

УДК 159.9.07

И. С. Карась, А. А. Лукина, А. С. Волкова

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН
СТАРЧЕСКОГО ВОЗРАСТА В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ**

78

Поступила в редакцию 26.04.2022 г.

Рецензия от 03.06.2022 г.

Обсуждается проблема сохранения психологического здоровья у мужчин и женщин старческого возраста в условиях пандемии COVID-19. Выборку составили 100 респондентов в возрасте от 74 до 98 лет, проживающих в семье и в доме престарелых. Выявлены негативные характеристики психологического здоровья у мужчин и женщин старческого возраста: низкий уровень жизненной удовлетворенности, низкие психическая активация и эмоциональный тонус, высокий уровень стресса. Более высокий уровень тревожности и более выраженные депрессивные тенденции обнаружены у респондентов, проживающих в доме престарелых. Оценка значимости различий осуществлена по U-критерию Манна – Уитни. Эмпирические результаты исследования позволили сделать вывод об актуальности разработки профилактических и коррекционных психологических мероприятий с целью поддержания психологического здоровья стариков. Определены мишени для психологической работы: депрессивные проявления, ситуативная тревожность, общее нервно-психическое напряжение, уровень удовлетворенности жизнью, общий эмоциональный фон. Разработанная программа будет востребована в работе по снижению негативных проявлений в психическом состоянии людей пожилого возраста в условиях активных современных социальных трансформаций, так как психические реакции на опасные ситуации во многом схожи и универсальны.

The article discusses the issue of maintaining psychological health in men and women of senile age in the context of the COVID-19 pandemic. The sample consisted of 100 respondents aged 74 to 98, living in a family and in a nursing home. Negative characteristics of psychological health in men and women of senile age were revealed: low level of life satisfaction, low mental activation and emotional tone, high level of stress. A higher level of anxiety and more pronounced depressive tendencies were found in respondents living in a nursing home. The significance of differences was assessed using the Mann – Whitney U-test. The empirical results of the study led to the conclusion about the relevance of the development of preventive and corrective psychological measures in order to maintain the psychological health of the elderly. Psychological work must be targeted at depressive



manifestations, situational anxiety, general neuropsychic tension, level of life satisfaction, general emotional background. The developed program will be in demand for reducing negative manifestations in the mental state of the elderly in the conditions of active modern social transformations, since mental reactions to dangerous situations are largely similar and universal.

Ключевые слова: психологическое здоровье, старческий возраст, уровень жизненной удовлетворенности, стресс, социальные трансформации

Keywords: psychological health, senile age, level of life satisfaction, stress, social transformations

Введение

Воздействие пандемии COVID-19, карантинных и других ограничительных мероприятий внесло значимые доказанные изменения в повседневную жизнь людей [1; 8; 10; 11]. Необходимость исследования динамики психологического здоровья мужчин и женщин старческого возраста в условиях социальных трансформаций для потенциального прогнозирования потребности в психологической, медицинской, социальной помощи, а также выделения мишеней воздействия в предотвращении нарастания психической травматизации имеют несомненную актуальность.

Отметим неоднозначность и противоречивость результатов диагностики психологического состояния мужчин и женщин старческого возраста в период пандемии COVID-19. Так, некоторые авторы отрицают сложность переживаний в период пандемии COVID-19 у пожилых людей [1; 12]. Другие отечественные и зарубежные специалисты сообщают о нарастании негативных стрессовых симптомов, возрастании тревожности, страхов по поводу своего здоровья и жизни, об общем напряжении эмоционального фона среди всего населения и отдельно среди людей возрастной категории 60+ в период пандемии [3; 8; 9; 14 – 16]. Данная возрастная группа должна рассматриваться как мишень профилактической и коррекционной психологической работы, так как именно эта категория лиц наиболее уязвима к самому заболеванию. Пожилые мужчины и женщины в период пандемии COVID-19 демонстрируют сочетание нескольких неблагоприятных факторов риска: высокую вероятность осложненного течения коронавирусной инфекции, социальную изоляцию, повышенную суицидоопасность и низкую осведомленность об использовании предлагаемой через интернет или посредством мобильной связи помощи [7]. В то же время исследований о системном и многофакторном представлении о психологическом здоровье мужчин и женщин старше 75, информации о профилактических и коррекционных психологических мероприятиях для них недостаточно. Это подчеркивает важность теоретических и практических исследований, посвященных поддержанию психоэмоционального состояния людей старческого возраста в периоды пандемии коронавирусной инфекции и постпандемии на территории РФ.



