

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF MENTAL HEALTH OF THE ELDERLY DURING THE MARTIAL LAW

Актуальність статті визначається наявністю військового конфлікту в країні та його впливом на ментальне здоров'я кожного, зокрема, осіб похилого віку, а саме зростання стресу, тривожності, пост-травматичного стресового розладу тощо; необхідністю психологічної підтримки всіх учасників; спеціалізованої допомоги для подолання емоційних та психічних труднощів: процес повернення в громадське життя та соціальна адаптація вимагають специфічних стратегій та підходів; зростання інтересу до питань психічного здоров'я та підтримки літніх людей в умовах військових конфліктів. Мета статті полягає у розумінні та розвитку психологічних стратегій для підтримки ментального здоров'я осіб похилого віку в умовах військових дій.

Доведено що проблема захисту ментального здоров'я надзвичайно загострилася з початком повномасштабної війни. Розкрито, що дбати про своє ментальне (або психічне) здоров'я – така ж базова потреба кожної людини, як і дбати про здоров'я фізичне, тому що саме психічне здоров'я дозволяє якісно жити, реалізувати свій власний потенціал та справлятися із життєвими стресами, продуктивно і плідно працювати, а також прагнути до довголіття.

З'ясовано, що серед загальних способів підтримки ментального здоров'я осіб похилого віку, які можуть бути корисними як у повсякденному житті, так і в умовах військових дій або стресових ситуацій є такі: регулярні фізичні вправи, адже фізична активність не тільки покращує фізичне здоров'я, але й позитивно впливає на ментальне самопочуття, зменшуючи симптоми стресу, тривоги та депресії.

Визначено, що здорове, збалансоване харчування, багате на всі необхідні поживні речовини, важливе для підтримки ментального здоров'я, а також якісний та достатній сон критично важливий для ментального здоров'я. Недостатній сон може погіршити

настрій, здатність до концентрації та загальне самопочуття літніх людей.

Ключові слова: ментальне здоров'я, похилий вік, ейджизм, війна, стрес, фрустрація.

The relevance of the article is determined by the presence of a military conflict in the country and its impact on the mental health of everyone, including the elderly, namely, an increase in stress, anxiety, post-traumatic stress disorder, etc.; the need for psychological support for all participants; specialized assistance to overcome emotional and mental difficulties; the process of returning to public life and social adaptation requires specific strategies and approaches; growing interest in mental health and support for older people in the context of war. The purpose of the article is to understand and develop psychological strategies to support the mental health of older people in the context of military operations. It is proved that the problem of protecting mental health has become extremely acute with the outbreak of a full-scale war. It is revealed that taking care of one's mental (or mental) health is the same basic need of every person as taking care of physical health, because it is mental health that allows one to live a quality life, realize one's own potential and cope with life stresses, work productively and fruitfully, and strive for longevity. It has been found that among the common ways to support the mental health of older people, which can be useful both in everyday life and in conditions of military operations or stressful situations, are the following: regular physical exercises, as physical activity not only improves physical health but also has a positive effect on mental well-being, reducing symptoms of stress, anxiety and depression. It has been determined that a healthy, balanced diet rich in all essential nutrients is important for maintaining mental health, and that quality and sufficient sleep is critical for mental health. Insufficient sleep can worsen mood, concentration, and overall well-being of older adults.

Key words: mental health, old age, ageism, war, stress, frustration.

УДК 159.6

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.9>

2024.65.9

Дрозд О.В.

к.пед.н.,

доцент кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Качаун Л.В.

здобувачка вищої освіти за
спеціальністю 053 – Психологія
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Тлумачення ментального здоров'я особистості до пандемії COVID-19, а потім ще війни в Україні, значно відрізняється за змістом та діапазоном критеріїв від того, що було в колишньому звичному житті і що ми маємо на сьогодні. Війна виступила потужним негативним чинником зниження якості життя, та й взагалі – поставила перед українцями єдине завдання – вижити. У нашій статті порушується проблема людей похилого віку, які в умовах воєнного часу зуміли зберегти ментальне здоров'я.

