czyli chęć podejmowania zachowań mających na celu obniżenie nastroju w porównaniu z młodszymi osobami [15].

Przedstawiona powyżej analiza literatury przedmiotu przyczyniła się do sformułowania problemów badawczych, które dotyczą przebiegu regulacji emocji w okresie starości z uwzględnieniem periodyzacji tego okresu rozwojowego:

1. Czy istnieje związek między regulacją emocji w kierunku podwyższania i obniżania nastroju a starzeniem się?
2. Czy istnieje zależność między pozytywną lub negatywną antycypacyjną regulacją emocji a starzeniem się?

3. Czy istnieje zależność między charakterem pisemnej wypowiedzi emocjonalnej a starzeniem się?

Materiał i metody

Osoby uczestniczące w badaniu brały udział w programie badawczym realizowanym w Instytucie Psychologii UAM „Międzypokoleniowa transmisja wiedzy o emocjach”, w którym badano trzy pokolenia (wnuki, rodziców i dziadków) w zakresie wybranych aspektów funkcjonowania emocjonalnego.

Analiza była przeprowadzona indywidualnie i przebiegała w dwóch etapach. W pierwszym etapie badane osoby wypełniały Skalę Regulacji Nastroju B. Wojciszke, zawierającą Skalę Obniżania Nastroju (SON) i Skalę Podwyższania Nastroju (SPN) [16]. Każda skala składa się z 15 pozycji. Badany udzielał odpowiedzi na temat częstotliwości swojego postępowania czy myślenia, korzystając z 5-wagowej skali typu Likerta, w której zakotwiczenia oznaczają od 1 — „nigdy” do 5 — „zawsze”. Wynik badanego uzyskany w skali SON był miarą zadeklarowanej gotowości do obniżania nastroju, z kolei wynik uzyskany w SPN był miarą zadeklarowanej gotowości do podwyższania nastroju.

W drugim etapie badane osoby brały udział w zadaniu FOTO, służącym do pomiaru antycypacyjnego regulowania emocji [17]. Uczestnikom prezentowano jednocześnie trzy zdjęcia opatrzone następującą instrukcją: „Masz czas i przeglądasz codzienną gazetę. Chcesz przeczytać jakiś interesujący Cię artykuł. W dzienniku umieszczone są trzy zdjęcia, które ilustrują treść trzech artykułów. Zdecyduj na podstawie zdjęcia, który artykuł chciałbyś przeczytać, oraz krótko opisz przewidywaną treść artykułu”. Materiał badawczy stanowiły zdjęcia oznaczone jako: pozytywne (roześmiane dzieci), negatywne (klęcząca sportsmenka) i neutralne (pracownik przy linii produkcyjnej). Przedmiot analizy stanowiły wysycenie emocjonalne i walencja emocjonalna notatki sporządzonej przez badanego na temat przewidywanej treści artykułu. Wszystkie notatki zostały ujednolicone pod względem graficznym i poddane metodzie analizy transkrypcji [18]. Do wyłonienia wskaźników wysycenia emocjonalnego zastosowano kryterium ilościowe obejmujące: ogólną liczbę słów, liczbę przymiotników, liczbę słów nasyconych afektywnie. Do oceny znaku emocjonalnego notatki (obojętny, dodatni, ujemny lub ambiwalentny) zastosowano kryterium jakościowe. Oceny znaku notatki dokonywano na podstawie walencji słów nasyconych afektywnie zawartych w sporządzonej przez badanego notatce. Przyjęto, że wskaźnikiem negatywnej regulacji anty-

cypacyjnej była przewidziana przez badanego negatywna treść artykułu, a wskaźnikiem pozytywnej regulacji antycypacyjnej — przewidziana treść pozytywna. Do wyłonienia słów nasyconych afektywnie i oszacowania znaku emocjonalnego posłużono się oceną dokonywaną przez sędziów kompetentnych. Zgodność pomiędzy sędziami była zadowalająca. Współczynnik korelacji wielokrotnej Tau-b Kendalla wyniósł 0,68–0,75.

