

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ВПЛИВ НЕЙРОТИЗМУ НА КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЛЮДЕЙ
ПОХИЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Виконав: студент 2 курсу, групи 8.0531-з-1

спеціальності: 053 Психологія

Світлий Ігор Юрійович

Керівник: к.психол.н., доц. Мосол Н. О.

Рецензент: к.психол.н., доц. Железнякова Ю. В.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

к.психол.н., доцент Губа Н. О.

«__» _____ 2023 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТОВІ

Світлому Ігорю Юрійовичу

1. Тема роботи Вплив нейротизму на копінг-стратегії людей похилого віку в умовах війни

керівник роботи Мосол Н. О. к.психол.н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «26» 09 2023 року № 1504-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: визначити зміст поняття нейротизму на основі теоретичного аналізу психологічних доробок; розкрити сутність стресу як психологічного феномену; окреслити основні підходи до класифікації та трактування копінг-стратегій; емпірично дослідити вплив нейротизму на копінг-стратегії людей похилого віку в умовах війни; надати рекомендації щодо створення програми психологічної допомоги для людей похилого віку, що переживають стрес, зумовлений війною.

5. Перелік графічного матеріалу: 4 таблиці

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Мосол Н. О., к.психол.н., доцент ЗНУ		
Розділ 1	Мосол Н. О., к.психол.н., доцент ЗНУ		
Розділ 2	Мосол Н. О., к.психол.н., доцент ЗНУ		
Розділ 3	Мосол Н. О., к.психол.н., доцент ЗНУ		
Висновки	Мосол Н. О., к.психол.н., доцент ЗНУ		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Зміст та систематизація матеріалу	січень-березень 2023 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2023 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-червень 2023 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень-серпень 2023 р.	Виконано
5	Написання висновків	вересень 2023 р.	Виконано
6	Предзахист	листопад 2023 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2023 р.	Виконано

Студент _____ Світлий І. Ю.

Керівник роботи _____ Мосол Н. О.

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О. М. Грединарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 56 сторінок, 59 джерел, 4 таблиці, 2 додатки.

Об'єкт дослідження – копінг-стратегії.

Предмет дослідження – вплив нейротизму на копінг-стратегії в умовах війни.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив нейротизму на копінг-стратегії людей похилого віку в умовах війни, розробити рекомендації щодо створення програми психологічної допомоги для людей похилого віку, що переживають стрес, зумовлений війною.

Завдання: визначити зміст поняття нейротизму; розкрити сутність стресу; окреслити основні підходи до класифікації та трактування копінг-стратегій; емпірично дослідити вплив нейротизму на копінг-стратегії людей похилого віку в умовах війни; надати рекомендації щодо створення програми психологічної допомоги для людей похилого віку, що переживають стрес, зумовлений війною.

Методи дослідження – теоретичні: системний аналіз наукової інформації з подальшою систематизацією, впорядкуванням, конкретизацією та узагальненням наявних знань; емпіричні – тестування; статистичні – методи математичної обробки даних з їх подальшим узагальненням та інтерпретацією.

Наукова новизна полягає в теоретичному осмисленні феномену нейротизму; систематизації знань щодо копінг-стратегій; оприлюдненні результатів вивчення впливу нейротизму на копінг-стратегії людей похилого віку; наданні рекомендацій щодо створення програми психологічної допомоги для людей похилого віку, що проживають стрес, зумовлений війною.

Галузь використання – державні освітні організації; організації у галузі охорони здоров'я; громадські наукові організації; інформаційні компанії; фахівці у галузі надання психосоціальної допомоги.

СТРЕС, ВІЙНА, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, КОПІНГ-ПОВЕДІНКА, НЕЙРОТИЗМ, ПОХИЛИЙ ВІК.

SUMMARY

Svitlyi I. Y. The Influence of Neuroticism on the Coping Strategies of the Elderly in War Conditions.

The qualifying work consists of Introduction, 2 Chapters, Conclusion, References (59 items, 15 of foreign origin), 2 appendices on 6 pages. The qualifying work volume is 56 pages long. There are 4 tables.

War does not have a manual. However, it has an extraordinary impact on every person affected by it. The lives of modern Ukrainians are filled with daily stressors caused and exacerbated by war. Existing models of violent conflicts around the world show that civilians account for more than 90% of all victims. To date, there are very few empirical studies that would highlight the peculiarities of the subjective perception, experience and coping with war-related events by older people. At the same time, existing research indicates that 15-25% of older people have a high level of neuroticism, a fundamental personality trait. The lack of research aimed at studying the impact of neuroticism as a personality factor on the choice of coping strategies by older people in war conditions determines the relevance and practical significance of our study.

The research object: coping strategies.

The research subject: influence of neuroticism on the coping strategies in wartime.

The research goal: is to theoretically substantiate and empirically investigate the influence of neuroticism on the coping strategies of older people in war condition, to develop recommendations for the creation of a psychological assistance program for older people experiencing stress caused by war.

Chapter 1: «Theoretical foundations of the study of the influence of neuroticism on the coping strategies of the early», based on the theoretical analysis of psychological developments, the content of the concept of neuroticism is defined, the essence of stress as a psychological phenomenon is revealed, the main approaches to the classification and interpretation of coping strategies are outlined.

Chapter 2: «An Empirical Study of the Influence of Neuroticism on the Coping Strategies of Older People in War» substantiates the methodological basis of the study, presents the analysis and interpretation of the results obtained in the course of the empirical study.

Research methods – theoretical: system analysis of scientific information with further systematization, ordering, specification and generalization of available knowledge; empirical: testing; statistical: methods of mathematical data processing with their further generalization and interpretation.

The results of our empirical study showed that a low level of emotional stability prevails among the elderly (62.1%) – neuroticism.

At the same time, our findings demonstrate that older people with neuroticism choose maladaptive coping strategies in war, including confrontation, flight-avoidance, and distancing.

This, in turn, only partially confirms the hypothesis of our study, because older people with a low level of emotional stability – neuroticism – do indeed choose distancing as one of the dominant coping strategies in war. However, according to the results of our study, this coping strategy has a high level of tension, which indicates a pronounced maladjustment, which refutes our assumption that distancing is a variant of an adaptive coping strategy among older people in war.

The significant influence of neuroticism on the choice of coping strategies by older people have become a prerequisite for the development of recommendations for the creation of a psychological assistance program for older people experiencing war-related stress.

Our recommendations may prove to be key to the development of effective programs and interventions aimed at improving psychological well-being and developing adaptive coping strategies for older people experiencing war-related stress.

Key words: stress, war, coping strategies, coping behavior, neuroticism, elderly.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ НЕЙРОТИЗМУ НА КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ.....	10
1.1. Теоретичний аналіз нейротизму у лоні психологічної науки.....	10
1.2. Теоретичні засади трактування стресу як психологічного феномену.....	13
1.3. Копінг-стратегії: сутність та підходи до класифікації.....	19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ НЕЙРОТИЗМУ НА КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	28
2.1. Методологічна основа дослідження	28
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	31
2.3. Рекомендації щодо створення програми психологічної допомоги для людей похилого віку, що переживають стрес, зумовлений війною.....	36
ВИСНОВКИ.....	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	45
ДОДАТКИ.....	51

ВСТУП

Актуальність дослідження. Війна не має інструкції. Проте, вона має надзвичайний вплив на кожну людину, долю якої вона спіткала.

Життя сучасних українців сповнене щоденними стресорами, спричиненими та посиленними війною.

Підтвердженням цьому є результати дослідницької компанії «Градус» (Gradus Research Company), які демонструють зростання рівня суб'єктивного стресу до 88% серед населення віком від 18 до 60 років, які проживають в містах України, станом на квітень 2023 року [50].

