ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ В УМОВАХ КОРОНАВІРУСНОЇ ПАНДЕМІЇ

PECULIARITIES OF PSYCHOLOGICAL PROTECTION OF THE ELDERLY UNDER THE CONDITIONS OF THE CORONAVIRUS PANDEMIC

УДК 159.9.019.4:159.944.4-053.9:616.98:578.834-036.21
DOI https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.33.9

Степаненко Л.В.
к.психол.н.,
доцент кафедри психології
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

Резнікова О.А.
к.психол.н.,
доцент кафедри психології
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

Дейниченко Л.М.
к.пед.н.,
доцент кафедри психології
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

У статті розглянуто проблему психологічного захисту людей похилого віку під час епідеміологічної ситуації. Проаналізовано погляди вчених на зміст копінг-захисних механізмів людей похилого віку в ситуації пандемії. Представлено рівневі результати експериментального дослідження копінг-стратегій, механізмів психологічного захисту та особливості їх взаємозв'язку в людей похилого віку. Доведено, що високий рівень напруження демонструють механізми заперечення, проєкції та раціоналізації; активізуються копінг-стратегії самоконтролю та позитивної переоцінки. Люди похилого віку заперечують існування загрози для власного здоров'я. Власні неприємні емоційні переживання вони переносять на інших або стримують їх, долають проблеми шляхом планування дій, не полишають надію на позитивне вирішення ситуації.

Встановлено значні взаємозв'язки між механізмами психологічного захисту витіснення, заміщення, заперечення, проєкція, раціоналізація та копінг-стратегіями дистанціювання, визнання відповідальності, планомірне вирішення проблем. Найбільшу кількість взаємозв'язків із механізмами психологічного захисту утворює копінг-стратегія дистанціювання, що свідчить про домінування копінг-стратегій у копінг-захисному конструкті. Значні взаємозв'язки встановлено між копінг-стратегіями та механізмами психологічного захисту витіснення, заміщення, заперечення, проєкція, раціоналізація. Під час пандемії люди похилого віку прагнуть вирішувати проблеми, здійснюють дії, спрямовані на відреагування негативних емоцій у зв'язку з ситуацією. Механізми психологічного захисту (регресія, компенсація, гіперкомпенсація) не мають зв'язку з копінг-стратегіями. Копінг-стратегії самоконтролю та позитивної переоцінки не мають зв'язку з механізмами психологічного захисту в людей літнього віку. Доведено використання літніми людьми під час ситуації пандемії широкого репертуару механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій поведінки. Отримані результати сприяють кращому розумінню механізмів цілісного функціонування особистості в стресовій ситуації.

Ключові слова: *механізми психологічного захисту, копінг-захисні механізми, копінг-стратегії, літні люди, старіння, COVID-19, умови пандемії.*

The article deals with the problem of psychological protection of elderly people during the epidemiological situation. The views of scientists on the content of coping-protective mechanisms of elderly people in a pandemic situation are analyzed. The level results of the experimental study of coping strategies, mechanisms of psychological protection, and the peculiarities of their interconnection in the elderly are presented. It is proved that the high level of stress is demonstrated by the mechanisms of denial, projection, and rationalization; the coping strategies of self-control and positive revaluation are activated. Elderly people deny the existence of a threat to their health. They transfer their unpleasant emotional experiences and feelings to others or restrain them, overcome the problems by planning actions, do not leave hope for a positive solution to the situation.

Significant interconnections between the mechanisms of psychological protection of displacement, substitution, objection, projection, rationalization and the coping strategies of distance, recognition of responsibility, systematic solution to problems have been established. The largest number of interconnections with the mechanisms of psychological protection forms the coping strategy of distance, indicating the domination of coping strategies in the coping-protective construct. Significant interconnections are established between the coping strategies and mechanisms of psychological protection of displacement, substitution, denial, projection, rationalization. During the pandemic, elderly people seek to solve problems, exercise actions aimed at reacting to negative emotions in connection with the situation. The mechanisms of psychological protection of regression, compensation, hypercompensation do not have contact with coping strategies. The coping strategies for self-control and positive revaluation are not related to the mechanisms of psychological protection in elderly people. The use of elderly people in the situation of a broad repertoire of psychological protection mechanisms and coping-behavioral strategies are proved. It has been proven using a wide repertoire of psychological protection mechanisms and behavioral strategies by elderly people in a pandemic situation. The results obtained contribute to better understanding of the mechanisms of the integral functioning of the individual in a stressful situation.