Методология

В рамках исследования психологическое здоровье понимается как психологический аспект психического здоровья, то есть совокупность личностных характеристик, являющихся предпосылками стрессоустойчивости, социальной адаптации и успешной самореализации [2]. В медицине и психологии разработаны разные подходы к проблеме психического здоровья. Психологический подход при анализе данного понятия базируется на здоровом, позитивном функционировании личности. Структура психологического здоровья включает следующие основные компоненты: социальная адаптация, принятие себя, достаточная стрессоустойчивость, рефлексия, умение распознавать свои эмоции, умение находить ресурсы для преодоления сложной ситуации [2; 4; 6].

80

Период старческого возраста характеризуется изменениями в структуре психологического здоровья. Исследователи отмечают общее ослабление всей деятельности организма, снижение скорости функционирования когнитивной сферы. Для эмоциональной сферы многих людей старческого возраста характерны эксцентричность, слезливость, беспричинная грусть, усиление неконтролируемых аффективных реакций, а также усиление интровертированности, снижение способности противостоять дистрессу, уменьшение чуткости по отношению к другим людям [4–6; 13]. Стрессовая нагрузка на человека старше 75 возрастает в условиях социальных катаклизмов, возникает риск подверженности дополнительным стресс-факторам, таким как ограничение мобильности, хроническая боль, потеря близких, утрата независимости.

Организация исследования

Исследование проводилось в групповом очном формате на базе Дома ветеранов. Группы включали по 3–4 респондента с целью соблюдения санитарных требований в период пандемии. Участие в исследовании было добровольным. Выборку составили 100 респондентов в возрасте от 74 до 98 лет, из них 50 человек — подгруппа А (проживающие в Доме ветеранов), 50 человек — подгруппа Б (проживающие самостоятельно или с семьей). Средний возраст всех респондентов — 79,7 лет, респондентов подгруппы А — 81,3 года, подгруппы Б — 78,1 лет.

В исследовании использовались следующие методики: мини-эссе (рассказ) «Как режим самоизоляции повлиял на мое психологическое самочувствие»; шкала самооценки уровня тревожности Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина; шкала депрессии Бека; шкала психологического стресса PSM-25 Лемура — Тесье — Филлиона; тест «Индекс жизненной удовлетворенности» (автор Н.В. Панина); тест «Оценка психической активации, эмоционального тонуса» (авторы Н.А. Курганский и Т.А. Немчин).

Результаты

Среди респондентов, проживающих в Доме ветеранов отмечается умеренная реактивная тревожность и высокая личностная тревожность (устойчивая индивидуальная характеристика). Среди респондентов,



проживающих самостоятельно или с семьей большинство продемонстрировало умеренный уровень личностной тревожности и низкий уровень актуальной тревожности. Треть респондентов, проживающих в Доме ветеранов, продемонстрировали средний уровень сформированности общего интегрального показателя нервно-психического напряжения, а большинство проживающих в семье и самостоятельно – низкий уровень сформированности данного показателя. Диагностика проводилась в разгар пандемии, и, возможно, не только индивидуальные особенности респондентов, но и знакомая домашняя атмосфера способствовала снятию напряжения и формированию цели – пережить трудный период жизни. Напротив, условия строгого карантина в доме престарелых, приспособление к новым требованиям режима дня для тревожных стариков усилили эмоциональное напряжение, подстегнули беспокойство.

По выраженности депрессивной симптоматики отметим, что как среди подгруппы А (52%), так и среди подгруппы Б (44%) преобладает субдепрессия. Состояние субдепрессии не проявляется особыми нарушениями социального плана и не приводит к смещению жизненных приоритетов, однако данная симптоматика нуждается в наблюдении и психологической коррекции. Следует обратить особое внимание на эмоциональное состояние респондентов с выраженной депрессией, как в подгруппе А, так и в подгруппе Б. Однако отметим, что никто из них не набрал больше 29 баллов, что свидетельствует об отсутствии необходимости на данный момент в обращении за врачебной помощью. Наши респонденты – пенсионеры, утратившие обычную работоспособность, по возрасту находятся в естественном состоянии, близком к завершению своего жизненного пути. Смерть не является предметом открытого обсуждения в культуре современного общества, образ невозмутимого, умудренного жизненным опытом старика, готового с благодарностью принять естественный уход из земной жизни, больше характерен для представителей восточной или христианской традиций, для человека, глубоко верующего в Бога. Подавляющее большинство респондентов не скрывали своего страха смерти от коронавируса и, кроме того, не могли внятно объяснить, как формируется способность мужественно и здраво принять факт ограниченности земной жизни смертью. Отметим, что самыми часто встречаемыми словами в эссе и рассказах респондентов были «бояться», «переживать», «пандемия», «страх», «страх смерти». Диагностическая беседа и рассказы респондентов свидетельствуют, что тема смерти вызывает у испытуемых обиду, неадекватные агрессивные реакции, неконтролируемый страх. Полагаем, что игнорирование процесса осмысливания естественной конечности жизни может способствовать развитию субдепрессивных состояний у стариков.