Існуючі моделі насильницьких конфліктів у всьому світі свідчать про те, що саме цивільні особи становлять понад 90% усіх жертв [57].

«Тероризування населення використовується як засіб соціального контролю. Жертви повинні терпіти навмисне руйнування їхнього економічного, соціального та культурних світів. Те, як подібні події розуміються, має вирішальне значення для визначення того, як їх переживає та описує постраждале від війни населення, а також форми подолання та пошуку допомоги» [57, 3].

Однак, емпіричних досліджень, які б висвітлювали зазначені аспекти, а саме: особливості суб'єктивного сприйняття, переживання та подолання подій, пов'язаних з війною, людьми похилого віку, налічується вкрай мало.

Це, в свою чергу, зумовлює науковий інтерес до дослідження особливостей копінг-поведінки людей похилого віку, під якою розуміється постійно змінювані когнітивні та поведінкові зусилля, що докладаються людиною, задля того, аби справитись із специфічними зовнішніми та внутрішніми вимогами, які надмірно напружують чи перевищують її вимоги, і яка реалізується за допомогою застосування копінг-стратегій на основі особистісних та довкільних копінг-ресурсів [9].

Водночас, наявні дослідження вказують на те, що 15-25% людей похилого віку мають високий рівень нейротизму – особистісної риси, яка являє собою схильність відчувати негативні емоції, такі як тривога, страх та гнів, що спричинює високий рівень сприйнятливості до психологічного дистресу й вразливості до стресу [45].

В роботах Р. Лазаруса, С. Фолкман, Р. Моос, К. Холахена, Е. Фрайденберг, Р. Льюїс, С. Шефер, І. Ф. Аршавої, Абрамова В. В. та інших науковців, досліджується вплив особистісних та ситуативних чинників на вибір копінг-стратегій [1; 4; 49; 52].

Втім, відсутність досліджень, спрямованих на вивчення впливу нейротизму, як особистісного чинника, на вибір копінг-стратегій людьми похилого віку в умовах війни, зумовлюють актуальність та практичну значимість нашого дослідження.

Об'єкт дослідження – копінг-стратегії.

Предмет дослідження – вплив нейротизму на копінг-стратегії в умовах війни.

Мета дослідження – теоретичного обґрунтувати та емпірично дослідити вплив нейротизму на копінг-стратегії людей похилого віку в умовах війни, розробити рекомендації щодо створення програми психологічної допомоги для людей похилого віку, що переживають стрес, зумовлений війною.

Гіпотеза дослідження: високі показники рівня нейротизму серед осіб похилого віку, зумовлюють обрання дистанціювання, як варіант адаптивної копінг-стратегії в умовах війни.

Реалізація та досягнення мети конкретизується вирішенням наступних наукових завдань:

1. визначити зміст поняття нейротизму на основі теоретичного аналізу психологічних доробок;
2. розкрити сутність стресу як психологічного феномену;
3. окреслити основні підходи до класифікації та трактування копінг-стратегій;

4. емпірично дослідити вплив нейротизму на копінг-стратегії людей похилого віку в умовах війни;

5. надати рекомендації щодо створення програми психологічної допомоги для людей похилого віку, що переживають стрес, зумовлений війною.

Методи дослідження: для розв'язання поставлених нами наукових завдань та перевірки гіпотези, було використано теоретичні, емпіричні та статистичні методи дослідження.

Теоретичні методи включають вивчення наукової літератури з подальшою систематизацією та впорядкуванням наявних знань, системний аналіз та синтез, порівняння концептуальних положень, конкретизація та узагальнення різних підходів до досліджуваної проблематики.

Емпіричні методи: у дослідженні були застосовані особистісний опитувальник Г. Ю. Айзенка «EPI – Eysenck Personality Inventory» та опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса, С. Фолкмана (WCQ – Ways of Coping Questionnaire).

Статистичні методи: у дослідженні використані методи математичної обробки даних з їх подальшим узагальненням та інтерпретацією.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає в тому, що деталізовано та конкретизовано зміст поняття «нейротизму»; узагальнено підходи до класифікацій копінг-стратегій; досліджено взаємодію між психологічними характеристиками людей похилого віку та стресовими умовами війни, а саме: вивчено вплив нейротизму, як фундаментальної риси особистості на копінг-стратегії людей похилого віку; розроблено та надано рекомендації щодо створення програми психологічної допомоги для людей похилого віку, що проживають стрес, зумовлений війною.

Практичне значення результатів дослідження полягає в тому, що на основі отриманих нами результатів дослідження можна розробити спеціалізовані групові та індивідуальні програми для людей похилого віку з високим рівнем нейротизму, спрямовані на надання психосоціальної підтримки та тренування копінг-навичок. Результати нашого дослідження можуть бути

використані під час навчання соціальних працівників, психологів та медичних працівників ефективним методам роботи з людьми похилого віку, які мають високий рівень нейротизму, задля покращення якості надання соціальних послуг та забезпечення більш ефективної допомоги в умовах війни та післявоєнного періоду. Розповсюдження результатів нашого дослідження може сприяти підвищенню громадської свідомості про психологічні проблеми та виклики, з якими зіштовхуються люди похилого віку в умовах війни, що може призвести до більшої підтримки з боку громади, державних установ та неприбуткових організацій. Окрім того, встановлені нами факти та сформульовані на їх основі висновки, можуть слугувати основою для вдосконалення систем медичної та психологічної допомоги людям похилого віку через розробку нових підходів до допомоги, а також реорганізацію та зміцнення існуючих служб, що, в свою чергу, не лише покращить якість життя людей похилого віку в умовах війни, але й сприятиме загальному покращенню психологічного здоров'я цієї вразливої групи населення, забезпечуючи їм можливість більш ефективно справлятися зі стресом та труднощами в умовах війни.

Надійність та достовірність результатів дослідження забезпечена комплексним теоретичним дослідженням вихідних положень і наукових концепцій, обумовлена формуванням репрезентативної вибірки та використанням комплексу надійних і валідних психодіагностичних процедур, що є узгодженими та релевантними відносно встановлених у дослідженні завдань.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 59 найменувань та додатків. Також робота містить 4 таблиці. Загальний обсяг роботи – 56 сторінок, з них 50 сторінок основного тексту та 6 сторінок додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ НЕЙРОТИЗМУ НА КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

1.1. Теоретичний аналіз нейротизму у лоні психологічної науки

Аналіз сучасної наукової літератури дає підстави стверджувати, що прибічниками поняття «нейротизм» були Г. Айзенк, М. Цукерман, Д. Дігман, Р. МакКрає та П. Коста. Дж. Гілфорд і Л. Голдберг надавали перевагу терміну «емоційної нестабільності» (або стабільності). К. Лі та М. Ештон у своїх роботах використовують поняття «емоційність», Д. Уотсон, Л. Кларк і А. Теллеген – «негативна емоційність» або «негативний темперамент» [58].

Не дивлячись на те, що данні поняття часто розглядають як альтернативні, в нашій роботі ми будемо використовувати поняття «нейротизм».

Окрім робіт науковців, прізвища яких зазначених вище, у сучасному розумінні нейротизму, важливу роль відіграють наукові доробки Л. Дзюбко, Б. Лахі, М. Лучано, Г. Девіса, К. Льюїс, Д. Ховарда, А. Дірі, К. ДеЯнга, М. Нагель та інших [23; 41; 54].

Нейротизм входить до «Великої п'ятірки» – п'ятифакторної моделі особистісних рис, значний вклад в розробку якої було внесено Л. Голдбергом, П. Костою та Р. МакКрає [45].