За визначенням Л. Інжієвської, ментальне здоров'я – це не лише відсутність розладів, а й внутрішні ресурси для того, аби активно жити, реалізувати свої здібності, працювати, піклуватися про інших, пам'ятаючи й про себе.

Ментальне здоров'я є невід'ємною частиною щасливого життя [3, с. 4].

Ментальне здоров'я – це стан психологічного благополуччя, який дає людині можливість:

- реалізувати свій потенціал;
- впоратися з життєвими стресами та нормативними кризами;
- продуктивно та плідно працювати;
- робити внесок у життя своєї громади [3].

Існує низка концепцій розгляду ментального здоров'я, на які ми спираємося у науковому тлумаченні проблеми. Зокрема, це психодинамічні погляди Зигмунда Фрейда; три типи конфліктної ситуації та теорія мотиваційних конфліктів Курта Левіна; «Я-концепція» Карла Роджерса; теорія потреб Абрахама

Маслоу; теорія комплексу неповноцінності Альфреда Адлера; вчення про екстраверсію та інтроверсію Карла Юнга; теорія психосоціального розвитку Еріка Еріксона; теорія Віктора Франкла та ін.

Загальнотеоретичні положення проблеми вікових змін, поведінкових проявів, криз і мотивації людей похилого віку розглядаються в наукових доробках вітчизняних і зарубіжних учених: О. Безносок, Р. Бернс, М. Бубер, П. Кінг, А. Маслоу, К. Поппер, К. Уейт, М. Уолцер, Д. Хейд та ін.

Отже, старість – це період життя людини після втрати здатності організму до продовження роду та до смерті. Характеризується погіршенням здоров'я, згасанням функцій організму. Пізнавальні психічні процеси, такі як пам'ять, мислення, уява, увага притупляються. Натомість, не можна не згадати, що в старості в людини з являється мудрість, вміння приймати свою не ідеальність, розуміння неминучості смерті. Літні люди часто згадують минуле, добре пам'ятають своє дитинство, можуть за роками відтворювати події [1].

За нашими спостереженнями, жінки більше, ніж чоловіки, реагують на фізичне старіння, і старість у них виражається в розбіжності між ірраціональними і життєвими цілями. З віком зовнішній вигляд жінок починає зазнавати неминучих, а від того ще більш гнітючих змін не в кращу сторону. У віці 50–60 років на жіночому обличчі починають прорізуватися глибокі зморшки, овал починає розпливатися, кожна чашка чаю ввечері зранку невідворотно проявляється набряком, погляд тьмяніє, а в очах зникає колишній блиск. У літньої людини тремтять руки, загальмовується мислення і мовлення, рухи стають більш повільними, реакції загальмовані.

Літні люди замислюються над питанням: навіщо я живу, у чому сенс мого життя? Найбільше подібних роздумів виникає у людини, яка гостро переживає старість.

Як правило, за консультацією до психолога звертаються переважно жінки. З проблемою втрати смислу життя зіштовхується більшість жінок після 50 років. Період, коли діти вже вирости і не потребують надмірної материнської уваги, а завантаженість на роботі також є меншою. Саме відсутність особистісного простору, на нашу думку, у більшості випадків і породжує екзистенціальний вакуум. Відповідно, особистісний простір жінки – це не лише певні прагнення, інтереси, а глибинне усвідомлення смислу власного життя та здатності наповнити його своєю неповторною, самобутньою семантикою. Таким чином, основними компонентами життєтворчого простору жінки є сімейна сфера, професійна реалізація, самоактуалізація та особистісний простір. Існує також багато як глибинно-психологічних, так

і соціальних чинників, які блокують креативний потенціал жінки, погіршують її самопочуття і ускладнюють побудову траєкторії свого життєвого шляху в старості.

