

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ, ЯКІ МАЮТЬ ВНУТРІШНІ КОНФЛІКТИ

THE PECULIARITIES OF PSYCHOLOGICAL PROTECTION OF ELDERLY PEOPLE WHO HAVE INTERNAL CONFLICTS

У статті розкрито особливості дії механізмів психологічного захисту в людей похилого віку, які перебувають у ситуації внутрішнього конфлікту. Проаналізовано питання психологічного захисту в наукових психологічних дослідженнях. Розглянуто різні трактування цього феномену, класифікації, підходи, розкрито сутність найпоширеніших механізмів психологічного захисту. Установлено позитивні й негативні наслідки дії механізмів психологічного захисту особистості. Зазначено, що психологічний захист – це особлива психічна активність, яка реалізується у формі специфічних прийомів, котрі допомагають на певний час полегшити емоційний стан людини, зняти напруження, викликане конфліктом, змінити сенс події і переживань, інформацію, що розцінюється як несприятлива й руйнівна, уникнути руйнування цілісності образу «Я», щоб не завдати травми базовим уявленням про себе, інших та навколишній світ. Описано соціально-психологічні проблеми людей похилого віку та особливості їхньої «Я-концепції». Визначено, що зміни, притаманні людям похилого віку, вимагають від них постійної адаптації до мінливих життєвих ситуацій, переструктурування стратегій поведінки, що призводить до внутрішньоособистісних конфліктів. За допомогою тесту-опитувальника «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика, Г. Келлермана визначено домінуючі механізми психологічного захисту, які застосовують люди похилого віку з наявним внутрішнім конфліктом (проекцію та раціоналізацію), які допомагають знизити психологічне напруження, викликане внутрішнім конфліктом за рахунок або створення ситуації «бути як усі, не виділятися», або знаходження для себе раціонального пояснення несприятливої ситуації. Менш використовуваними є механізми витіснення й заміщення, які не усвідомлюються, не піддаються контролю, не потребують змін від особистості й обираються як більш прості та звичні. Запропоновано шляхи конструктивного подолання внутрішньоособистісного конфлікту, спрямовані на усвідомлення конфліктної ситуації та дії психологічного захисту, вироблення конструктивних стра-

тегій подолання внутрішніх суперечностей, подолання життєвих труднощів, здатність зберегти цілісність особистості, розкрити власні ресурси й потенціал, створення психологічного благополуччя літніх людей.

Ключові слова: психологічний захист, внутрішньоособистісний конфлікт, люди похилого віку, механізми психологічного захисту, витіснення, заміщення, заперечення, проєкція, раціоналізація, регресія, компенсація, гіперкомпенсація, цілісність особистості, психологічне благополуччя.

The article reveals the peculiarities of the action of mechanisms of psychological protection at elderly people who are in a situation of internal conflict. The problem of psychological protection in scientific psychological researches is analyzed. There have been considered the different interpretations of this phenomenon, classifications, approaches; the essence of the most widespread mechanisms of psychological protection is revealed. The positive and negative consequences of the mechanisms of psychological protection of the personality have been revealed. It is noted that psychological protection is a special mental activity which is realized in the form of specific techniques that help to alleviate a person's emotional state for a while, relieve tension caused by conflict, change the meaning of events and experiences. The social and psychological problems of elderly people and peculiarities of their "I-concept" have been described. It is determined that changes that are inherent in elderly people require them to constantly adapt to life situations, restructuring behavioral strategies, which leads to interpersonal conflicts. With the help of the questionnaire "Lifestyle Index" by R. Plutchyk, G. Kellerman there have been identified the dominant mechanisms of psychological protection used by elderly people with existing internal conflict. The ways of constructive overcoming the intrapersonal conflict which are aimed at understanding the conflict situation and psychological protection have been suggested.

Key words: psychological protection, intrapersonal conflict, elderly people, mechanisms of psychological protection, displacement, rationalization, regression, compensation.

УДК 159.964.21–053.9
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.27.10>

Горецька О.В.

к.психол.н.,
доцент кафедри психології
Бердянський державний педагогічний
університет

Колпакчи О.С.

старший викладач кафедри психології
Бердянський державний педагогічний
університет

Глобальні швидкі перетворення в усіх сферах суспільства впливають на психіку людини й вимагають інтенсивного розвитку особистісних структур, які відповідають за ефективне пристосування до мінливого середовища. Однією з адаптаційних систем особистості є психологічний захист, функцією якого є створення відносного суб'єктивного благополуччя, послаблення психічного напруження, збереження на певний час цілісності особистості, її психічного здоров'я. Захисні механізми часто призводять до численних емоційних і психічних проблем, не вирішуючи внутрішнього кон-

флікту, водночас захищаючи й дозволяючи індивідові пристосовуватися до реальності.