Риси особистості, за визначенням вчених, – це виміри індивідуальних відмінностей у схильності демонструвати послідовні моделі думок, почуттів і дій [46].

Д. Реттью, Р. Вікен та інші наукові діячі, які вивчали нейротизм, звертають увагу на його зумовленість впливом генетичних факторів та чинників навколишнього середовища [51].

І хоча на сьогоднішній день обмаль наукової інформації щодо впливу навколишнього середовища на нейротизм, деякі з досліджень все ж таки виявили помірні кореляції між показниками нейротизму у дорослих та їх ретроспективними спогадами про жорстоке поводження в дитинстві, нав'язливе батьківське виховання, низький рівень залученості батьків та відсутність релігійного виховання в дитячому віці [51].

Б. Лахі стверджує, що нейротизм, як особистісна риса, – «це відносно стійка тенденція реагувати негативними емоціями на загрозу, фрустрацію або втрату» [51].

Даний погляд поділяють Р. МакКрає та П. Коста, які розглядають нейротизм як фундаментальну рису особистості, що проявляється в стійкій тенденції відчувати негативні емоційні стани [58].

Вчені запевняють, що для людей з високими показниками нейротизму притаманно значно частіше відчувати гнів, провину, тривогу та депресію в порівнянні з середньостатистичною людиною. За словами вчених, вони погано реагують на стрес навколишнього середовища, можуть переживати незначні розчарування як безнадійно нездоланні, задушливі й гнітючі та схильні інтерпретувати звичайні ситуації як такі, що несуть загрозу [58].

Водночас, Р. МакКрає та П. Коста наголошують, що у людей з високим рівнем нейротизму, негативні емоційні реакції на життєві виклики є частими та нерідко непропорційними обставинам [51].

В сучасному тлумачному психологічному словнику зазначено, що нейротизм, відповідно до теорії Г. Айзенка, – «один з екстремумів діапазону нейротизм-стабільність, що характеризується тенденцією до тривоги, частою зміною настрою та депресіями» [41, 283].

Г. Айзенк зауважує, що нейротизм відноситься до числа властивостей особистості, пов'язаних зі схильністю до сприйняття ситуації як загрозливої та виступає в якості однієї з найважливіших детермінант людської поведінки [59].

«Високий рівень нейротизму характеризується емоційною нестійкістю, тривогою, низькою самоповагою, вегетативними розладами, тому він може виступати предиктором виникнення страхів» [59, 75].

Д. Уотсон та інші науковці роблять акцент на наступних особливостях людей з високим рівнем нейротизму, а саме: самокритичність, чутливість до критики від оточуючих та відчуття особистої неадекватності. Ці люди часто сором'язливі й боязкі. У них можуть виникати проблеми з контролем спонукань та імпульсів, коли вони засмучені.[51; 58].

Операційно нейротизм визначають завдяки таким аспектами, як: вразливість, дратівливість, тривога, занепокоєння, неспокій, смуток, гнів, ворожість [51].

Важливими для нашого дослідження є висновки Т. Відігера, який, досліджуючи проблему нейротизму підкреслює, що занепокоєння, вразливість та невпевненість, притаманні нейротизму, можуть сприяти виникненню залежної поведінки, так само як тривога здатна зумовити появу неспокою, а гнів – може сприяти виникненню антагоністичної поведінки та негативно впливати на виникнення імпульсивності [58].

Не менш значущими є докази ряду лонгітюдних досліджень про те, що люди з високим рівнем нейротизму проживають своє життя таким чином, що підвищується ймовірність багатьох негативних життєвих подій. Так, в роботах вчених, серед авторів яких є М. Цукерман, К. Кендлер, Д. Ос та Д. Салс встановлено, що люди з високим рівнем нейротизму частіше втрачають роботу, зіштовхуються з щоденними прикростями, мають конфліктні та нестабільні відносини з друзями й мають проблеми з фізичним здоров'ям під впливом стресу [51].

Результати досліджень К. Кендлер, К. Прескотт і Ч. Гарден також доводять, що нейротизм пророкує, інакше кажучи, передвіщає нижчий рівень соціальної підтримки [51].

Отже, нейротизм – це особистісна риса, яка знаходить своє відображення в схильності відчувати негативні емоційні стани, які переважно є

непропорційними реальним обставинам, у відповідь на ситуації, які суб'єктивно інтерпретуються як загрозливі або сприймаються як фруструючі.

В контексті нашого дослідження нейротизм виступає індивідуальною характеристикою особистості, яка є складовою формули стрес-долаючої поведінки, представленої Е. Фріденберг, та включає в себе два аспекти за К. ДеЯнгом: лабільність, яка характеризується дезорганізованістю, емоційною нестійкістю, примхливістю й проявляється через активний захист або усунення джерела неприємностей та відчуження, яке виявляється через сповільнення, гальмування адаптивної поведінки у відповідь на небезпеку чи загрозу, пасивне перешкоджання й запобігання зіткненню з неприємностями, невизначеність, покарання, пригнічення власних цілей і несміливість в інтерпретаціях та оцінках [23; 44].

1.2. Теоретичні засади трактування стресу як психологічного феномену

«Одним із найбільш розповсюджених в наші дні видом афекту є стрес. Він представляє собою стан надмірно сильної та тривалої психологічної напруги, яка виникає у людини, коли її нервова система отримує емоційне перенавантаження» [цит. за: 27, 42].

Перша письмова згадка слова «стрес» зустрічається у віршах Р. Маннінга і датується 1303 роком: «... ця мука була манною небесною, яку Господь послав людям, які перебували в пустелі 40 зим і знаходились у великому стресі» [цит. за 39, 330].

Протягом багатьох років сотні дослідників у різних галузях вивчали фізіологічні, психологічні та соціальні реакції тварин і людей на надзвичайні впливи, не іменуючи їх «стресом» [27].

У. Кеннон в 1932 році вперше описав реакцію організму на стрес, назвавши її «реакцією боротьби або втечі» [27].

Однак, вважається, що початком активного збільшення знань про стрес є саме 1936 рік, коли у всесвітньовідомому журналі «Nature» було опубліковано статтю Г. Сельє під назвою «Синдром, зумовлений різноманітними шкідливими чинниками» [10].

Зацікавленість у дослідженні та вивченні стресу знайшла своє відображення в роботах багатьох наукових діячів, серед яких Р. Лазарус, С. Фолкман, Ш. Коєн, П. Гіанарос, С. Манук, Дж. Грінберг, С. Д. Максименко, Л. М. Карамушка, Л. Б. Наугольник [8; 18; 27; 47].

Втім, наявність великої кількості концепцій стресу зумовлює відсутність єдиного загальноприйнятого його визначення в науковому просторі.

Так, Г. Сельє – автор концепції біологічного стресу, трактує поняття стрес, як «неспецифічна нейрогуморальна відповідь організму на дію стресових факторів різної природи (фізичних, хімічних, біологічних, соціальних)» [цит. за. 10, 30].

За Г. Сельє, існує два види стресу:

– еустрес, так званий, «хороший» стрес, який пов'язаний з позитивними емоційними реакціями, що тонізують роботу організму і допомагають мобілізації захисних сил [10; 27];

– дистрес, або «негативний» стрес, який завдає шкоди організму та пов'язаний з негативними емоційними реакціями і є наслідком прикрої, неприємної події [10; 27].

В 1966 році Р. Лазарус розмежував стрес на фізіологічний та психологічний [34].