Aby odpowiedzieć na pytanie badawcze dotyczące związku wieku z tendencją do podwyższenia i obniżania nastroju, przeprowadzono jednoczynnikową analizę wariancji z rozszerzeniem *post hoc* testem Tukeya. Do określenia związku antycypacyjnego regulowania emocji z procesem starzenia zastosowano statystykę chi-kwadrat. Odpowiadając na pytanie o związek starzenia się z charakterystyką wypowiedzi emocjonalnej, posłużono się korelacją Spearmana oraz jednoczynnikową analizą wariancji. W celu dokonania porównań między kobietami i mężczyznami w zakresie regulacji emocji oraz charakterystyki wypowiedzi emocjonalnej zastosowano test *t*-Studenta. Aby przeanalizować zależność pomiędzy płcią a regulacją antycypacyjną, zastosowano test chi-kwadrat. Do sprawdzenia samodzielnego wpływu płci i grupy oraz wpływu interakcyjnego tych zmiennych na obniżanie i podwyższanie nastroju przeprowadzono dwuczynnikową analizę wariancji.

Wyniki

W badaniu uczestniczyło 205 ochotników w wieku 60–85 lat (średnia \pm SD: 72 \pm 5,5), którzy zostali przydzieleni do trzech równolicznych grup. W efekcie tego zabiegu wyłoniono grupę 102 kobiet i 33

mężczyzn, którzy ukonstytuowali trzy grupy w następujących przedziałach wiekowych: 60–69 lat, 70–74 lat, 75–85 lat. Charakterystykę badanych grup przedstawiono w tabeli 1.

Analiza wykazała brak istotnych różnic pomiędzy grupami w zakresie podwyższania nastroju, natomiast istotną statystycznie różnicę zanotowano w zakresie obniżania nastroju ($F = 3,26$, $df = 2$, $p < 0,01$). Analiza *post hoc* wykazała, że średni poziom deklarowanego obniżania nastroju w grupie 60–69 lat był istotnie niższy ($32,84 \pm 7,42$, $p < 0,05$) w porównaniu ze średnim poziomem w grupie 70–74 lat ($42,87 \pm 11,96$, $p < 0,05$) i w grupie 75–85 lat ($39,29 \pm 10,34$, $p < 0,05$). Nie zaobserwowano różnicy istotnej statystycznie pomiędzy grupą w wieku 70–74 lat a grupą 75–85 lat. Najwyższe deklarowane obniżanie nastroju wystąpiło w grupie 70–74 lat.

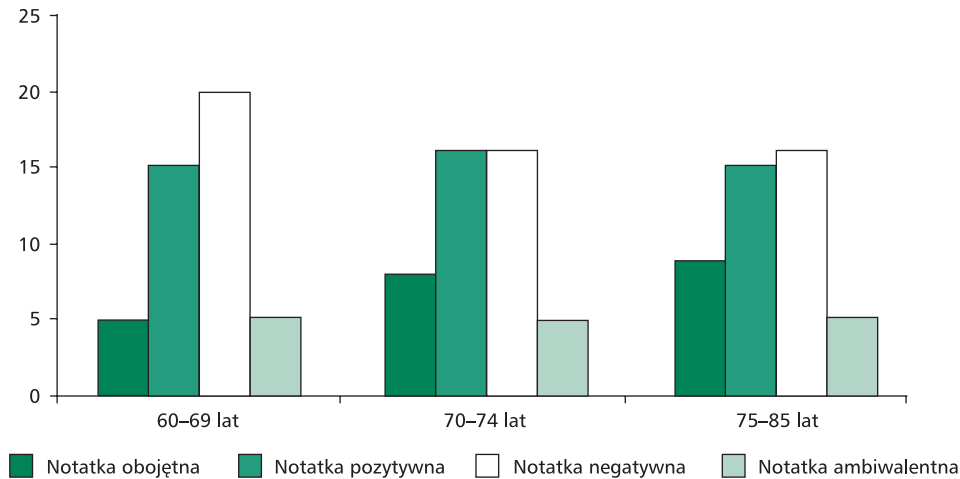
Większość badanych istotnie częściej dokonywała antycypacyjnego regulowania emocji w kierunku negatywnym ($\chi^2 = 11,46$, $df = 3$, $p < 0,01$): 38,5% badanych sporządziło notatkę o walencji negatywnej, 34% o walencji pozytywnej, 11,1% — ambiwalentną, a 16,3% — neutralną. Natomiast nie wystąpiły istotne różnice w regulacji antycypacyjnej między porównywanymi grupami. Z kolei analizy wewnątrz poszczególnych grup pokazały, że osoby w wieku 60–69 lat istotnie częściej podejmowały negatywną regulację antycypacyjną ($\chi^2 = 12,51$, $df = 3$, $p < 0,01$), zależność tego typu nie wystąpiła w pozostałych grupach. Liczbę notatek o odmiennej walencji w poszczególnych grupach przedstawiono na rycinie 1.