Key words: *mechanisms of psychological protection, coping-protective mechanisms, coping strategies, elderly people, aging, COVID-19, pandemic conditions.*

Постановка проблеми. Коронавірусна пандемія стала однією з екстремальних ситуацій нашого часу, випробуванням для людської цивілізації. Пандемія коронавірусної інфекції COVID-19 торкнулася різних аспектів життя людей і привела до серйозних політичних, економічних, соціальних і психологічних змін як у всьому світі, так і в Україні. Пандемія створила значні негативні умови для соціально-психологічного функціонування особистості, додала негативних емоційних станів, порушила психічну рівновагу різних груп населення. Пандемія змусила людей вийти з усталених норм і правил життя, перебудувати щоденні звички та адаптуватися до умов нової реальності, вимог ситуацій і викликів. Як наслідок, відбу-

ається підвищення рівня стресу серед населення, тривоги, спостерігається загострення депресивної та психопатологічної симптоматики. Такі складні умови життєздійснення, як пандемія, актуалізують проблему психологічного захисту особистості.

Літні люди утворюють особливу групу ризику в межах всього населення, що знаходиться в зоні пандемії. В умовах коронавірусної пандемії саме ця категорія населення випробовує величезну кількість психологічних труднощів. Ресурсний потенціал літньої людини можна визначити як обмежений. Старіння пов'язане з віковими деструктивними змінами сенсорної, перцептивної, інтелектуальної сфер, властивостей особистості, продуктивності.

Типовою для цього представників цього віку, як зазначають О.В. Хухлаєва і Н.Ф. Шахматов, є вікова ситуаційна депресія, що суб'єктивно переживається як почуття власної непотрібності. Як результат цього, виникає образливість, тривожність, тривалі негативні емоційні реакції. Основні прояви цієї депресії – іпохондрична фіксація на хворобливих відчуттях, ідея про постійні утиски з боку оточення (моральні та фізичні), тенденція до вигадувань для підтвердження власної значущості [11; 12]. Дослідження І.Г. Малкіної-Пих свідчать, що головною потребою в цьому віці є потреба в уникненні страждань (що пов'язано зі страхом появи різних соматичних захворювань), врятуванні (пов'язано зі страхом безпорадності) і стабільності (страх перед новими обставинами, прив'язаність до близьких та власної території) [6].

У вітчизняній геронтологічній літературі описані варіанти неадекватних установок щодо власної старості, аж до повного її неприйняття. Як варіанти описують регресію (повернення до минулих форм поведінки, що проявляються у формі «дитячої» вимоги допомогти незалежно від стану), добровільну ізоляцію від оточення (пасивність і мінімальна участь у громадському житті), бунт проти процесів старіння (відчайдушні спроби зберегти зрілість, що йде). У разі неадекватного ставлення до старості в людини похилого віку виникає відчуття незадоволення життям, зубожіння почуттів, що разом із хронічним погіршенням здоров'я і прогресуючою втратою інтересу до оточуючого провокує негативні зміни особистості у формі «загострення» особистісних рис. Ця нова позиція більшою мірою залежить від самої людини похилого віку [7].

Водночас літні люди, як зазначають представники гуманістично спрямованої наукової спільноти, становлять золотий фонд цивілізації (В. Франкл, К. Ясперс, К. Юнг). Саме в цьому віці людина отримує безцінний капітал – вершину розвитку власного інтелекту, досвід. Важливим ресурсом покоління літніх людей експерти вважають такі новоутворення особистості, як автобіографічна пам'ять, мудрість, життєва та професійна компетентність. Другу частину життя людини дослідники пов'язують із позитивними змінами в предметно-смисловому інтелекті, а саме: розвитком практичного розуму та величезним обсягом знань про фундаментальні життєві закони та реалії. Експериментальні дані свідчать про те, що літні люди мають також добре розвинені системи знань про ситуації, які вимагають планування життя. Вони демонструють високий рівень виконавчої культури тощо [8].