При цьому, вчений сформулював два основних положення, зміст яких розкривається в наступних аспектах:

– по-перше, наявні термінологічні плутанини і безладдя у тлумаченні поняття «стрес» можливо усунути за умови, якщо при аналізі психологічного стресу буде надано значення та враховано не тільки зовнішні спостережувані стресові стимули і реакції, але і психологічні процеси, які пов'язані зі стресом, наприклад, – процес оцінки загрози;

– по-друге, стресова реакція може бути усвідомленою та зрозумілою тільки з урахуванням захисних процесів, що породжуються загрозою – «фізіологічні та поведінкові системи реакції на загрозу пов'язані з внутрішньою психологічною структурою особистості, її роллю в прагненні суб'єкта впоратись з цією загрозою» [цит. за 27, 18].

На думку вченого, фізіологічний стрес спричинений порушенням гомеостазу і викликаний дією несприятливого стимулу на організм [34].

Під психологічним стресом Р. Лазарус та С. Фолкман розуміють «особливі стосунки між людиною та навколишнім середовищем, які оцінюються людиною як обтяжливі, або такі, що перевищують її ресурси та загрожують її благополуччю» [53].

Психологічний стрес на противагу біологічному або фізіологічному стресу, має декілька значущих особливостей [27]:

– він може бути зумовленим не тільки реально діючими факторами та подіями, які становлять безпосередню небезпеку для людини але й вірогідними, які ще не відбулись, але настання або нагадування про які індивід боїться, адже суб'єктивно сприймає їх як загрозові;

– дія стресора спрямована на соціальний статус, відчуття самоповаги і т.д., при біологічному стресі – на життя, фізичне благополуччя та здоров'я;

– часові межі предмету стресу при психологічному стресі розмиті: минуле, далеке майбутнє, невизначений час, водночас, при біологічному стресу вони конкретні та обмежені теперішнім чи найближчим майбутнім;

– при психологічному стресі вагоме значення надається впливу особистісних властивостей особистості, при біологічному стресі даний вплив незначний [27].

У 1972 році Всесвітня організація охорони здоров'я затвердила поняття, відповідно якого, «стрес – це неспецифічна, тобто одна і та сама на різні подразники, реакція організму на будь-яку висунуту до нього вимогу» [цит. за: 27, 17].

В сучасному тлумачному психологічному словнику В. Б. Шапара під стресом розуміється стан напруженості, який являє собою «сукупність захисних фізіологічних реакцій, що настають в організмі тварин і людини у відповідь на вплив різних несприятливих факторів – стресорів» [цит. за: 41, 511].

Стрес – це психічний та фізіологічний стан, який виникає у відповідь на різноманітні екстремальні впливи – стрес-фактори [16].

У Словнику основних психологічних термінів представлено погляд на стрес як на «стан душевного (емоційного) та поведінкового розладу, пов'язаний з нездатністю людини зібрано та розумно діяти у ситуації що склалася» [цит. за: 27, 42].

Ш. Коєн, П. Гіанарос, С. Манук пропонують розглядати стрес у широкому контексті як набір конструктів, які представляють етапи процесу, в якому вимоги навколишнього середовища виснажують або перевищують адаптаційні можливості організму та викликають певні психологічні, поведінкові й біологічні реакції [47; 35].

В межах психологічної традиції вони трактують стрес як переживання, що виникає у людини, яка одночасно оцінює події загрозливими або такими, які здатні заподіяти шкоди чи певного збитку, а власні ресурси для подолання як неадекватні [47; 35].

Л. Б. Наугольник зазначає, що в сучасній науковій літературі поняття «стрес» здебільшого вживається в трьох значеннях [27]:

- стрес, як будь-які зовнішні стимули або події, які зумовлюють появу збудження чи напруги; в цьому контексті в сучасній науковій літературі використовуються такі поняття, як «стресор», «стрес-фактор»;
- стрес як фізична, фізіологічна реакція організму на вимогу або шкідливий, згубний вплив;
- стрес, як суб'єктивна реакція людини, яка відображає внутрішній психічний стан напруги чи збудження, що інтерпретується як емоції, оборонні реакції та процеси подолання [27].

Говорячи про саме психологічні аспекти переживання стресу, вирізняють поняття «емоційного стресу» або «емоційного напруження», під яким розуміють «відчуття психологічного напруження та занепокоєння, спричинене ситуаціями небезпеки, загрози і втрати особистої безпеки або внутрішніми конфліктами, фрустрацією, втратою самоповаги та горем» [35; 48].

Емоційний стрес – «це стан психофізичного напруження, що виникає у людини під впливом сильних дій та супроводжується мобілізацією захисних систем організму й психіки» [цит. за: 36, 54].

Погляди вчених, які присвятили час дослідженню емоційного стресу можна об'єднати та відобразити в наступних положеннях [32]:

– емоційний стрес – це комплекс психологічних реакцій, що супроводжують процес переробки особисто значущої для індивіда інформації, що міститься в сигналі – дії або ситуації, і яка суб'єктивно сприймається як емоційно-негативна: загрозна [32];

– емоційний стрес – це процес психологічної адаптації до емоційно-негативного стану [32];

– емоційний стрес – це спричинений емоційними сигналами стан психічної дезадаптації, який веде до порушення поведінкової активності індивіда [32].

Зазначимо, що на сьогоднішній день, в науковій літературі поняття «емоційного стресу» та «психічного стресу» здебільшого використовуються як синоніми і є рівнозначними, адже, як визнають науковці, основною причиною психічного (психологічного) стресу є емоційне збудження [20].

Втім, інші дослідники, все ж таки виділяють певні відмінності цих понять [27]:

– емоційний стрес притаманний як людині, так і тваринам, в той час як психологічний стрес може бути тільки у людини з її розвинутою психікою;

– емоційний стрес супроводжується вираженими емоційними реакціями, а у розвитку психологічного стресу додається когнітивна складова,

яка забезпечує аналіз ситуації, оцінку наявних ресурсів, побудову прогнозу подальших дій тощо;

– термін «емоційний стрес» частіше застосовується фізіологами, тоді як психологами вживається поняття «психологічний стрес» [27]

Отже, під стресом ми розуміємо неспецифічні фізіологічні та психологічні прояви адаптаційної активності особистості за умов дії на неї сильних і екстремальних впливів, що суб'єктивно оцінюються нею як непосильні, та такі, які перевищують її ресурси або/та загрожують її благополуччю. В контексті нашого дослідження ми робимо акцент на вивченні стресу в умовах війни – реакцій людей, які виникають в результаті дії несподіваного стресора, яким виступають військові дії країни-агресора, що становлять загрозу безпеці та життю людини і виводять її зі стану рівноваги [14; 18].

Серед основних стресорів в умовах війни, за висновками Л. М. Карамушки, можна виділити наступні: сприйняття війни як об'єктивної реальності; розуміння фазовості протікання війни та своїх емоційних реакцій; активна включеність у різні види активності, які пов'язані із захистом України; необхідність мобілізувати свої ресурси для подолання складних життєвих ситуацій; оволодіння правилами регуляції своєї поведінки; здатність взяти на себе відповідальність за своє життя та життя близьких людей тощо. Серед додаткових стресорів, що можуть діяти під час війни є: перебування на тимчасово окупованих територіях, або таких, де ведуться активні бойові дії; нездатність включитись та бути залученим в активну діяльність для підтримки населення та військовослужбовців; відсутність можливості спілкування з близькими людьми та друзями, які змушені були виїхати за межі країни; спілкування з «токсичними» людьми; конфлікти з рідними; втрата роботи; зміна місця проживання і т.д. [14].

Ґрунтуючись на теорії стресу Дж. С. Грінберга, відповідно до якої модель стресу складається з двох основних складових: стресора – чинників, які виводять людину зі стану рівноваги та стресової реактивності, що представляє

собою реакцію людини на дію стресора, наша увага зосереджена на дослідженні відповіді людей на стрес в умовах війни [14].