Aby odpowiedzieć na pytanie o związek starzenia się z charakterystyką wypowiedzi emocjonalnej, w pierw-

Tabela 1. Opis badanych grup

Table 1. Description of researched groups

	60–69 lat	70–74 lat	75–85 lat
Wiek, średnia \pm SD	65,88 \pm 2,25	71,98 \pm 1,36	78,13 \pm 2,99
Kobiety, n (%)	32 (71%)	36 (80%)	34 (76%)
Mężczyźni, n (%)	13 (29%)	9 (20%)	11 (24%)
Wykształcenie			
Podstawowe	27%	40%	44%
Średnie	33%	36%	33%
Wyższe	40%	24%	23%
Stan cywilny			
Wolny	9%	–	–
Małżeństwo	53%	58%	58%
Wdowieństwo	29%	42%	33%
Rozwód	9%	–	9%



Rycina 1. Liczba notatek emocjonalnych w badanych grupach
Figure 1. Amount of emotional notes in researched groups

szej kolejności skorelowano wiek ze wskaźnikami wysycenia emocjonalnego. Zaobserwowano jedynie słaby ujemny związek na pograniczu istotności pomiędzy wiekiem a liczbą przymiotników (ρ Spearmana = $-0,17$, $p < 0,06$). Przeprowadzona następnie analiza wariancji nie wykazała żadnych istotnych statystycznie różnic między grupami w zakresie organizacji wypowiedzi emocjonalnej.

Okazało się, że istnieje znacząca statystycznie różnica ($t = 2,74$, $df = 133$, $p < 0,01$) między średnimi wynikami kobiet ($41,18 \pm 11,23$) i mężczyzn ($35,15 \pm 10,16$) w zakresie obniżania nastroju i istotna statystycznie różnica ($t = 2,04$, $df = 133$, $p < 0,05$) między średnimi wynikami kobiet ($55,09 \pm 9,00$) i mężczyzn ($52,27 \pm 8,58$) w zakresie podwyższania nastroju. Żadnych istotnych statystycznie różnic między kobietami a mężczyznami nie odnotowano w zakresie wysycenia emocjonalnego. Przeprowadzona analiza zarówno obniżenia, jak i podwyższenia nastroju uwzględniająca wiek i płeć ujawniła efekt główny płci (odpowiednio: $F = 8,73$; $df = 1$, $p < 0,01$, i $F = 5,51$, $df = 1$, $p < 0,05$). Zaobserwowano, że mężczyźni istotnie różnią się od kobiet ($\chi^2 = 11,21$, $df = 3$, $p < 0,05$) w zakresie strategii antycypacyjnej w kierunku negatywnym. Notatkę o treści negatywnej stworzyło 43% mężczyzn i 27% kobiet, o treści pozytywnej — 17% mężczyzn i 39% kobiet, o treści ambiwalentnej — 7% mężczyzn i 12% kobiet, o treści neutralnej — 33% mężczyzn i 12% kobiet.