На думку К. Ясперса, в старості здібності вгасають, але їх заміняють накопичений досвід, стриманість, життєва впорядкованість, самовладання. У старості послаблюється страх смерті, людина позбавляється диктату тілесності, стає більш духовною, доброю, поблажливою до слабкостей інших. К. Юнг вважав, що за умови цілісного погляду на своє життя літня людина має раціональний погляд на своє існування, споглядальну стійку психічну й моральну рівновагу [3].

Відповідно до теорії активності, як вказує Т. Ф. Суслова, люди похилого віку мають змогу і повинні якнайдовше зберігати активність, включаючи у своє життя нові форми життєдіяльності, що визначаються станом здоров'я, інтересами, можливостями та здібностями літніх, а також активно підтримувати соціальне взаємодію та позитивну самооцінку [10].

Розглядаючи психологічні особливості осіб похилого віку, ми дотримуємося підходу, який наголошує на збереженні потенціалу особистісного зростання літніх людей, незважаючи на високий соматичний та соціально-економічний ризик цього періоду життя. Саме безперервність особистісного розвитку та соціалізації людини похилого віку, як наголошує О.В. Краснова, забезпечує продовження активної творчої та соціальної діяльності, наявність великого життєвого досвіду, його творче переосмислення та використання, індивідуальна різноманітність моделей життя [5].

Про початок старіння людини свідчать припинення трудової діяльності, обмеження системи соціальних відносин. У більшості дорослих вихід на пенсію мало змінює задоволеність життям. У деяких сім'ях набуває вищої значущості сімейне життя, особливо якщо чоловік працює, а дружина вже на пенсії. Припинення роботи теж сприймається позитивно. Старим людям дуже важливо підтримувати рівновагу між пристосуванням і змінами. Відмова від пристосування може означати заперечення реальних фактів. У такому разі людина займає оборонну позицію і з усіх сил опирається змінам або звинувачує інших людей у змінах, які насправді відбуваються з нею. Це може бути зумовлене тим, що їй просто не вистачає розу-

міння реального стану речей. Та якщо стара людина надто легко і з неабияким бажанням вдається до пристосування, це може спричинити непередбачуваність її поведінки. Як правило, такий індивід стає істеричним, імпульсивним чи надміру чутливим. Тому в цьому віці важливо підтримувати рівновагу між постійною ідентичністю і відкритістю новому досвіду, змінам у житті [9].

Проведений огляд експериментальних досліджень, присвячених проблемам похилого віку, демонструє різноманітність напрямів вивчення цієї вікової групи, а також вказує на актуальність та недостатню розробленість даної проблеми. Так, М.М. Котлярова, П.М. Кемяшова провели дослідження захисних механізмів людей похилого віку. За емпіричними результатами дослідники виявили домінуючі захисні механізми та визначили кореляційні зв'язки між захисними механізмами та психологічним віком літніх людей [4]. Дослідники дійшли висновку, що люди похилого віку з великою ймовірністю вдаються до використання одного або більше захисних механізмів; найчастіше використовується захисний механізм позитивності особистої та соціальної ідентичності. Також зазначають, що в літньому віці виявляється центрованість на позитивних сторонах себе та свого життя, в умовах недооцінки негативних сторін.

К.О. Боженкова провела детальний аналіз особливостей копінг-стратегій у групі осіб похилого віку з досвідом переживання геронтологічного насилля. Експериментальним шляхом доведено, що особи похилого віку з досвідом переживанням геронтологічного насилля очікують допомоги в подоланні емоційних переживань ззовні або шляхом «пасивної кооперації», тобто довіряють подолання своїх труднощів іншим людям, або прямого звернення за допомогою. Дослідниця зазначає, що літні люди вдаються до різних заспокійливих засобів, про що свідчить актуалізація копінг-стратегії «компенсація» [2].