Відповідь на стрес являє собою індивідуальні реакції особистості, спричинені стресовими подіями, які проявляються через: фізіологічні реакції – імунні, вегетативні, нейроендокринні та нервові зміни, пов'язані зі стресовим впливом; психологічні реакції, тобто специфічні емоції, викликані стресором, а також зусилля з регуляції відповідних емоцій; когнітивні реакції які передбачають оцінювання міри впливу стресора та поведінкові реакції, що включають копінг-стратегії [35].

1.3. Копінг-стратегії: сутність та підходи до класифікації

Появу поняття «копінг» у науковому просторі в 1962 році пов'язують з ім'ям Л. Мерфі, діяльність якої була зосереджена на вивченні активних зусиль особистості, спрямованих на оволодіння важкою ситуацією або проблемою [42].

Під терміном «копінг» вчена розуміла прагнення індивіда вирішити певну проблему [42].

Вагомий внесок в уточнення, роз'яснення та розширення даного поняття зробили такі вчені як Н. Хаан, Е. Фріденберг, Р. Лазарус, С. Фолкман, Р. Моос, А. Біллінгс, К. Віллс, Д. Шифман, К. С. Карвер, У. Едвардс, А. Біллінгс та інші [49; 52; 53].

Так, Р. Лазарус та С. Фолкман під поняттям «копінг» розуміють «постійно змінювані когнітивні і поведінкові зусилля, докладені людиною для того, щоб подолати специфічні зовнішні і/або внутрішні вимоги, які оцінюються як надмірні (такі, що напружують) або такі, що перевищують ресурси людини» [цит. за: 33, 280].

За А. Маслоу, копінг – це готовність індивіда розв'язувати життєві завдання шляхом пристосування до обставин, що передбачає сформованість уміння застосовувати певні засоби для подолання стресу [5].

Копінг – «це індивідуальний спосіб взаємодії із ситуацією відповідно до власної логіки, значущості в житті людини і її психологічними можливостями» [25, 117].

К. Віллс і Д. Шифман говорять про антиципаторний та відбудований копінг, де [42]:

- антиципаторний копінг – це засіб керування подією, яка має відбутись, тобто передбачувана відповідь на очікувану стресову подію;
- відбудований копінг – це механізм, завдяки якому людина відновлює рівновагу, втрачену внаслідок неприємних чи небажаних подій [42].

Л. М. Карамушка та Ю. С. Снігур під поняттям «копінг» розуміють «когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання труднощів у процесі взаємодії людини з довкіллям» [15, 24].

При цьому вчені підкреслюють, що когнітивні зусилля спрямовані на аналіз проблеми, розроблення припустимого плану дій, пошук альтернативних варіантів виходу із ситуації; емоційні зусилля сприяють контролю власних переживань та пошуку емоційної підтримки серед оточення; поведінкові зусилля надають людині змоги досягнути жаданого результату [15].

Загалом, на сьогоднішній день вирізняють три основні підходи у трактуванні поняття «копінг» [43]:

- копінг як стійкий стиль реагування, відносно стала схильність особистості певним чином відповідати/реагувати на стресові події (Р. Моос, А. Біллінгс);
- копінг як динамічний процес, під час якого когнітивні та поведінкові спроби управляти внутрішніми/зовнішніми вимогами постійно змінюються, а самі вимоги, що виникають при цьому, оцінюються як такі, що потребують застосування ресурсів особистості (Р. Лазарус, С. Фолкман);
- копінг як один із засобів психологічного захисту, що використовується для ослаблення психологічної напруги (Н. Хаан) [43].

Зазначимо, що в науковій сфері наявна проблема співвідношення понять «копінгу» та «психологічного захисту».

В нашому дослідженні ми поділяємо точку зору, відповідно до якої зазначені поняття не є тотожними, пояснюючи це тим, що головними функціями копінгу є конструктивна адаптація особистості до вимог стресогенної ситуації, збереження фізичного й психологічного здоров'я людини та забезпечення гомеостазу через визнання людиною незмінності світу і спроби змінити себе, керуючись принципами реальності.

Підґрунтям для функціонування копінг-процесів є когнітивні, соціальні, моральні та мотиваційні конструкти особистості. В той час коли сенсом захисних механізмів є зміна образу світу за принципом задоволення – пасивна адаптація, що пов'язана з відсутністю у індивіда ресурсів для адекватного подолання проблеми [5; 28].

К. С. Карвер вбачає психологічне призначення копінгу в тому, щоб людина змогла ослабити, пом'якшити та якомога краще пристосуватись до вимог ситуації, опанувати її. Вчений зазначає, що головне завдання копінгу полягає в забезпеченні та підтримці благополуччя людини, її фізичного й психологічного здоров'я, досягненні задоволеності соціальними стосунками [42].

Представляють науковий інтерес висновки Р. Лазаруса, який виокремлює п'ять основних завдань копінгу, а саме [24]:

- мінімізація негативних впливів обставин і підвищення можливостей відновлення;
- терпіння, пристосування або регулювання, перетворення життєвих ситуацій;
- підтримання позитивного образу «Я», упевненість у власних силах;
- підтримання емоційної рівноваги;
- підтримання, збереження досить тісних взаємозв'язків з іншими людьми [24].

«Конкретні послідовні дії особистості, спрямовані на подолання стресогенних ситуацій, і завдяки яким реалізується копінг (долаюча поведінка) – це копінг-стратегії. Різниця між копінг-стратегією та копінгом

полягає в тому, що перша є сукупністю свідомих дій особи, які об'єднують когнітивні, емоційні та вольові компоненти саморегуляції особистості, а копінг – це окремий спосіб, засіб додання стресу» [цит. за: 28, 233].

За допомогою застосування копінг-стратегій на ґрунті внутрішніх та зовнішніх копінг-ресурсів, реалізується копінг-поведінка – характерний спосіб поведінки людини у важких ситуаціях, спрямований на розуміння і опанування її вимог [19].

Таким чином, розмежуємо основні поняття:

– копінг-поведінка або опанувальна – це поведінка, яка надає змогу суб'єкту за допомогою усвідомлених дій а також певних способів, які є адекватними та відповідними до особистісних характеристик індивіда й ситуації, подолати певні життєві складнощі [5].

Структурними компонентами копінг-поведінки є:

– копінг-стратегії – це план дій, якому слідує особистість у ситуаціях психологічної загрози фізичному, особистісному і/чи соціальному благополуччю, реалізований в когнітивній, емоційній та поведінковій сфері функціонування особистості, який призводить до успішної чи невдалої адаптації; це способи подолання стрес-чинників, як реакція особистості на актуальну загрозу [3];

– копінг-ресурси – відносно стабільні характеристики індивіда і соціального середовища, які забезпечують психологічний фон для подолання стресу і сприяють розвитку способів подолання стресу – копінг-стратегій [3].

Перша, і одна з найпопулярніших, класифікація копінг-стратегій, у рамках якої виокремлюють проблемно-сфокусовані та емоційно-сфокусовані копінг-стратегії, була розроблена вченими Р. Лазарусом і С. Фолькманом [7].

Так, проблемно-сфокусовані копінг-стратегії налічують 11 копінгових дій, які пов'язані із намаганнями людини здолати проблемну ситуацію або змінити хоча б один її елемент [7; 12].

Емоційно-сфокусовані копінг-стратегії налічують 62 копінгові дії, що зосереджені на контролі власних емоцій, зменшенні негативних переживань, зміні емоційного ставлення відносно життєвих труднощів і негаразд, інше [7; 12].