Старість – віковий етап, який має певну специфіку. У цей період особливого значення набуває дія таких законів психічного розвитку, як гетерохронність, специфічність та різноманітність, пластичність і компенсація розвитку психіки, що призводить до внутрішньої розбіжності соматичного й нервово-психічного розвитку людини, зростання індивідуалізації різних осіб, перебудови й суперечливості розвитку різних підструктур у психіці [25]. Новий досвід формується не так швидко, виника-

ють труднощі у вибудовуванні нових рольових взаємин, відносин, цінностей, життєвих стандартів, соціальної ідентифікації; переважають негативне ставлення до власної старості й душевні переживання; відсутні внутрішні ресурси, нове часто викликає негативну реакцію й порівнюється з минулим, тому людина похилого віку часто перебуває в ситуації внутрішньоособистісного напруження й суперечностей, а там, де є суперечності, є й конфлікт.

Переживання людиною похилого віку власної нездатності вирішити певну життєву проблему, складності й суперечності між бажаннями, обов'язками, моральними принципами й особистими прихильностями, порушення рівноваги процесу соціальної адаптації, розбіжність особистих можливостей та вимог оточення, неможливість реалізації власних прагнень, колювання, сумніви – усе це є полем внутрішньоособистісного конфлікту і призводить до виникнення кризових ситуацій, втрати сенсу життя, підвищеної тривожності, агресивності, емоційного напруження і зривів, дезорганізації діяльності, викликає стани безнадійності, безперспективності, сприяє розвитку невротичних реакцій, зменшує активність, руйнує цілісність особистості. Саме наявність у людей похилого віку захисних психічних механізмів, які спрямовані на самозбереження, дозволяє створити ситуацію гармонізації власних станів, звільнення від внутрішніх деструкцій; зберегти психічне здоров'я та більш ефективно діяти в різноманітних життєвих ситуаціях. На думку Н. Савченко, люди похилого віку змушені не лише пристосовуватися до нової ситуації зовні, а й реагувати на зміни в собі. Якби не захисні психічні механізми, то особистостям із ригідною системою поведінки було б не лише складно, а й взагалі неможливо діяти в постійно нестабільних умовах [16].

Сьогодні є багато визначень поняття психологічного захисту та його значення в життєдіяльності людини. Так, Ф. Басін вважає, що психологічний захист – це механізм людської свідомості, який працює повсякденно, допомагає зняти різні напруження у житті особистості. На думку вченого, захист запобігає дезорганізації поведінки, а його дія спрямована на перебудову системи установок [3]. Д. Тітаренко розглядає психологічний захист як систему механізмів, спрямованих на мінімізацію негативних переживань, пов'язаних із конфліктами, які ставлять під загрозу цілісність особистості [18]. В. Ташликов зазначає, що психологічний захист спрацьовує, коли людина не здатна адекватно оцінити почуття тривоги, занепокоєння, які викликані внутрішнім або зовнішнім конфліктом, не може впоратися зі стресом, а задля адаптації до реальності перебудовує її сприйняття й оцінку [17].

Р. Грановська й І. Березна розглядають захисні техніки як систему стабілізації особистості, спрямовану на усунення чи мінімізацію негативних емоцій, які виникають у ситуаціях неузгодженості наявної картини світу з новою й несподіваною інформацією, підкреслюючи, що за допомогою захисних механізмів небезпечна й тривожна для особистості інформація перекручується, трансформується в безпечну і прийнятну для неї [5]. Т. Яценко вважає, що людина використовує психологічний захист у ситуації недопущення до власної свідомості неприйнятих особистісних властивостей і рис характеру [24]. Змістом психологічного захисту, за В. Зливковим, є захист особистості від усвідомлення неприємних висновків, які витісняються у підсвідоме [7]. А. Налчаджян розглядає захисні механізми як більш-менш стійку систему психічних дій, які дозволяють особистості певною мірою адаптуватися в ситуації фрустрації [14, с. 231].

Деякі вчені вважають психологічний захист однозначно непродуктивним засобом вирішення конфлікту (В. Ташликов, Ф. Василюк, І. Стойков та інші). Захисні механізми заважають гармонійному розвитку особистості, її активності, побудові адекватної взаємодії з навколишнім світом. Так, Т. Яценко вважає, що психологічний захист віддаляє індивіда від реальної дійсності і, спотворюючи причини конфлікту, руйнує загальну захищеність «Я» [24]. Р. Грановська й І. Березна також зазначають: «Хоча психологічний захист звужує, обмежує й (або) спотворює повноцінне сприйняття й переживання світу, однак виконує й позитивну функцію (відгороджує свідомість від інформації, що може зруйнувати цілеспрямоване мислення)» [23].