Dyskusja

Uzyskane dane wskazują, że w zakresie regulacji emocji osoby w wieku senioralnym są grupą homogeniczną. Oparta na chronologii i periodyzacji tego

okresu rozwojowego nie znajduje odzwierciedlenia w różnym funkcjonowaniu emocjonalnym osób w poszczególnych stadiach starości. Osoby na różnych etapach starzenia się przejawiają ten sam — poza-hedonistyczny — kierunek antycypacyjnej regulacji emocji. Nie wykazują różnic w emocjonalnej produkcji językowej oraz deklarują taki sam poziom gotowości do podwyższania nastroju. Omawiane grupy znacząco różnią się jednak poziomem deklaracji w zakresie obniżania nastroju. Najbardziej skłonne do podejmowania tego typu regulacji są osoby w wieku 70–74 lat, najmniej — w wieku 60–69 lat. Skłonność do obniżania nastroju wzrasta między 60. a 74. rokiem życia. Najniższy poziom obniżania nastroju w wieku 60–69 lat może świadczyć o tym, że starość chronologiczna nie pokrywa się ze starością psychiczną. Niska tendencja do obniżania nastroju jest bowiem domeną osób młodszych [13], co znaczy, że osoby w wieku 60–69 lat przejawiają zachowania charakterystyczne dla wcześniejszych okresów rozwojowych. To z kolei wiąże się z pojawieniem się w efekcie transformacji społecznej nowego życiowego etapu nazywanego „trzecim wiekiem” (*third age*) [19]. Określenie „trzeci wiek” oznacza zaangażowanie społeczno-ekonomiczne przejawiane przez jednostkę między przejściem na emeryturę a tak zwanym „czwartym wiekiem” (*fourth age*) (tu: > 75 lat) [20]. Taki stan rzeczy potwierdzają wyniki badań CBOS, według których postrzegane przez respondentów granice starości przesuwają się w czasie [21, 22]. „Trzeci wiek” wiąże się z nową aktywnością podejmowaną przez osobę, która rozwiązała zadania rozwojowe okresu dorosłości, a jeszcze nie popadła w starcze osłabienie. Sugeruje to, że osoby w sta-

dium późnej dorosłości są w momencie przejściowym w swoim życiu, na przykład mimo osiągnięcia wieku emerytalnego nie wycofały się z czynnego życia zawodowego lub będąc na emeryturze, podejmują nowe aktywności. W związku z tym, aby trafniej opisać ich mentalność, lepiej korzystać z charakterystyki młodszych osób. Przyjęcie takiego wyjaśnienia ułatwia zrozumienie, dlaczego osoby w wieku 70–74 lat są najbardziej skłonne obniżać nastrój, nawet w porównaniu z osobami w wieku 75–85 lat. Wynika to prawdopodobnie z tego, że dopiero w tym stadium — zapoczątkowanym w 70. roku życia — osoby faktycznie konfrontują się ze starością i doświadczają jej jako zwrotnego punktu w swoim życiu. Z kolei niższa gotowość do obniżania nastroju w wieku 75–85 lat może świadczyć o pogodzeniu się z własną starością, stabilizacji i przewyciężeniu doświadczanej we wcześniejszym stadium rozpaczy integralnością [23].

Niezależnie od stadium starości osoby przejawiają negatywną antycypacyjną regulację emocji. Chcą przede wszystkim zdobywać informacje na temat ludzi, którzy doświadczają na przykład porażki czy załamania, i angażować się w sytuacje, w których przewidują konfrontację z negatywnymi emocjami. Dominująca negatywna regulacja antycypacyjna jest zjawiskiem powszechnym i charakterystycznym dla wszystkich grup wiekowych [15]. Przyczyny takiego stanu rzeczy mogą tkwić w „prawie hedonistycznej asymetrii” [24], zgodnie z którym jednostka musi podjąć celowy wysiłek i przyjąć postawę refleksyjną, aby doświadczać emocji pozytywnych, natomiast emocje negatywne pojawiają się niejako automatycznie w życiu. Ponadto uruchamianie regulacji emocji w kierunku negatywnym może być konsekwencją porównania społecznego. Ludzie wybierają treści o znaku negatywnym, aby się pocieszyć, że ich życie nie jest takie złe. Informacja o nieszczęściu drugiego człowieka wywołuje bowiem na drodze empatii emocje negatywne u jednostki i dostarcza jednocześnie przyjemnego poczucia, że jej sytuacja jest lepsza. Najbardziej jednak prawdopodobne jest zanurzenie starszych osób w specyficznie polskiej „kulturze narzekania”, w której w dobrym tonie jest bycie mal-kontentem [25].