Упереджене ставлення до людей похилого віку надзвичайно складно і досить болісно ними переживається, адже людина проходить справжню трансформацію, «ломку стереотипів», аналізує свої досягнення і здобутки. І нерідко в цю мить переживає фрустрацію. Втрата здоров'я і колишньої кмітливості або молодого обличчя як умова ейджизму – це також найболючіша тема. Таким чином, ейджизм може зумовити низка обставин і причин, сценарій у кожного свій. Зрозуміло, що і вихід із кризи кожен з нас шукає по-різному. Але людська природа спрямована на виживання, на опір і на прагнення до щастя. Тому кожна психологічно здорова особистість поступово долає фрустрацію через ейджизм і переходить на новий виток свого розвитку.

Життя людини похилого віку супроводжується самотністю, проте мені більше імпульсує думка, що кожна людина сама для себе визначає: обрати самотність чи усамітнення. Коли самотність стає проблемою, коли людина розуміє, що жити самотньо для неї – тягар, вона страждає і відчуває депресивний стан, тоді варто розглядати таку ситуацію як кризову. Але люди бувають самотні з деяких причин, бо в цього феномену простежується чітка причинна наслідковість. Інший бік проблеми – це розчарування в житті, коли самотність як вибір, гірше – як трофей. Коли, наприклад, покинута літня жінка, яка зазнала фрустрацію в особистому житті, зраду, або була відкинута чоловіком, робить вибір «більше не вірити і не будувати стосунки». Але це більше помста самій собі. Такі жінки з часом можуть стати дуже набожними, часто відвідувати церкву, або завести кішку чи собаку. І з часом навіть отримувати насолоду від самотності. Самотність характерна найбільше похилому віку, коли відбувається глибока і глибинна робота над собою, можливо, навіть екзистенційний вакуум, критичний аналіз прожитого життя, рефлексія. Часто самотньою людина стає, втративши пару (коли один із подружжя помирає). Тобто, діти давно вилетіли з гнізда, а половинка пішла в засвіти. В такому випадку, дійсно, самотність може свідчити про ейджизм як стан особистості. Або ж той випадок, коли подружжя все-таки лишаються жити удвох, але вони чужі одне одному, і таке явище називають «самотність удвох».

На нашу думку, самотність – це ще й певний егоїзм особи, бо все, що вона робить, купує, створює належить тільки їй. У цьому простежується вузький індивідуалізм. Отже, самотність – це багатоваріантний феномен, який

має певну неоднозначність, бо виражений як позитивними, так і негативними аспектами. Керуючись власним досвідом, є підстави для висновків, що криза – це шанс для душевної невичерпності, для саморозвитку і трансформації, а не для страждань через ейджизм. У момент кризи можна дозволити собі слабкість, можна плакати і байдикувати певний час. Можна навіть відчувати прокринацію. Отже, вік не є причиною кризи. Якщо адекватно сприймати свої зміни, приймати свою неідеальність, порівнювати себе із собою «вчора», а не з іншими людьми. Тому слід гідно приймати свій вік і з радістю йти в кожен новий день. Таким чином, ейджизм не стане трагедією. І сильна людина стане ще сильнішою, пройшовши шлях боротьби і перемоги. Адже найбільша перемога в житті – це перемога над самим собою.

Резюмуючи зазначене вище, хочемо підкреслити, що знуватися над старістю, сміятися або зневажати – можуть лише бездуховні і жорстокі люди, бо всі ми будемо старіти, тому безглуздо поводити себе так, наче житимеш вічно.

Розглянемо більш розлого сутність психологічних детермінант поведінки осіб похилого віку, інтерес до яких посилюється у зв'язку з війною, адже, як відомо, переважна більшість літніх людей залишилися в місцях свого постійного проживання, не зважаючи на обстріли і невизначеність завтрашнього дня. Коли на життєвому шляху виникають перешкоди, які об'єктивно, чи за суб'єктивним сприйняттям є нездоланими, то це призводить до появи фрустрації як відповідного психічного стану переживання невдачі, зумовленого неможливістю задоволення деяких потреб, який виникає за наявності реальних чи уявних непоборних перешкод на шляху до певної мети. Так от люди похилого віку мають високий рівень терпимості до фрустрації. Як то кажуть: «нічого втрачати». Самоактуалізація людей похилого віку включає в свій зміст такі ж складові, що і адаптивність, але доповнюється певною характеристикою, а саме: «сприйняття себе» (реалізм в оцінці своїх якостей, здібностей і можливостей, розуміння і сприйняття своїх цінностей і потреб, життя в гармонії з собою).