В большинстве случаев у испытуемых двух групп преобладает низкий уровень удовлетворенности жизнью. Как среди мужчин и женщин, проживающих в Доме ветеранов, так и среди респондентов, проживающих самостоятельно, продемонстрированы низкие результаты по субшкалам «интерес к жизни», «последовательность в достижении целей», «согласованность между поставленными и достигнутыми целями». Преимущественно на среднем уровне находится положительная оценка



себя и своих поступков и общий фон настроения среди респондентов подгрупп А и Б, а также психическая активация (актуальное состояние психического функционирования). Эмоциональный тонус (способность адекватно справляться с нагрузками) среди респондентов подгруппы А выражен на среднем уровне, а среди испытуемых, проживающих самостоятельно, на высоком. Напряжение (актуальное ощущение общего напряжения) у всех респондентов проявлено на среднем уровне. Полученные результаты свидетельствуют о трудностях, возникающих у респондентов в решении жизненных возрастных задач. Естественное старение организма накладывает ряд ограничений на жизнедеятельность старика, что непрерывно требует от ближайшего окружения дополнительных забот. Новые стрессовые реалии пандемии, активно распространяемая информация о смертельной опасности коронавируса для лиц старше 60 требуют от стареющего человека дополнительных сил для переоценки своих психологических возможностей, мужества принять объективную реальность, заставляют формировать стремление обрести новые смыслы и цели в жизни посредством рефлексии, которая у многих респондентов ослабляется.

Анализ результатов исследования позволил разработать программу групповой психологической работы, направленную на профилактику и коррекцию негативных тенденций психологического здоровья среди населения старческого возраста в пандемический и постпандемический период. Программа ориентирована на группу от 3 до 6 человек старческого возраста, но при необходимости может быть проведена и в индивидуальном формате в условиях ограничения пандемии COVID-19. Программа содержит методы арт-терапии: пластилинография, техника «канзаши», приемы музыкальной, танцевальной, телесно-ориентированной терапии. Полностью реализовать разработанную программу не удалось из-за ограничений, связанных с пандемией. Однако в ходе диагностических и поддерживающих бесед с респондентами выяснилось, что старикам присущи противоречивые и фрагментарные представления о глубокой взаимосвязи жизни и смерти, что подтверждает необходимость внедрения психологических программ, содействующих развитию личности с опорой на философско-религиозные представления о смыслах жизни и смерти. Актуальным видится сотрудничество с психологически здоровыми священнослужителями разных конфессий для реализации корректных социально-психологических программ поддержки зрелого и пожилого человека.

Заключение

Таким образом, психологическое здоровье у мужчин и женщин старческого возраста в период пандемии характеризуется негативно: у респондентов старческого возраста выявлены низкий уровень жизненной удовлетворенности, низкая психическая активация и эмоциональный тонус, высокий уровень тревожности и выраженные депрессивные тенденции, а также высокий уровень стресса. Обнаружены значимые различия ($p \leq 0,05$) между респондентами старческого возраста, проживающими в доме престарелых, и респондентами, проживающими са-



мостоятельно или с семьей, в уровне жизненной удовлетворенности, психической активации, тревожности, депрессивных проявлениях, выраженности стресса (более высокие показатели у испытуемых из дома престарелых), при этом эмоциональный тонус выражен у респондентов, проживающих самостоятельно. Не обнаружено статистически значимых различий между респондентами, проживающими в Доме ветеранов, и респондентами, проживающими самостоятельно и в семье, по таким показателям, как «индекс жизненной удовлетворенности», «психическая активность». Полученные данные согласуются с незначительным количеством данных из уже проведенных подобных исследований. Полагаем, пандемия обострила и без того неудовлетворительные показатели психологического здоровья у подавляющего большинства стариков.

Выявленная специфика психологического здоровья стариков обосновывает обязательное внедрение специально разработанных групповых программ психологической работы, направленных на профилактику и коррекцию негативных тенденций в психологическом здоровье мужчин и женщин старше 75 лет в стрессовые периоды жизни. Следует подчеркнуть необходимость обеспечения доступности услуг по охране психологического здоровья и профилактике возникновения негативной симптоматики, психосоциальной поддержке данной возрастной группы населения во время переживания социальных кризисов. В качестве основных методов психологической работы с данной возрастной группой оптимальны методы арт-терапии, методы мышечной релаксации, аутогенные тренировки, беседы.