Р. Моос та Дж. Шеффер, в залежності від напрямку головного вектора дій, їх скерованості, розрізняє три групи копінг-стратегій [7]:

- сфокусовані на оцінці, метою яких є з'ясування та визначення значення ситуації для себе;
- сфокусовані на проблемі, що пов'язані з різноманітними способами ухвалення рішень і конкретними діями для подолання труднощів та стресу, який їх супроводжує;
- сфокусовані на емоціях, які спрямовані на керування власними емоціями й почуттями та підтримку емоційної рівноваги, балансу [7; 12].

Схожу класифікацію пропонують Л. Перлін і К. Шулер, виділяючи наступні копінг-стратегії:

- стратегії зміни ракурсу бачення, погляду на проблему;
- стратегії зміни самої проблеми, пошуку та виділення її структурних блоків, переструктурування ситуації з метою її вирішення;
- стратегії управління емоційним стресом [7; 56].

Вагомий внесок у вивчення копінг-стратегій був здійснений Е. Фрайденберг і Р. Льюїс. Науковці запропонували власну класифікацію копінг-стратегій, об'єднавши їх у три стилі, серед яких [37; 49]:

1. продуктивне подолання, яке націлене на вирішення проблеми. Вирішення проблеми, як стиль подолання, характеризується роботою над проблемною (залишаючись при цьому оптимістичним, здоровим, розслабленим, соціально пов'язаним із суспільством) та включає в себе вісім стратегій, серед яких:

- пошук соціальної підтримки;
- зосередження на вирішенні проблеми;
- фізичний відпочинок/ відновлення;

- пошук розслаблюючої розваги;
- інвестування в близьких друзів;
- прагнення бути приналежним;
- наполеглива праця та досягнення;
- зосередженість на позитиві;

2. проміжний стиль, спрямований на отримання соціальної підтримки. Звернення до інших – стиль подолання, який характеризується зверненням до інших (однолітків, професіоналів чи божества) за підтримкою та містить чотири копінг-стратегії:

- пошук соціальної підтримки;
- пошук духовної підтримки;
- пошук професійної допомоги;
- соціальні дії;

3. непродуктивне подолання – це комбінація непродуктивних стратегій уникнення, які емпірично пов'язані з нездатністю впоратись, а саме:

- занепокоєння;
- прагнення бути приналежним;
- прийняття та видавання бажаного за дійсне;
- розпач;
- ігнорування проблеми;
- розрядка, яка може відбутись за рахунок, так званого, «випуску пари», виміщення власних невдач, сльози, крих, ухід у вживання сигарет/алкоголю/наркотиків;
- замикання в собі;
- самозвинувачення [49].

Цікавою є класифікація, представлена такими науковими діячами, як К. Паргамент, Г. Кюніг та Л. Перез. Вони виокремлюють релігійні копінг-стратегії, зміст яких полягає у тому, що людина використовує науку та методи подолання церкви, зіштовхнувшись із життєвими негараздами [7; 55].

Серед них можемо виділити наступні копінг-стратегії [55]:

- оцінка проблемної ситуації як такої, що несе користь і життєвий досвід;
- оцінка проблемної ситуації як Божої кари за скоєну людиною помилку;
- оцінка проблемної ситуації як діяльності диявола, що проявляється в перенесенні власної відповідальності на нечисту силу;
- переоцінка Божої сили, під час якої особистість ставить питання щодо могутності Бога керувати усіма своїми створіннями, і залежно від отриманої для себе відповіді, покладається або на його волю, або на себе/ інших людей/ обставини;
- співпраця з Богом, де Бог розглядається як помічник/партнер, який здатен допомогти зрозуміти ситуацію краще і подолати усі перешкоди;
- активна релігійна капітуляція, яка проявляється в тому, що людина, зробивши, на її думку, все можливе, доходять висновку, що необхідно покластись на Бога, передавши свою справу в його руки;
- пасивне очікування – повний розрахунок на те, що Бог самостійно проконтролює вирішення проблеми, що виникла, та звільнить людину від усіляких хвилювань;
- прохання про пряме заступництво – звернення про допомогу та підтримку до Бога через молитви та домовленості з ним;
- релігійний фокус – копінг-стратегія, яка характеризується утіканням від проблеми в релігію з метою відволіктись від наявних життєвих негараздів;
- релігійне прощення та очищення;
- духовний зв'язок – стратегія, що спрямована на встановлення міцних взаємин з Богом;
- духовне незадоволення спрямоване на роздуми про те, «...чи справді Господь піклується про неї, чи супроводжуватиме її навіть у скрутні

хвилини життя, чи за будь-яких обставин буде біля неї, відповідь на всі її молитви» [7, 196];

- незадоволення взаєминами у релігійній спільності;
- пошук підтримки серед парафіян чи/та духовенства;
- релігійна допомога, яка характеризується спрямованістю молитов за інших людей, за якнайшвидше успішне завершення їх труднощів та діяльністю з метою втішання чи розради родичів/друзів/інших людей, які мають у цьому потребу;
- пошук релігійного напрямку та релігійне перетворення пов'язане з прагненням віднайти мету життя, яка була б тісно пов'язана з Богом і дарувала б духовне відродження через дарування Богом вказівок на нові напрямки, які здатні розв'язати проблему [7].

Е. Фріденберг запропонував зміст процесу долаючої поведінки уявляти за допомогою наступної формули: «Стрес-долання = Особистість: індивідуальні характеристики + Ситуація + Сприйняття та когнітивна оцінка: ситуації, власних можливостей та ефективність дій» [44, 60].

«Вибір конкретних копінг-стратегій залежить від часу, ситуації й особистісних факторів, тобто різні ситуації стимулюють до вибору різних стратегій» [11, 153].

Звернемо увагу на те, що в наукових джерелах, найчастіше, серед особистісних детермінант вибору копінг-стратегій зазначають [11; 49]:

- рівень самооцінки;
- локус контролю;
- рівень тривожності;
- вік, стать і гендер;
- соціальну компетентність та соціальний досвід [11].

Отже, долаюча поведінка, яка спрямована на пошук шляхів зміни взаємозв'язку між суб'єктом й умовами зовнішнього світу або на зниження його емоційних переживань і дистресу, втілюється завдяки копінг-стратегіям та копінг-ресурсам. Під копінг-стратегіями ми розуміємо план дій або стратегії

протидії стресогенним факторам або стресовим реакціям, які реалізуються в когнітивній, емоційній та поведінковій сфері функціонування особистості. Аналіз сучасної наукової літератури засвідчив про наявність світських копінг-стратегій, серед яких можемо виділити: стратегії зміни погляду на проблему, стратегії зміни самої проблеми та стратегії управління емоційним стресом, фокусом яких виступають власне емоції та релігійних копінг-стратегій. Розділяючи погляд, відповідно до якого стрес-долаюча поведінка та вибір копінг-стратегій детермінується багатьма факторами, в тому числі, й індивідуальними характеристиками особистості, ми вважаємо актуальним та доцільним емпіричне дослідження впливу нейротизму на копінг-стратегії людей похилого віку [7; 15].

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ НЕЙРОТИЗМУ НА КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Методологічна основа дослідження

Для проведення емпіричного дослідження впливу нейротизму на копінг-стратегії людей похилого віку в умовах війни, нами було сформовано вибірку з 58 осіб віком від 60 до 70 років на базі гуманітарного штабу – Спільноті святого Егідія «Sant'Egidio», розташованого у м. Львів та проведено дослідження у вересні 2023 року.

Зауважимо, що Спільнота святого Егідія – це міжнародна організація, зміст діяльності якої полягає в наданні підтримки малозабезпечених людей в усьому світі, проте, з початком повномасштабного вторгнення росії на територію України, волонтери «Sant'Egidio» у м. Львів, зосередили свою діяльність на підтримці внутрішньо переміщених осіб (ВПО) [22].