Фрустраційна толерантність – це особистісна стійкість до впливів деструктивних чинників, які містяться в умовах діяльності. Я переконана, що фрустрація супроводжується цілою гамою негативних емоцій: гнівом, роздратуванням, почуттям провини тощо. Разом з тим, стійкість до дії фрустраторів розглядають як постійну, генетично зумовлену особистісну характеристику, а у випадку з людьми похилого віку – як набуту властивість, яка полягає у мудрому, неквапливому

прийнятті дійсності, такої, яка вона є. Дійсно, люди похилого віку більш виважено і спокійно приймають реальність, розуміють неідеальність світу, людей і самих себе. Таким чином, на їхній поведінці позначається мотив усвідомлення швидкоплинності часу і неминуемого кінця [2].

У свою чергу, людям похилого віку притаманна стійкість до фрустраторів, в основі якої лежить здатність до адекватної оцінки фрустраційної ситуації та передбачення виходу з неї. Високий (сформований) рівень фрустраційної терпимості виступає умовою більш сприятливого подолання адаптаційної кризи до ситуації невизначеності або стресу у нових умовах середовища, полегшує протікання цієї кризи, підтримуючи формування певної стабільності та визначеності життєвої ситуації особистості. Отже, фрустраційна толерантність – це психічна стійкість, особистісна здатність протистояти зовнішнім впливам, що виводять людину зі стану нервово-психічної рівноваги, і самостійно повертатися в стан психічної рівноваги. Ми переконані, що фрустраційна толерантність є запорукою ментального здоров'я.

Така властивість психіки більше притаманна особам похилого віку. Кожна життєва криза – це крок у розвиток або деградацію. І вибір залежить від самої особистості. Мені імпонує цитата японського філософа Харуки Мураками: «Одного разу шторм закінчиться, і ти не згадаєш, як його пережив. Ти навіть не будеш впевнений в тому, чи закінчився він насправді. Але одна річ безперечна: коли ти вийдеш з шторму, ти ніколи знову не станеш тією людиною, якою увійшов в нього. Тому що в цьому і був весь його сенс».

Для розвитку ментального здоров'я важливо комплексно підходити до проблеми. По-перше, знати свої сильні і слабкі сторони, мати високий рівень толерантності до невизначеності, бути конгруентним, згадувати попередній досвід подолання кризових ситуацій, вчитися зміщувати акцент із емоційної сфери на когнітивну. По-друге, обмірковуючи зміст попередніх обставин і переживань, особистість здатна трансформувати існуючий досвід «там і тоді» на ситуацію «тут і тепер», розуміючи, що в деяких випадках неможливо ніяк уплинути на ситуацію, а лише прийняти її. Таким чином, виховуючи у собі оптимізм, адже ментальне здоров'я вважають компонентом оптимізму, що є основою позитивного мислення. Отже, людина похилого віку має психологічну зрілість (здатність пристосовуватися до оточуючого середовища за законами життєвого розуму, вміння розрізняти ідеальні та реальні цілі), що допомагає їй правильно будувати свою поведінку і стосунки з людьми.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бардин Н. М., Жидацький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я. М. Когути. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
2. Віговська О. С. Психологічне благополуччя як визначальний критерій самозбереження особистості. *Inforum science for the future*. URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/16/25/163/> (дата звернення 26.06.2024).
3. Інжієвська Л. А. Ментальне здоров'я та його підтримка в умовах військових дій в Україні: електронний навчальний курс. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024. 31 с.