У контексті медичної психології цей вид захисту досліджувався у працях Ф. Александра, який у розробленій ним теорії специфічного емоційного конфлікту психосоматичні захворювання визначає через тип неусвідомленого емоційного конфлікту, фізіологічне вираження наявного безперервного надінтенсивного захисту за типом заперечення чи придушення [1]. М. Шур указує, що нормальний розвиток передбачає десоматизацію – відокремлення душевного компонента активності від тілесного. Психосоматичні захворювання, що виникають у результаті раптового прориву несвідомих інстинктивних бажань, із якими індивід не може впоратися раціонально, становить регресію, тобто ресоматизацію. Учений акцентує, що саме нарцисична регресія є провідною серед усіх форм психосоматичних розладів і призводить до переміщення енергії з об'єкта на «Я» [21]. О. Мітчерліх пропонує концепцію двофазного психологічного захисту або витиснення. Він виділяє психічну фазу недозволеного конфлікту, яка характеризується

виникненням емоційних, поведінкових розладів та інших невротичних симптомів як наслідок дії витіснення, і тілесну фазу, де відбувається перехід на тілесний рівень психічної проблеми [21]. Г. Гродек уважав, що кожна людина використовує хворобу як наслідок і символічне вираження «глибоко прихованих рішень невідомого «Воно» задля захисту [2, с. 26]. В. Мягер, крім патологічного захисту, який призводить до неадекватної адаптації, виокремлює нормальний, профілактичний, такий, що постійно діє у буденному житті [21].

На думку В. Шебанової, психологічний захист має як позитивні (які оберігають психіку від травмування, стабілізують негативні переживання і сприяють більш успішній адаптації), так і негативні наслідки (що заважають людині усвідомити реальність, ускладнюють ефективне вирішення особистісних проблем). У такій ситуації людина уникає вирішення конфлікту, не змінюється, а за рахунок дії захисних механізмів приглушує значущість суперечностей, знімає емоційне напруження, рятує себе від втрати самоповаги, знімає відповідальність за вирішення проблемної ситуації, досягає психологічного комфорту ціною спотворення сприйняття реальності або самоомани [22].

Отже, ми чітко бачимо складність психологічного захисту як об'єкта дослідження. У проаналізованих працях він розглядається в ракурсах різних психічних феноменів: адаптації, діяльності, установки, відносин, психічних розладів, компенсації тощо. Таким чином, хоча проблема психологічного захисту розглядається багатьма зарубіжними й вітчизняними вченими, вона є актуальною як у теоретичному, так і в практичному сенсі, питання сучасної системної й універсальної концепції психологічного захисту залишається відкритим.

Метою статті є теоретичне обґрунтування й експериментальне дослідження особливостей психологічного захисту людей похилого віку, які мають внутрішні конфлікти, із визначенням шляхів їх ефективного долання.

Психологічний захист становить багатомірне явище, а серед його дослідників немає єдиної точки зору на чітке визначення, загальну кількість, ступінь співвіднесеності одне з одним, єдину класифікацію зрілості. Отже, є необхідність у більш ґрунтовному вивченні цього психологічного феномену життя з урахуванням усіх можливих аспектів його ролі в житті людини й розуміння сутності означеного явища та специфіки його виявів.

Концепція психологічного захисту була започаткована З. Фрейдом, котрий уперше відкрив та описав його механізми (1894 рік) як засоби й техніки боротьби особистості з неприємними й нестерпними для свідомості уявленнями та переживаннями. Виходячи

з тривірневої структури особистості, запропонованої З. Фрейдом, коли інстинкти «Воно» вступають у гострий конфлікт із «Зверх-Я», якщо «Я» не вдається подолати цю суперечність, то виникають глибокі переживання, що характеризують внутрішній конфлікт. Щоб подолати внутрішнє напруження, «Я» використовує систему психологічного захисту. Її засобами є захисні механізми, які заперечують або викривляють дійсність і роблять це часто не зовсім свідомо. Основною їх функцією, на думку вченого, є мінімізація чи й витіснення неприємних афектів і нестерпних для свідомості думок та уявлень. Особистісні особливості та стратегії поведінки, як вважає З. Фрейд, становлять різні набори і вияви захисних механізмів. Учений виділяв їх більше 20, підкреслюючи ступінь їх усвідомленості й ефективності дії. Більш розгорнуте пояснення значення поняття захисних механізмів пропонує А. Фрейд, визначаючи їх як діяльність, що починається тоді, коли «Я» схильне до надмірної активності спонукань або відповідних їм афектів, що становлять для нього небезпеку. Авторка виокремила такі вікові етапи розвитку механізмів захисту «Его»: протягом першого року життя – престадія захисту; від одного року до двох років – розвиток механізмів проєкції та інтроєкції; від двох до трьох років – витіснення та інтелектуалізації; від трьох до п'яти років – реактивного утворення й сублимації. Захисні механізми функціонують автоматично, не узгоджуючись зі свідомістю [20, с. 171].