Interesujące są jednak nie tyle przyczyny negatywnego nastawienia seniorów, co raczej jego konsekwencje. Może to się przekładać na przykład na wzrost objawów depresyjnych (*late-onset depression*) [26] czy spadek kondycji fizycznej. W badaniach osób w wieku 62–80 lat wykazano, że jednostki „odcięte emocjonalnie” (*emotional cutoff*), które między in-

nymi zaprzeczają uczuciom, są znacząco bardziej podatne na zaburzenia somatyczne, depresję, niepokój i odczuwanie wrogości [27]. Ponadto wyniki badań osób w wieku 72–99 lat wykazały, że istnieje ścisła zależność między codziennie doświadczanymi emocjami negatywnymi (złość, smutek i strach) a częstotliwością korzystania z wizyt lekarskich i hospitalizacji [28].

Przy analizie poszczególnych grup okazuje się, że negatywna regulacja antycypacyjna jest najwyższa u osób w wieku 60–69 lat, które, jak wspomniano, deklarują one najniższy poziom obniżania nastroju. Wynik taki zdradza pewną niespójność, ponieważ na poziomie deklaracji osoby z tej grupy najslabiej obniżają nastrój, natomiast wskaźnik behawioralny zdradza tendencję antycypowania treści negatywnej. Zaobserwowana asymetria między aspektem deklaracyjnym a proceduralnym regulacji emocji jest charakterystyczna dla młodszych grup wiekowych [16]. To zjawisko może także potwierdzać wcześniej wzmiankowaną „młodsza” charakterystykę jako trafniejszą dla osób w wieku 60–69 lat.

Proces starzenia nie wpływa na jakość nasycenia emocjonalnego wypowiedzi pisemnej. Zaobserwowana niewielka korelacja między wiekiem a liczbą przymiotników wymagałaby specyfikacji, która pozwoliłaby odróżnić przymiotniki realizujące funkcję ekspresywną języka od tych opisujących na przykład cechy formalne fotografii. Wiadomo bowiem, że przymiotniki w znacznie większym stopniu niż rzeczowniki opisują osobowość i różnice pomiędzy ludźmi (w tym stany emocjonalne i nastroje oraz stabilne cechy), dlatego ich dalsza analiza jakościowa mogłaby być traktowana jako predyktor różnic indywidualnych w okresie starości.

Przeprowadzone badanie dowiodło, że lepszym predyktorem charakteru regulacji emocji jest płeć niż wiek. Sposób regulowania emocji przez kobiety potwierdza powszechne przeświadczenie [20], że kobiety są bardziej emocjonalne od mężczyzn niezależnie od wieku i że procesy regulowania emocji negatywnych i pozytywnych są u nich od siebie niezależne. Seniorzy aktywnie regulują swoje doznania emocjonalne niezależnie od znaku (pozytywny–negatywny) czy kierunku (podwyższanie–obniżenie). Być może ze względu na pasywność wobec emocji, czego wyrazem jest wyższy wskaźnik „odcięcia emocjonalnego” u mężczyzn [27], seniorzy antycypacyjnie regulują emocje w kierunku negatywnym, ponieważ emocja pozytywna wymaga większego zaangażowania. Badana grupa mężczyzn była jednak niezbyt liczna, co zobowiązuje do ostrożności w wyciąganiu wniosków.