Заради досягнення мети кваліфікаційної роботи та вирішення поставлених нами наукових завдань, було використано особистісний опитувальник Г. Ю. Айзенка «EPI – Eysenck Personality Inventory» (Додаток А) та опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса, С. Фолкмана (WCQ – Ways of Coping Questionnaire) (Додаток Б) [17; 29; 30; 40].

Особистісний опитувальник Г. Ю. Айзенка «Eysenck Personality Inventory (EPI)» призначений для діагностування екстраверсії-інтроверсії та нейротизму як базисних особистісних вимірів [17; 30].

У нашому дослідженні ми використовуємо зазначену методику для визначення рівня нейротизму серед осіб похилого віку, як фундаментальної риси особистості, яка «характеризується тривожністю, страхом, швидкою зміною настрою, фрустрацією та відчуттям самотності» [26, 173].

Зазначається, що «невротичним людям властиві тривожність, емоційна чутливість, вони схильні болісно переживати невдачі та швидко засмучуватись. Вважається, що такі індивіди гірше справляються із стресом, схильні перебільшувати негативну сторону ситуації, у якій знаходяться» [17, 173].

Показник, який визначає рівень нейротизму, вважається біполярним, адже він характеризує людину з боку емоційної стійкості, де з одного боку знаходиться емоційна стабільність, а з іншого – невротичність [26].

Фактор нейротизму, в обраній нами методиці, оцінюється за наступною шкалою:

- 0-2 – над-конкордант;
- 3-6 – конкордант;
- 7-10 – потенційний конкордант;
- 11-14 – нормостенік;
- 15-18 – потенціальний дискордант;
- 19-22 – дискордант;
- 23-24 – над-дискордант [31].

За автором, особи, які мають 0-11 балів за шкалою «нейротизму» – характеризуються надзвичайною емоційною стійкістю та чудовою адаптивністю. Показник 14-24 бали за шкалою «нейротизм» свідчить про надзвичайно нервозний, нестійкий, погано адаптований тип особистості [31].

З метою визначення копінг-стратегій, способів опанування труднощів у різних сферах психічної діяльності, серед людей похилого віку в умовах війни з високими показниками рівня нейротизму, нами було використано опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса, С. Фолкмана (WCQ – Ways of Coping Questionnaire) [29; 40].

Даний опитувальник містить 50 тверджень, кожне з яких відображає особливості способу поведінки людини у важкій чи проблемній ситуації.

Респондентам необхідно оцінити кожне твердження з позиції частоти використання зазначеного в ньому варіанту поведінки, де: 0 балів – ніколи; 1 бал – рідко; 2 бали – інколи; 3 бали – часто.

Як зазначають автори, подолання труднощів можливе за допомогою восьми копінг-стратегій, або стратегій опанування, серед яких [6]:

- конфронтація – проблемно-сфокусована копінг-стратегія, реалізація якої передбачає скерування особистістю власних зусиль на зміну проблемної ситуації через застосування агресивних дій, виявлення гніву та незадоволення стосовно джерела труднощів;

- пошук соціальної підтримки – емоційно-сфокусована копінг-стратегія, зміст якої полягає в пошуку інформаційної, матеріальної й емоційної допомоги та підтримки від оточення;

- планування розв'язання проблеми – проблемно-сфокусована копінг-стратегія, яка відображається в аналітичному підході до проблеми: вибудовуванні індивідом плану подолання труднощів і чітке його дотримання;

- самоконтроль – емоційно-сфокусована копінг-стратегія, пов'язана з придушенням, приборкуванням негативних переживань і регулюванням власної діяльності;

- дистанціювання – емоційно-сфокусована копінг-стратегія, яка передбачає спрямування зусиль індивіда на відокремлення себе від труднощів, применшення їх значення, уникнення думок про негаразди тощо;

- позитивна переоцінка – емоційно-сфокусована копінг-стратегія, яка виявляється в пошуку переваг наявного стану справ, оцінці та інтерпретації ситуації як позитивної, незалежно від її об'єктивних характеристик і збитків, яких людина зазнала;

- взяття на себе відповідальності – копінг-стратегія, яка базується на визнанні власних помилок і своєї ролі у виникненні важкої життєвої ситуації, їх аналізі з метою не допустити цього в майбутньому та здійсненні свідомих спроб вирішення проблеми;

- втеча-уникнення – копінг-стратегія, яка характеризується наявністю прагнень та свідомих зусиль, спрямованих на втечу від проблеми; це поведінкова стратегія, при якій людина робить все для неї можливе аби

уникнути контакту з навколишньою дійсністю, з правдивим положенням справ, тим самим, відмовляючись від вирішення проблеми [2; 6; 21].

Важливо зазначити, що за допомогою даної методики можливо оцінити рівень напруженості копінг-стратегій, який дає бачення того, наскільки ефективно та результативно відбувається їх використання.

Так, рівень напруженості копінг-стратегії можна визначити за сумарним балом, де:

- 0-6 балів – низький рівень напруги, що свідчить про адаптивний варіант копінгу;
- 7-12 балів – середній, адаптаційний потенціал особистості;
- 13-18 балів – високий рівень напруженості копінгу, який свідчить про виражену дезадаптацію.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

З метою дослідження певних особистісних емоційних рис людей похилого віку, нами було використано опитувальник Г. Ю. Айзенка «ЕРІ», а саме: шкалу емоційної стійкості-нестійкості – показник нейротизму [30].

Результати, отримані в ході дослідження, представлені в таблиці нижче (табл. 2.1.):

Таблиця 2.1.

Результати дослідження рівня емоційної стійкості-нестійкості (нейротизму) серед людей похилого віку за опитувальником Г. Ю. Айзенка «ЕРІ»

Назва шкали	Рівень емоційної стійкості-нестійкості	Кількість досліджуваних	Кількість досліджуваних у відсотковому співвідношенні
Нейротизм	Над-конкордант	1	1,7%
	Конкордант	3	5,2%
	Потенційний конкордант	7	12,1%
	Нормостенік	11	18,9%

Назва шкали	Рівень емоційної стійкості-нестійкості	Кількість досліджуваних	Кількість досліджуваних у відсотковому співвідношенні
Нейротизм	Потенційний дискордант	19	32,8%
	Дискордант	9	15,5%
	Над-дискордант	8	13,8%

Як зазначалось раніше, автор методики стверджує, що показник 14-24 бали за шкалою «нейротизм» свідчить про надзвичайно нервозний, нестійкий, погано адаптований тип особистості [31].

Цим балам відповідають наступні рівні:

- «потенційний дискордант» (15-18 балів);
- «дискордант» (19-22 бали);
- «над-дискордант» (23-24 бали).

Аналіз показників, представлених в таблиці 2.1. свідчить про те, що серед представників нашої вибірки, 36 осіб, які представляють 62,1% досліджуваних, мають високі показники за шкалою «нейротизму», а саме:

- 19 осіб (32,8%) за рівнем «потенційний дискордант»;
- 9 досліджуваних (15,5%) за рівнем «дискордант»
- 8 осіб (13,8%) за рівнем «над-дискордант».

Отже, можемо стверджувати, що серед людей похилого віку переважає (62,1%) низький рівень емоційної стійкості – характерним є нейротизм.

Це, в свою чергу, зумовлює науковий інтерес до емпіричного дослідження впливу нейротизму на копінг-стратегії людей похилого віку в умовах війни, адже, як свідчать результати аналізу Дж. Коннор-Сміт і С. Флесбарт, нейротизм входить до переліку тих особистісних рис, які мають осмислений та консистентний зв'язок із копінг-стратегіями [38].