У «Словнику практичного психолога» визначено, що психологічний захист – це спеціальна система стабілізації особистості, спрямована на відсторонення свідомості від неприємних, травмувальних переживань, пов'язаних із внутрішніми та зовнішніми конфліктами, станом тривоги й дискомфорту [9, с. 59].

Н. Мак-Вільямс визначає психологічні захисти як систему технік і способів, спрямованих на зведення до мінімуму відчуття тривоги, негативних переживань, пов'язаних із конфліктами, які ставлять під загрозу цілісність особистості [11]. В. Шебанова зазначає, що під захист підпадають мотиваційні утворення, когнітивні структури, поведінкові патерни. Дослідниця також підкреслює суперечливість ефективності психологічного захисту. Критерієм ефективності захисних механізмів вона вважає ліквідацію тривоги й порятунком від страху [22]. На думку Р. Урсало, С. Зоненберга і С. Лазара, окремі захисні механізми утворюють цілісну систему психологічних бар'єрів, які по-різному фільтрують інформацію: менш небезпечна сприймається, а потім частково трансформується, а найбільш небезпечна відхиляється вже на рівні сприйняття. До компенсаторних функцій психологічного захисту

автори уналежнюють: переміщення неприємних переживань і думок із рівня свідомості на рівень підсвідомого; неусвідомлене бажання знищити травмвальні переживання, замінивши їх згодом на більш прийнятні й комфортні; емоційне блокування критики ззовні [19]. Д. Вайллант запропонував типологію захисних механізмів за рівнем зрілості, визначаючи такі рівні: перший – психотичні механізми (відкидання реальності, спотворення, ілюзорна проекція); другий – незрілі механізми (відхід у хворобу, фантазія, проекція, компульсивність тощо); третій – невротичні механізми (інтелектуалізація, формування реакції, зсув, дисоціація); четвертий – зрілі захисти (сублімація, альтруїзм, антиципація, гумор тощо) [26]. Т. Яценко вважає, що в разі виникнення ситуації невідповідності між тим, якою себе людині приємно було б бачити, та очікуванням інших починають діяти механізми психологічного захисту, спрямовані на те, щоб ці очікування виправдалися. Авторка пропонує структуру психологічного захисту, елементи якої пов'язані між собою та об'єднані в певну складну ієрархічну систему: 1) спрямованість (виявлення особливостей «ідеалізованого «Я» особистості); 2) мета (виявлення специфіки механізму психологічного захисту); 3) цінності (провідні для функціонування захисту); 4) засоби (сукупність технік захисту); 5) результати (наслідки використання певної техніки психологічного захисту для досягнення визначеної раніше мети) [24]. Під впливом дії механізмів психологічного захисту задля задоволення потреби індивіда в самоствердженні за будь-яку ціну викривлюється уявлення людини про інших, ігноруються позитивні риси, відбувається їх знецінення, блокується почуття вдячності, порушується раціональність і послідовність поведінки, посилюються суперечності в стосунках.

Результат дії психологічного захисту поділяють на успішний (припинення імпульсів, які провокують психічне напруження, збереження стійкості особистості на тлі дестабілізувальних переживань, досягнення відносного особистого благополуччя) і неуспішний (не здатний хоча б на певний час послабити вплив травмвальних емоційних переживань, які заважають та пригнічують людину, проблеми при цьому не вирішуються й набувають хронічного характеру) [6].

Слід зазначити, що людина частіше застосовує різні види захисних механізмів залежно від певної для неї травмвальної ситуації, тобто можна говорити про певну гнучкість захисту.

Отже, за допомогою захисних механізмів особистість адаптується, рятується від внутрішнього або зовнішнього напруження. Вони надають можливість людині змінювати, викривляти, уникати реальності, надавати їй про-

тилежного значення або переконструювати, розщеплювати її тощо так, щоб дійсність здавалася зручнішою, сприятливішою, а не загрозливою [8, с. 272]. Їхня дія перешкоджає продуктивному розумінню реальності світу та власної особистості [10, с. 213], а під час психотерапевтичної роботи механізми психологічного захисту чинять опір проробленню психотравмвального змісту переживань.

Підсумовуємо: психологічний захист – це особлива психічна активність, що реалізується у формі специфічних прийомів, котрі допомагають на певний час полегшити емоційний стан людини, зняти напруження, викликане конфліктом, змінити сенс подій і переживань, відкинути інформацію, що розцінюється як несприятлива й руйнівна, уникнути руйнування цілісності образу «Я», аби не завдати травми базовим уявленням про себе, інших та навколишній світ.