Л.В. Бабакова, О.Ю. Стрижицька досліджували відмінності в копінг-поведінці людей похилого віку. Аналіз результатів дослідження показав, що люди похилого віку схильні частіше використовувати копінг-стратегії самоконтролю й пошуку соціальної підтримки. Порівняння показників копінг-стратегії людей похилого віку на різних вибірках свідчить, що болгарські літні люди, які проживають у будинках для людей похилого віку, частіше використовують конфронтаційний копінг, тоді як російські люди похилого віку частіше його використовують вдома. Аналіз даних дозволив дослідникам сформувати кластери, які можна умовно назвати «прогресивні» чи «ресурсні» та «негативні» чи «деструктивні» [1].

Таким чином, в умовах пандемічної загрози очевидною стає необхідність узагальнення досвіду літніх людей щодо подолання ними різноманітних негативних факторів життя. Потребує наукової рефлексії проблема психологічного захисту літніх людей у стресових ситуаціях пандемічних викликів. Розв'язання окресленої проблеми постає важливим завданням як в аспекті боротьби людства з коронавірусною пандемією, так і в аспекті організації своєчасної психологічної допомоги та підтримки психічного здоров'я літніх людей.

Мета статті – проаналізувати рівневі показники та особливості взаємозв'язків копінг-стратегій, механізмів психологічного захисту літніх людей у період короновірусної пандемії.

Виклад основного матеріалу дослідження. З метою аналізу проблеми копінг-захисних механізмів людей похилого віку на час загострення захворювання на Covid-19 нами було проведено дослідження. В експериментальному дослідженні взяли участь 40 пенсіонерів громадської організації «Фундація підтримки осіб старшого віку «Вік щастя» м. Слов'янську, Донецької області, віком від 60 до 75 років.

З метою дослідження механізмів психологічного захисту людей старшого віку був використаний опитувальник Плутчика Келлермана Конте – методика Індекс життєвого стилю (Life Style Index, LSI). Було визначено вісім механізмів психологічного захисту: витіснення, регресія, заміщення, заперечення, проєкція, компенсація, гіперкомпенсація, раціоналізація.

Аналіз середніх значень механізмів психологічного захисту людей похилого віку показав високий рівень представленості механізмів заперечення, проєкції та раціоналізації. Це говорить про те, що люди похилого віку заперечують існування загрози для їхнього здоров'я. Власні неприємні емоційні переживання вони переносять на інших або стримують їх вияв, за допомогою логічних аргументів прагнуть інтерпретувати умови пандемії як незагрозливі.

Нормативні значення отримали механізми витіснення, гіперкомпенсації. Люди старшого віку в умовах захворювання на Covid-19 не усвідомлюють травмівних обставин та пов'язаних із ними емоційних переживань. Неприємні емоційні переживання вони придушують шляхом приписування ситуації пандемії протилежних значень.

Низькі рівні механізмів психологічного захисту представлені за показниками регресії, заміщення та компенсації. Під час пандемічних викликів люди похилого віку виявляють схильність до забобонів та містики, в них загострюється відчуття ностальгії, вони прагнуть подавляти негативні емоційні переживання шляхом зниження значущості ситуації.

З метою дослідження копінг-стратегій людей похилого віку було використано копінг-тест Р. Лазаруса в адаптації Т.Л. Крюкової та співавторів. Було визначено вісім способів долання труднощів: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, визнання відповідальності, втеча-уникнення, планомірне вирішення проблеми, позитивна переоцінка.

За середніми значеннями в людей похилого віку представлено на високому рівні копінг-стратегії самоконтролю та позитивної переоцінки. Люди старшого віку в умовах коронавірусної пандемії підвищують контроль над своїми діями, почуттями, свідомо стримують спонтанні дії, висловлювання, знижують небажані негативні переживання для збереження рівноваги, не полишають надію на позитивне вирішення ситуації.