Wnioski

Uzyskane wyniki pozwalają wyciągnąć następujące wnioski na temat regulacji emocjonalnej u osób w okresie starości:

- 1) Niezależnie od wieku chronologicznego w większości aspektów regulacji emocji osoby starsze są grupą homogeniczną.
- 2) U osób w wieku 60–85 lat dominuje afekt negatywny, który jest konsekwencją rosnącej wraz

z wiekiem gotowości do obniżania nastroju i niezależnej od wieku negatywnej antycypacyjnej regulacji, przy czym zjawisko to jest nasilone u mężczyzn.

- 3) Lepszym predyktorem różnic w zakresie funkcjonowania emocjonalnego w okresie starości jest płeć niż wiek jako aplikacja zasady mówiącej o większej emocjonalności kobiet niż mężczyzn.

Streszczenie

Wstęp. Z jednej strony badania osób w podeszłym wieku wskazują na regulowanie emocji w kierunku afektywnej optymalizacji, dzięki czemu starsze osoby opisują swoje doświadczenia bardziej pozytywnie niż robią to osoby młodsze. Z drugiej strony obserwuje się silnie związany z wiekiem spadek afektu pozytywnego i wzrost afektu negatywnego. Celem badania było określenie dominującej tendencji w regulacji emocji oraz scharakteryzowanie antycypacyjnej regulacji emocji u osób w podeszłym wieku.

Materiał i metody. W badaniu wzięło udział 135 osób (102 kobiet, 33 mężczyzn) w wieku 60–85 lat. Rodzaj regulacji emocji mierzono Skalą Regulacji Nastroju, a antycypacyjną regulację emocji określono za pomocą zadania FOTO opartego na analizie zapisu.

Wyniki. Osoby wieku 70–74 lat były bardziej skłonne niż osoby młodsze i starsze do regulacji pozahedonistycznej. Większość badanych, niezależnie od wieku, antycypacyjnie regulowała emocje w kierunku negatywnym. Osoby w wieku 60–69 lat manifestowały niespójne zachowanie w stosunku do składanych deklaracji.

Wnioski. W zakresie regulacji emocji osoby w wieku 60–85 lat są raczej grupą homogeniczną, w której dominuje afekt negatywny. Wraz z wiekiem wzrasta tendencja pozahedonistyczna w regulacji emocji, a regulacja antycypacyjna ma kierunek negatywny. Istotniejszym wskaźnikiem różnic w regulacji emocji w wieku 60–85 lat jest płeć niż wiek.

Gerontol. Pol. 2011; 19, 2: 112–118

słowa kluczowe: regulacja emocji, starość, starzenie się, stadia rozwoju

Piśmiennictwo

1. Magai C., Consedine N.S., Krivoshekhova Y.S., Kudadjie-Gyamfi E., McPherson R. Emotion experience and expression across the adult life span: insights from a multimodal assessment study. *Psychol. Aging* 2006; 21: 303–317.
2. Alea N., Diehl M., Bluck S. Personality and Emotion in Late Life. W: Spielberger Ch.D. (red.). *Encyclopedia of Applied Psychology*. Elsevier Academic Press, Oxford 2004; 1–10.
3. Phillips L.H., MacLean R.D.J., Allen R. Age and the understanding of emotions: neuropsychological and sociocognitive perspectives. *Journal of Gerontology B: Psychological Sciences and Social Sciences* 2002; 57: 526–530.
4. Suzuki A., Hoshino T., Shigemasa K., Kawamura M. Decline or improvement? Age-related differences in facial expression recognition. *Biol. Psychol.* 2007; 74: 75–84.
5. Krzyński S. Geriatria i psychogeriatria. Zagadnienia ogólne. W: Krzyński S. (red.). *Zaburzenia psychiczne wieku podeszłego*. PZWL, Warszawa 1993; 9–33.
6. Carstensen L.L., Charles S.T. Emotion in the second half of life. *Curr. Dir. Psychol. Sci.* 1998; 7: 144–149.
7. Gross J., Carstensen L.L., Pasupathi M., Tsai J., Gotestram Skorpén C., Hsu A. Emotion and aging: experience, expression, and control. *Psychol. Aging* 1997; 12: 590–599.
8. Lawton M.P. Emotion in Later Life. *Curr. Dir. Psychol. Sci.* 2001; 10: 120–123.
9. Labouvie-Vief G., Medler M. Affect Optimization and Affect Complexity: Modes and Style of Regulation in Adulthood. *Psychol. Aging* 2002; 17: 571–588.
10. Charles S.T., Mather M., Carstensen L.L. Aging and emotional memory. The forgettable nature of negative images for older adults. *J. Exp. Psychol. Gen.* 2003; 32: 310–324.
11. Carstensen L.L., Mikels J.A. At the intersection of emotion and cognition: aging and the positivity effect. *Curr. Dir. Psychol. Sci.* 2005; 14: 117–121.
12. Carstensen L.L., Fung H.H., Charles S.T. Socioemotional Selectivity Theory and the Regulation of Emotion in the Second Half of Life. *Motiv. Emot.* 2003; 27: 103–123.
13. Pinquart M. Age differences in perceived positive affect, negative affect, and affect balance in middle and old age. *Journal of Happiness Studies* 2001; 2: 375–405.
14. Magai C., Kerns M.D., Consedine N.S., Fyffe D. Depression in Older Ethnic Groups: A Test of the Generality of the Social Precursors Model. *Res. Aging* 2003; 25: 144–171.
15. Jasielska A., Szczygieł D. Funkcjonowanie emocjonalne osób w okresie późnej dorosłości na przykładzie regulacji emocji. *Psychologia Rozwojowa* 2007; 12: 61–74.