Люди похилого віку – найбільш психологічно вразлива частина населення, яку болісно вражають різні зміни: зниження функціональних можливостей організму, хвороби, втрата друзів і близьких, припинення професійної діяльності, зміна соціального статусу, відсутність підтримки близьких і суспільства, матеріальні тощо. Усе це поглиблюється ситуацією соціальної невизначеності в суспільстві, зростаючим динамізмом життя, руйнуванням найважливіших життєвих цінностей та їх докорінною переоцінкою, неприємними та тривожними новинами, стресовими подіями, порушенням усталеного ритму життя, що вимагає від людини похилого віку постійної адаптації до мінливих життєвих ситуацій, переструктуруванням стратегій поведінки. Тому в людей похилого віку виникають конфлікти, які провокуються як суперечностями в самій особистості, так і неузгодженістю зовнішньої інформації та сформованого в особистості образу світу [12]. Якщо сама людина не може змінити цю неприємну конфліктну ситуацію, то психіка починає захищатися. Саме механізми психологічного захисту забезпечують зниження емоційного напруження, регулюють поведінку людини похилого віку, підвищують її пристосовуваність і врівноважують психіку. Спосіб захисту особистості в людей похилого віку залежить від життєвого досвіду, специфіки особистості, особливостей взаємин з іншими, сформованих цінностей і стереотипів поведінки [12]. Зі зміною системи життєдіяльності людини в похилому віці корегується її Я-концепція як динамічна система уявлень про себе, яка, відображаючи події, намагається не порушити основні особистісні позиції та стратегії. Людина зосереджується переважно на позитивних аспектах власної особистості й оточення, уникаючи переживань, які шкодять функціонуванню її «Я» та порушують

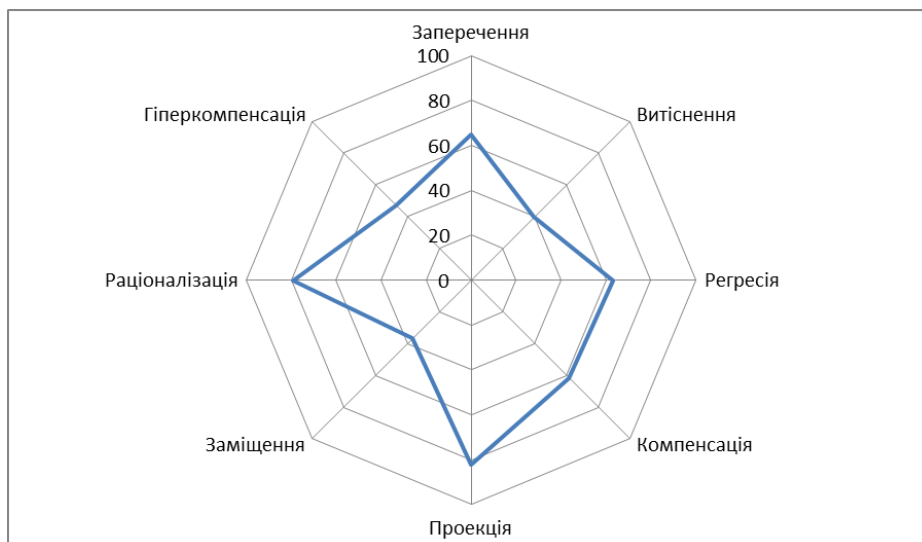


Рис. 1. Розподіл домінантних механізмів психологічного захисту за методикою «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика, Г. Келлермана

рівновагу, руйнують цілісність внутрішнього світу та загрожують її психічному здоров'ю [4].

Для виявлення домінантних механізмів психологічного захисту ми використовували методику «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика, Г. Келлермана [15]. Діагностуються такі его-захисні механізми, як заперечення, витіснення, регресія, компенсація, проекція, заміщення, раціоналізація, гіперкомпенсація.

Вибірку склали група з 68 осіб віком від 62 до 78 років, які також проходили діагностування за тестом-опитувальником самоствавлення (В. Столін, С. Пантелєєв), де однією зі шкал є внутрішня конфліктність. Респонденти набрали високі показники за цією шкалою, що свідчить про наявність внутрішніх конфліктів, суперечностей, непогодження із собою. Як зазначають респонденти, наявність внутрішніх конфліктів супроводжується переживанням почуття провини й образи, емоційного неблагополуччя, виявами тривожності, занепокоєння, невпевненості в собі, підвищеною збудливістю, гнівливими спалахами, відчуттям меншовартості, непотрібності. Люди похилого віку констатують напруження, відчуття безвиході, часті ситуації розчарування, коли не реалізується якась значуща для них потреба, вони почуваються беззахисними, розбитими, нещасними, утомленими, намагаються надалі уникати труднощів, засмучуються, часто відмовляються від боротьби, намагаються перекласти відповідальність на інших, у важкі хвилини життя іноді поведуться по-дитячому, хочуть, щоб їх пожаліли та вирішили за них складні ситуації. Подолати психологічний дискомфорт, зберегти душевну рівновагу допомагає психологічний захист.