У людей похилого віку на середньому рівні визначені копінг-стратегії конфронтації, дистанціювання, пошуку соціальної підтримки, визнання відповідальності, втечі-уникнення, планування розв'язання проблеми. Завдяки цим копінг-стратегіям люди похилого віку емоційно включені в стресову ситуацію, активно взаємодіють з оточуючими, переключають увагу на іншу діяльність, але інколи впадають у відчай, використовують спроби втечі від загрози за відсутності будь-якої активної діяльності щодо змін самої ситуації. Взагалі особистості, що використовують такий репертуар копінг-стратегій, доволі нестабільні.

Низького рівня копінг-стратегій у пенсіонерів не спостерігалось.

Вивчені рівневі показники копінг-захисних механізмів людей похилого віку та особливості їх взаємозв'язку дозволяють говорити про єдиний конструкт копінг-захисних механізмів особистості.

Захисний механізм «витіснення» утворює зворотні кореляційні зв'язки з копінг-стратегіями «пошук соціальної підтримки» (r≤-0,35) та «планомірне вирішення проблеми» (r≤-0,36). Отже, напруження механізму витіснення передбачає стримування літніми людьми емоцій страху, імпульсивної поведінки шляхом блокування реальних обставин. Водночас пенсіонери в ситуації пандемії не виявляють орієнтованість на взаємодію з іншими людьми, не очікують поради від оточуючих. Зменшення активізації стратегії позитивної переоцінки передбачає виявлення надлишкової раціональності та інтуїтивності.

Визначені зворотні кореляційні зв'язки між психологічним захистом «заміщення» та копінг-стратегіями «дистанціювання» (r≤-0,31), «втеча-уникнення» (r≤-0,31); між психологічним захистом «заперечення» та копінг-стратегіями «дистанціювання» (r≤-0,32), «визнання відповідальності» (r≤-0,31). Також встановлений кореляційні зв'язки між психологічними захистами «заміщення» та «заперечення» (r≤0,40). Отже, люди похилого віку використовують механізми заміщення, заперечення з метою утримання роздратування, невротичності, емоційної збудливості, знімаючи емоційну напруженість та емоційну нестійкість у ситуації пандемії. Але спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок суб'єктивного зниження її значущості не є успішними. Використання стратегій дистанціювання, втечі-уникнення не дозволяє літнім людям ігнорувати проблеми, які викликають у них пасивність, спалахи роздратування та накопичують внутрішні труднощі. Вони готові аналізувати власну поведінку, приймати рішення в складних умовах та мають надлишкову відповідальність.

Встановлені різноспрямовані кореляційні зв'язки між психологічним захистом «проєкція» та копінг-стратегіями «конфронтація» (r≤0,35), «визнання відповідальності» (r≤-0,32). Отже, літні люди в умовах коронавірусної пандемії приписують оточуючим різні негативні якості. Завдяки стратегії конфронтації пенсі-

Таблиця 1

Показники взаємозв'язку копінг-стратегії та механізмів психологічного захисту людей похилого віку

Показники	ВТ	РГ	ЗМ	ЗП	ПР	К	ГК	РАЦ
КН					0,354504			
Д			-0,31403	-0,32223				0,305695
СК								
ПСП	-0,35504							
ВВ				-0,30688	-0,3232			
В-У			-0,30615					
ПВП	-0,3599							0,386736
ППО								

Примітка: КН – конфронтація, Д – дистанціювання, СК – самоконтроль, ПСП – пошук соціальної підтримки, ВВ – визнання відповідальності, В-У – втеча-уникнення, ПВП – планомірне вирішення проблеми, ППО – позитивна переоцінка; ВТ – витіснення, РГ – регресія, ЗМ – заміщення, ЗП – заперечення, ПР – проєкція, К – компенсація, ГК – гіперкомпенсація, РАЦ – раціоналізація

онери прагнуть вирішувати проблеми, здійснюють дії, спрямовані на відреагування негативних емоцій у зв'язку із ситуацією Covid-19. Але недостатня раціональна обґрунтованість стресової ситуації та її вирішення призводить до того, що вони не готові аналізувати власну поведінку та приймати самостійне рішення в складних умовах.