16. Wojciszke B. Skale regulacji nastroju. W: Marszał-Wiśniewska M., Kolonowicz T., Fajkowska-Stanik M. (red.). Psychologia różnic indywidualnych. Wybrane zagadnienia. GWP, Gdańsk 2003; 163–179.
17. Jasielska A. Pozahedonistyczna tendencja w regulacji emocji. *Czasopismo Psychologiczne* 2005; 2: 7–20.
18. Jasielska A. Zastosowanie analizy transkrypcji do pomiaru inteligencji emocjonalnej. *Psychologia. Edukacja i Społeczeństwo* 2007; 4: 29–45.
19. de Tchórzewski A.M., Chrapkowska-Zielińska A. (red.). „Trzeci wiek” — szanse — możliwości — ograniczenia. Wydawnictwo Akademii Bydgoskiej, Bydgoszcz 2000.
20. Moen Ph., Spencer D. Converging Divergences in Age, Gender, Health, and Well-Being. Strategic Selection in the Third Age. W: Binstock R.H., George L.K., Cutler S.J., Hendricks J., Schulz J.H. (red.). *Handbook of Aging and the Social Sciences*. Elsevier, Oxford 2006; 127–144.
21. Badanie „Polacy o starości”, styczeń 1999. Dostęp: 20 czerwca 2009 r. z: www.cobos.pl.
22. Badanie „Między młodością a starością”, luty 2007. Dostęp: 20 czerwca 2009 r. z: www.cobos.pl.
23. Erikson E.H. Tożsamość a cykl życia. Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 2004.
24. Frijda N.H. Prawa emocji. *Nowiny Psychologiczne* 1989; 2: 24–29.
25. Wojciszke B., Baryła W. Jak odstrzelić sobie nogę: psychologiczne konsekwencje narzekania. *Kolokwia Psychologiczne* 2002; 10: 213–235.
26. Edelstein B.A., Shreve-Neiger A., Scheck S.A. Depression in Late Life. W: Spilberg Ch. (red.). *Encyclopedia of Applied Psychology*. Elsevier Academic Press, Oxford 2004; 593–599.
27. Kim-Appel D., Appel J., Newman I., Parr P. Testing the Effectiveness of Bowen’s Concept of Differentiation in Predicting Psychological Distress in Individuals Age 62 Years or Older. *The Family Journal* 2007; 15: 224–233.
28. Mckeen N.A., Chipperfield J.G., Campbell D.W. Discrete Negative Emotions and Health-Services Use in Elderly Individuals. *J. Aging Health* 2004; 16: 204–227.