Отже, за результатами методики «Індекс життєвого стилю» маємо такі домінантні механізми психологічного захисту (див. рис. 1).

Найбільше притаманне людям похилого віку цієї вибірки використання проекції як механізму захисту (це найвищі показники) – 82,3%. Приписуючи іншим власні неприйнятні відчуття, почуття, думки тощо, людина похилого віку немов локалізує їх ззовні, що надає їй можливість бути як усі, не виділятися. Таким чином, вона виправдовує, наприклад, власну недобррозичливість, скупість, неохайність, небажання змінюватися тощо. Наприклад: «Пенсіонери в країні обділені», «Держава не допомагає старим – ось вони і злі», «Усім старим тяжко жити – і мені». Також коли людина проектує ззовні, то вона частіше створює власне уявлення про світ як ворожий, якого слід остерігатися. Тому часто люди похилого віку не є привітними з іншими, нещирі, скритні, бояться змін, намагаються тримати все під контролем. Вони демонструють такі властивості: образливість, егоїзм, злопам'ятність, мстивість, загострене почуття соціальної несправедливості, нетерпимість до заперечень, звинувачення на адресу оточення.

Наступний за показниками (79,4%) домінантний механізм психологічного захисту – раціоналізація як спотворення реальності неправдивою аргументацією, псевдорозумним поясненням власних учинків, бажань, почуттів, комплексів, імпульсів, потягів тощо. Людина похилого віку знаходить для себе переконливі докази, щоб захиститися і подолати неприємні переживання, викликані конфліктною ситуацією. Частіше це відбувається шляхом знецінення для себе та інших причин,

які спричинили цей конфлікт або психотравмувальну ситуацію. Наприклад: «Навіщо щось змінювати – усе одно жити недовго залишилося», «Не можу собі цього дозволити, тому що це не корисно для здоров'я», «Я вже стара – тому не розумію нового», «Він би на моєму місці вчинив так само, він мене б не пожалів».

Заперечення як захисний механізм обрало 64,7% респондентів. Ці люди не бажають сприймати інформацію, яка суперечить основним цінностям, установкам особистості, тривожить і загрожує самозбереженню, самоповазі; вони відмовляються визнавати, що сталася якась неприємна подія. Наприклад: «Я не хочу чути про це», «У мене все добре», «Я не дивлюся новини, тому що там тільки про погане розповідають», «Нічого такого не сталося».

63,2% респондентів використовує регресію як захисний механізм. Коли людина похилого віку зіштовхується з проблемною ситуацією, із якою не бажає або не може впоратися самотійно і яка сприяє виникненню негативних почуттів, напруження, то за допомогою цієї захисної стратегії людина створює обстановку психологічного комфорту, обираючи дитячі моделі поведінки, тобто повертається до безпечного і приємного періоду життя. Часто, коли під впливом фруструвальних факторів літня людина не може вирішити складну дилему, вона суб'єктивно замінює складні завдання на більш прості й доступні, виявляє почуття образи, страху, провини, підкоряється, виявляє безпорадність, ставить наївні питання, посилається на інших під час отримання справедливих зауважень, уникає відповідальності, сперечається, капризує, часто вибачається, але при цьому нічого не змінює. Для осіб, які використовують цей механізм захисту, властиві такі особливості: слабкохарактерність, схильність до залежної поведінки, висока сугестивність, труднощі в досягненні мети, швидка зміна настрою, непереносимість самотності, потреба в зовнішньому контролі, розраді, у пошуку нових вражень. На жаль, це перешкоджає об'єктивному баченню себе, ситуації та шляхів її вирішення; гальмує саморозвиток, не дозволяє поводитися відповідально, знецінює власні можливості. Наприклад: «Ну не знаю, як це сталося?!», «Вибачайте, уже стара, не можу цього зробити», «Стару людину кожен може образити», «Узagalі не розумію, чим Ви незадоволені», «Я така слабка, мені потрібна допомога».

61,8% респондентів у ситуації внутрішнього конфлікту використовує компенсацію, яка знижує загострення внутрішнього конфлікту та сприяє підвищенню самоповаги. Людина похилого віку заміщує реальний або уявний недолік, неприємні чи неприйнятні думки, почуття, вчинки, бажання іншими, більш високими цінностями, якостями, властивостями.

Наприклад, людина похилого віку частіше вже слабка фізично, нездатна відповісти на загрозу, тому може використати іронію чи хитрощі, щоб покарати кривдника. Також люди похилого віку часто займаються вирощуванням рослин або доглядом за тваринами, що можна розглядати як компенсацію відсутності реалізації потреби у вихованні й турботі про вже дорослих дітей, онуків або, наприклад, неможливість займатися професійною діяльністю, що сприяє пошуку нових захоплень, хобі. Однак іноді людина похилого віку може привласнювати цінності, установки, думки, моделі поведінки інших, не аналізуючи їх, що не сприяє саморозвитку й вирішенню внутрішнього конфлікту.