Виявлені прямі кореляційні зв'язки між механізмом психологічного захисту «раціоналізація» та копінг-стратегіями «дистанціювання» ($r \leq 0{,}31$), «планомірне вирішення проблеми» ($r \leq 0{,}39$). Отже, люди похилого віку в період епідеміологічної ситуації використовують інтелектуальні прийоми раціоналізації з метою зниження суб'єктивної значущості неприємної ситуації, долання проблем відбувається шляхом планування власних дій з урахуванням умов, що склалися.

Між показниками механізмів психологічного захисту «регресія», «компенсація», «гіперкомпенсація» та копінг-стратегіями взаємозв'язку не встановлено. Копінг-стратегії «самоконтроль» та «позитивна переоцінка» не мають зв'язку з механізмами психологічного захисту копінг-стратегіями в людей літнього віку.

Висновки з проведеного дослідження. Люди похилого віку під час пандемічних викликів використовують усі копінг-стратегії, серед них копінг-стратегії самоконтролю та позитивної переоцінки мають найбільшу вагу. Високий рівень напруження демонструють механізми заперечення, проєкції та раціоналізації, механізми регресії, заміщення та компенсації мають нижчу напругу. Значні взаємозв'язки встановлено між механізмами психологічного захисту витіснення, заміщення, заперечення, проєкції, раціоналізації та копінг-стратегіями дистанціювання, визнання відповідальності, планомірного вирішення проблем. Найбільшу кількість взаємозв'язків із механізмами психологічного захисту утворює копінг-стратегія дистанціювання, що дає змогу особистості долати ситуацію пандемії за рахунок суб'єктивного зниження її значущості та зменшувати емоційне напруження. Отримані взаємозв'язки копінг-стратегій та механізмів психологічного захисту дають змогу скласти копінг-захисний конструкті особистості.

Перспективними в цьому напрямі вважаємо дослідження розширеного репертуару копінг-захисних механізмів особистості як механізмів саморегуляції особистості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бабакова Л.В., Стрижицкая О.Ю. Копинг-стратегии пожилых людей в Болгарии и России. *Интернет-журнал «Мир науки».* 2017. Том 5, номер 1.

2. Боженкова К.А. Психологические особенности лиц пожилого возраста с опытом переживания геронтологического насилия. *Домашнее насилие: предупреждение и ответственность* : сборник статей. Томск, 2019. С. 17–21.

3. Козлов А.Л. Теории и традиции западной социальной геронтологии. *Психология старости и старения* : хрестоматия / сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. Москва : Академия, 2003. С. 6–24.

4. Котлярова М.Н., Кемяшова П.Н. К вопросу изучения защитных механизмов у пожилых людей. *Гуманитарные технологии в современном мире* : сборник материалов VП Международной научно-практической конференции. 2019. С. 225–228.

5. Краснова О.В., Марцинковская Т.Д. Особенности социально-психологической адаптации в позднем воздасте. *Психология старости и старения* : хрестоматия / сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. Москва : Академия, 2003. С. 183–197.

6. Малкина-Пых И.Г. Кризисы пожилого возраста. Москва : Издательство Эксмо, 2005. 368 с.

7. Марцинковская Т.Д. Особенности психического развития в позднем возрасте. *Психология зрелости и старения.* 2000. № 3 (38), лето. С. 16–26.

8. Подорожний В.Г. Старість як психологічний феномен. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Психологічні науки*. Миколаїв : МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2017. № 2(18). С. 157–163.

9. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2005. 360 с.

10. Суслова Т.Ф. Социальная активность личности как детерминанта позитивной адаптации и полноценной жизни в пенсионном воздасте. *Современная зарубежная психология*. 2017. Том 6. № 3. С. 63–70.

11. Хухлаева О.В. Психология развития: молодость, зрелость, старость : учебное пособие. Москва : Академия, 2002. 208 с.

12. Шахматов Н.Ф. Психическое старение: счастливое и болезненное. Москва : Медицина, 1996. 304 с.