Перспективной видится разработка междисциплинарных программ, направленных на адекватное распространение разнообразия философско-религиозных знаний и представлений о конечной точке земной жизни, формирование дискурса в научном сообществе о проблеме поддержания здорового образа жизни у пожилых мужчин и женщин без отрыва от обсуждения реалий жизни в старческом периоде.

Список литературы

1. Говоркова А. М., Крюкова Т. Л., Екимчик О. А. Стресс в ситуации новой угрозы здоровью (пандемии COVID-19) и совладание с ним // Личностные и регуляторные ресурсы достижения образовательных и профессиональных целей в эпоху цифровизации : матер. междунар. науч.-практ. онлайн-конференции. М., 2020. С. 843 – 852.
2. Дубровина И. В., Данилова Е. Е., Прихожан А. М. Психология / под ред. И. В. Дубровиной. М., 2003.
3. Емельянова Л. В., Шакиров Ш. Н., Толмачев Д. А. Оценка психического состояния пожилых людей в период пандемии COVID-19 // Modern science. 2020. №12-2. С. 94 – 97.
4. Зозуля Т. В. К проблеме профилактики психических расстройств пожилого возраста // Психология старости и старения : хрестоматия / сост. О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. М., 2003. С. 308 – 313.
5. Максимова С. Г. Социально-психологические проблемы личности позднего возраста. Барнаул, 2001.



6. Марцинковская Т.Д. Особенности психического развития в позднем возрасте // Психология старости и старения : хрестоматия / сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. М., 2003. С. 127–130.
7. Мосолов С.Н. Проблемы психического здоровья в условиях пандемии COVID-19 // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. 2020. №120 (5). С. 7–15.
8. Пизова Н.В., Пизов А.В. Депрессия и посттравматическое стрессовое расстройство при новой коронавирусной инфекции // Лечебное дело. 2020. №1. С. 82–88.
9. Закутина Е. Пожилые люди в условиях пандемии: страх не помеха оптимизму. 29.05.2020 // Проект коронаФОМ. URL: <https://covid19.fom.ru/post/rozhilye-lyudi-v-usloviyah-pandemii-strah-ne-pomeha-optimizmu> (дата обращения: 18.01.2022).
10. Скотникова И.Г., Егорова П.И., Огаркова Ю.Л., Жиганов Л.С. Психологические особенности переживания неопределенности при эпидемии COVID-19 // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. 2020. Т. 5, №2 (18). С. 245–268.
11. Сорокин М.Ю., Касьянов Е.Д., Рукавишников Г.В. и др. Психологические реакции населения как фактор адаптации к пандемии COVID-19 // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева. 2020. №2. С. 87–94.
12. Холоднова Ю.Б. Особенности переживания тревоги в период пандемии COVID-19 представителями разных возрастных групп // Международный журнал медицины и психологии. 2020. Т. 3, №2. С. 114–119.
13. Ястребов В.С., Михайлова Н.М., Сейку Ю.В. Старость и психическое здоровье: пособие для пациентов и членов их семей. М., 2008.
14. Rossi R., Soggi V., Talevi D. et al. COVID-19 pandemic and lockdown measures impact on mental health among the general population in Italy. An N=18147 web-based survey. 2020. MedRxiv preprint. doi: <https://doi.org/10.1101/2020.04.09.20057802>.
15. Schwartz B.J. New Poll: COVID-19 Impacting Mental Well-Being: Americans Feeling Anxious, Especially for Loved Ones // APA News releases. 2020. March 25. P. 76–79.
16. Wang C., Pan R., Wan X. et al. Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China // Int. J. Env. Res. Public. Health. 2020. №17 (5), Art. №1729. doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>.

Об авторах

Инна Сергеевна Карась — канд. психол. наук, доц., Балтийский федеральный университет им. И. Канта, Россия.

E-mail: innakarass@mail.ru

Анна Андреевна Лукина — канд. психол. наук, доц., Балтийский федеральный университет им. И. Канта, Россия.

E-mail: annikey@mail.ru

Анна Сергеевна Волкова — психолог, войсковая часть 41603, Россия.

E-mail: anna.sergeevna_00@mail.ru



The authors

Dr Inna S. Karas, Associate Professor, Immanuel Kant Baltic Federal University, Russia.

E-mail: innakaras@mail.ru

Dr Anna A. Lukina, Associate Professor, Immanuel Kant Baltic Federal University, Russia.

E-mail: annikey@mail.ru

Anna S. Volkova, Psychologist, Military Unit 41603, Russia.

E-mail: anna.sergeevna_00@mail.ru