Захисні механізми, як-от гіперкомпенсація (47,05%), витіснення (39,7%), заміщення (36,8%), використовуються представниками цієї вибірки рідше.

Так, гіперкомпенсація діє шляхом перебільшеного розвитку протилежних прагнень, принципів, якостей, думок, почуттів тощо. Особа похилого віку, яка раніше демонструвала поведінку скромної, сором'язливої людини, може стати балакучою, надмірно нав'язливою, екстравагантною. Респонденти, які використовують цей механізм, окрім конструктивної трансформації, можуть демонструвати егоцентризм, зарозумілість у поведінці, хвастливість і агресивність, зарозумілість щодо оточення, імпульсивність, деякі форми девіантної поведінки, що тільки загострює наявний конфлікт і підвищує ризик виникнення інших.

39,7% людей похилого віку, які брали участь у дослідженні, захищаються від психічного напруження, тривоги, емоційних страждань, спричинених наявним внутрішнім конфліктом, витісняючи сам факт неприйнятних для них імпульсів, бажань, думок, почуттів, неприємних вчинків, властивостей, що робить їх недосяжним для розуміння й контролю. Вони забувають обставини і сам факт негативного досвіду, абстрагуються від несприятливих подій життя, відсторонено сприймають те, що сталося. При цьому конфлікт зберігається, а емоційне напруження відчувається як зовнішньо немотивована тривога або виявляється через психосоматичні симптоми.

Невеликий відсоток (36,8%) використовує заміщення, тобто респонденти нечасто переспрамовують пригнічені негативні емоції, почуття на більш доступний або безпечний об'єкт. Літні люди підкреслюють, що можуть зробити щось раптово, побуркотіти, обмежити спілкування, що допомагає їм знизити внутрішнє напруження, проте відкритого вияву агресивності, злості, грубості або ненависті до інших не демонструють.

Таким чином, проведений аналіз дії механізмів психологічного захисту серед людей

похилого віку з наявним внутрішнім конфліктом, які брали участь у дослідженні, дозволив визначити, що домінантними механізмами психологічного захисту є проєкція й раціоналізація, які допомагають їм знизити психологічне напруження, викликане внутрішнім конфліктом, за рахунок або створення ситуації «бути як усі», «не виділятися», або знаходження для себе раціонального пояснення несприятливої ситуації. Менш використовуваними є механізми витіснення і заміщення, які не усвідомлюються, не піддаються контролю, не потребують змін від особистості, тому обираються як більш прості і звичні.

Однак ми розуміємо: використовуючи захисні механізми, людина похилого віку не вирішує наявний внутрішній конфлікт, тому потрібно проводити роботу щодо роз'яснення особливостей дії психологічного захисту та навчання конструктивних способів подолання конфліктів.

Так, Р. Грановська пропонує зрозуміти механізм дії психологічного захисту. Вона зазначає, що першим кроком у процесі усвідомлення дії психологічних захистів є усвідомлення конфліктної травмувальної ситуації, який включає адекватну оцінку ситуації та прагнення виявити ті суперечності, які стали причиною конфлікту й викликали відчуття тривоги, страху або гніву; аналіз рівня важливості та наслідків. Другий – усвідомлення психологічного захисту в процесі подолання цієї ситуації. Для цього необхідно створити атмосферу емоційної близькості з людиною; підвищити її самоцінність; допомогти їй систематизувати інформацію для досягнення значущих цілей; сформуванню активну життєву позицію; посилити здатність змінювати власне ставлення, установки; активізувати процес інтелектуальної творчості; використовувати фізичні вправи, творчі заняття [5].

Також робота з цією категорією може бути спрямована на підвищення рівня адаптації, впевненості й стресостійкості; розвиток уміння виокремлювати пріоритетні мотиви й потреби; звільнення від виявів агресивності, тривожності, страхів і почуття провини; здобуття самодостатності; отримання емоційної підтримки, збереження цілісності особистості, метального й фізичного здоров'я.

Люди похилого віку перебувають під постійним впливом зовнішнього і внутрішнього психічного тиску, часто не можуть долати гострі й негативні страждання, викликані боротьбою структур внутрішнього світу, тому за допомогою психологічного захисту психіка забезпечує адаптацію до нових умов життєдіяльності, зберігає стабільність самооцінки й образу світу, підтримує стан психологічного комфорту. Однак тривала дія механізмів психологічного захисту посилює внутрішні суперечності, може

провокувати порушення психічного здоров'я, спотворює сприйняття реальності й себе, позбавляє можливості змінювати ситуацію, набувати нового досвіду. Результати емпіричного дослідження дають змогу стверджувати, що люди похилого віку, які брали участь у дослідженні, використовують проєкцію й раціоналізацію як домінуючі механізми психологічного захисту для створення психологічного благополуччя, а менш використовуваними є витіснення й заміщення. Для ефективного вирішення особистісних проблем, подолання внутрішньоособистісного конфлікту необхідний психологічний супровід літніх, який має бути спрямовано на вироблення конструктивних стратегій подолання внутрішніх суперечностей, життєвих труднощів, здатність зберігати цілісність особистості, розкривати власні ресурси й потенціал, відчувати щастя.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Александер Ф. Психосоматическая медицина. Принципы и практическое применение. Пер. с англ. С. Могилевского. Москва : Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. 352 с.
2. Аммон Г. Психосоматическая терапия. Санкт-Петербург : Изд-во «Речь», 2000. 238 с.
3. Бассин Ф.В., Бурлакова М.К., Волков В.Н. Проблема психологической защиты. *Психологический журнал*. 1988. № 3. Т. 9. С. 78–86.
4. Горецька О.В. Особливості ставлення людей похилого віку до себе. *Наука III тисячоліття : пошуки, проблеми, перспективи розвитку* : матеріали II Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції : збірник тез. Бердянськ : БДПУ, 2018. Ч. 1. С. 136–138.
5. Грановская Р.М. Психологическая защита. Санкт-Петербург : Речь, 2007. 476 с.
6. Демина Л.Д., Ральникова И.А. Психическое здоровье и защитные механизмы личности. Барнаул : Изд-во Алтайского государственного университета, 2000. 123 с.
7. Зликов В.Л. Почую лише те, що схочу, або декілька слів про психологічний захист. *Людина і світ*. 1990. №3. С. 22–28.
8. Каліна Н.Ф. Психотерапія : [підручник]. Київ : Академвидав, 2010. 286 с.
9. Конохов, Н.И. Словарь-справочник практического психолога / Н.И. Конохов. Воронеж : НПО «МОДЭК», 1996. 224 с.
10. Копець Л.В. Психологія особистості : [навч. посіб.]. Нац. ун-т «Києво-Могилян. акад.». Київ, 2007. 460 с.
11. Мак-Вильямс Н. Психодинамическая диагностика : Понимание структуры личности в клиническом процессе. *Библиотека психологии и психотерапии*. Вып. 49. Москва : Независимая фирма «Класс», 2001. 480 с.
12. Максимова С.Г., Луницин Б.Г. Социальные фрустрации лиц пожилого и старческого возраста в контексте социально-психологической дезадаптации. *Клиническая геронтология*. № 7. 2001. С. 38–45.

13. Маликова Т.В., Михайлов Л.А., Соломин В.П., Шатровой О.В. Психологическая защита : направления и методы. Санкт-Петербург : Речь, 2008. 232 с.
14. Налчаджян А.А. Социально-психологическая адаптация личности. Ереван : Издательство АН АрмССР. 1988. 263 с.
15. Плутчик Р. Келлерман Г., Конт Х. Тест-опросник механизмов психологической защиты (Life Style Index). Москва, 1996. 18 с.
16. Савченко Н.І. Роль механізмів психологічного захисту в адаптації особистості до процесу старіння. *Проблеми сучасної психології*. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України. 2009. Том 2. № 6. С. 249–258.
17. Ташлыков В.А. Психологическая защита у больных с невротами и психосоматическими расстройствами : пособие для врачей. Санкт-Петербург, 1992. 287 с.
18. Тітаренко Д.С. Захисні механізми психіки людини. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2009. Вип.6. С. 182–192.
19. Урсало Р., Зоненберг С. и др. Сопротивление и защита. Тайни сознания и бессознательного : хрестоматия. Мн. : Харвест, 1998. С. 450–464.
20. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы : пер. с англ. Москва : Педагогика – Пресс, 1993. 144 с.
21. Фролова Ю.Г. Психосоматика и психология здоровья : учеб. пособие. 2-е изд., перераб. и доп. Мн. : ЕГУ, 2003. 172 с.
22. Шебанова В.І. Проблематика механізмів психологічного захисту. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки*. 2012. Вип. 37. С. 246–249. URL: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Nchnpu_012_2012_37_67.pdf.
23. Шебанова В.І., Шебанова С.Г. Механізми психологічного захисту та копінгу (совладання) особистості. Херсон : ПП Вишемирський В.С., 2012. 220 с.
24. Яценко Т.С. Особливості взаємозв'язку між свідомою та несвідомою сферами психіки суб'єкта. *Неперервна професійна освіта : теорія і практика: науково-методичний журнал*. 2002. Вип. 4 (8). С. 99–110.
25. Bromley D.B. The Psychology of Human Ageing. London. 1996. 201 p.
26. Vaillant, G.E. Theoretical hierarchy of adaptive ego mechanisms. *Archives of General Psychiatry*. 1971. Vol. 24. P. 107–118.