Результати копінг-тесту Р. Лазаруса та С. Фолкмана демонструють, наскільки часто респонденти використовують кожну з копінг-стратегій і наскільки ефективно та результативно відбувається їх використання [13].

У таблиці 2.2. наведено результати, отримані в ході проведення дослідження з тими респондентами (36 осіб), для яких характерним є низький рівень емоційної стійкості – нейротизм.

Таблиця 2.2.

**Таблиця копінг-стратегій людей похилого віку
з низьким рівнем емоційної стійкості– нейротизмом**

Назва копінг-стратегії	Кількість досліджуваних, показники яких демонструють виражену перевагу відповідної стратегії	Кількість досліджуваних, показники яких демонструють виражену перевагу відповідної стратегії у %
Конфронтація	11	30,6%
Дистанціювання	5	13,9%
Самоконтроль	2	5,6%
Пошук соціальної підтримки	4	11,1%
Прийняття відповідальності	3	8,3%
Планування рішення	2	5,6%
Позитивна переоцінка	1	2,7%
Втеча-уникнення	8	22,2%

Як бачимо з таблиці 2.2., більшість людей похилого віку з низьким рівнем емоційної стійкості – нейротизмом, демонструють виражену перевагу вибору конфронтації, як копінг-стратегії в умовах війни: її використовує 30,6% респондентів.

22,2% досліджуваних надають перевагу втечі-уникненню, 13,9% – дистанціюванню, 11,1% – пошуку соціальної підтримки, 8,3% – прийняттю відповідальності, 5,6% – самоконтролю, інші 5,6% респондентів обирають планування рішення, і лише 2,7% використовують позитивну переоцінку як копінг-стратегії в умовах війни.

В таблиці 2.3. представлено рівень напруженості копінг-стартегій досліджуваних з низьким рівнем емоційної стійкості – нейротизмом.

Рівень напруженості копінг-стратегій досліджуваних з низьким рівнем емоційної стійкості – нейротизмом

Назва копінг-стратегії	Рівень напруженості копінг-стратегії	
	Середні показник сумарних балів	Рівень, відповідно до стандартів
Конфронтація	13	високий
Дистанціювання	15	високий
Самоконтроль	6	низький
Пошук соціальної підтримки	8	середній
Прийняття відповідальності	3	низький
Планування рішення	9	середній
Позитивна переоцінка	7	середній
Втеча-уникнення	14	високий

Аналізуючи дані, наведені в таблиці 2.2 та 2.3. стає зрозумілим, що ті копінг-стратегії, які обирають люди похилого віку з низьким рівнем емоційної стійкості – нейротизмом, в умовах війни, є дезадаптивними варіантами.

Це пояснюється тим, що конфронтація (30,6%), втеча-уникнення (22,2%) та дистанціювання (13,9%), як домінуючі варіанти копінг-стратегій серед досліджуваних, мають високий рівень напруженості, що свідчить про виражену дезадаптивність обраних варіантів копіngu.

З метою аналізу впливу нейротизму, як фундаментальної риси особистості на вибір копінг-стратегій людьми похилого віку в умовах війни, представимо порівняльну таблицю 2.4., в якій наведено дані респондентів, які мають низькі показники за шкалою «нейротизм», а отже характеризуються емоційною стійкістю.

**Таблиця копінг-стратегій людей похилого віку
з емоційною стійкістю**

Назва копінг-стратегії	Кількість досліджуваних, показники яких демонструють виражену перевагу відповідної стратегії у %	Рівень напруженості копінг-стратегії
Конфронтація	9,1%	середній
Дистанціювання	4,6%	високий
Самоконтроль	13,6%	низький
Пошук соціальної підтримки	9,1%	середній
Прийняття відповідальності	27,2%	низький
Планування рішення	18,2%	середній
Позитивна переоцінка	13,6%	середній
Втеча-уникнення	4,6%	високий

На основі показників, представлених в таблиці 2.4. можемо зробити висновок, що респонденти з емоційною стійкістю (22 особи), надають перевагу таким копінг-стратегіям, як: прийняття відповідальності (27,2%), планування рішення (18,2%), самоконтроль (13,6%) та позитивна переоцінка (13,6%).

9,1% респондентів обирають конфронтацію, як копінг-стратегію в умовах війни, інші 9,1% – пошуку соціальної підтримки та лише 4,6% обирають втечу-уникнення.

Зазначимо, що домінуючі варіанти копінг-стратегій серед людей похилого віку з емоційною стійкістю, мають низький і середній рівень напруги, а саме: прийняття відповідальності – низький рівень, планування рішення – середній рівень, самоконтроль – низький рівень та позитивна переоцінка – середній рівень напруженості, що свідчить про адаптивні варіанти обраних ними копінг-стратегій.

Отже, в отриманих нами результатах емпіричного дослідження впливу нейротизму на копінг-стратегії людей похилого віку в умовах війни, знаходимо підтвердження висновкам Дж. Коннор-Сміт і С. Флесбарт про те, що «нейротизм пов'язаний з більш низькою ймовірністю звернення до

когнітивного переструктурування проблеми, і більш високою – до стратегії вираження негативних емоцій, а також відходу від розв’язання проблеми, таким як вживання «заспокійливих», фантазування у формі (прийняття бажаного за дійсне), заперечення» [38, 307].

Результати нашого дослідження засвідчили, що люди похилого віку з низьким рівнем емоційної стійкості – нейротизмом, обирають дезадаптивні копінг-стратегії в умовах війни, серед яких переважають конфронтація, втеча-уникнення та дистанціювання.

Це, в свою чергу, лише частково підтверджує гіпотезу нашого дослідження, адже особи похилого віку з низьким рівнем емоційної стійкості – нейротизмом, дійсно, обирають дистанціювання як одну з домінуючих копінг-стратегій в умовах війни разом з конфронтацією та втечою-уникненням. Втім, за результатами нашого дослідження, зазначені копінг-стратегії мають високий рівень напруженості, що свідчить про виражену дезадаптацію, що спростовує наше припущення щодо того, що дистанціювання є варіантом адаптивної копінг-стратегії серед людей похилого віку в умовах війни.

Тож, це зумовлює доцільність та актуальність розробки ефективних та дієвих програм психологічної допомоги людям похилого віку, які переживають стрес, зумовлений війною.

2.3. Рекомендації щодо створення програми психологічної допомоги для людей похилого віку, що переживають стрес, зумовлений війною

Зважаючи на життєві обставини, спричинені повномасштабним вторгненням росії на територію України, ми вважаємо, що найбільш дієвою є розробка онлайн програми психологічної допомоги з можливістю організації офлайн зустрічей за потреби та бажанням її учасників.

Мету програми вбачаємо у наданні комплексної психологічної підтримки та допомоги людям похилого віку, які переживають стрес через війну, а саме: поліпшення та підтримку їх психічного й емоційного стану, зниження рівня стресу, покращення якості їх життя й психологічного комфорту через надання засобів адаптивного копіngu з труднощами.

Також, програма має включати в себе надання підтримки тим особам, які піклуються/доглядають за людьми похилого.

Виділимо основні задачі програми та напрямки роботи:

1. психологічні консультації: надання доступу до конфіденційних онлайн/офлайн консультацій із психологами, які спеціалізуються на питаннях психічного здоров'я людей похилого віку;
2. групова терапія: організація онлайн/офлайн групових терапевтичних сесій, де учасники програми можуть обговорювати свої відчуття, досвід та надавати підтримку один одному;
3. психоедукація:
 - проведення інтерактивних семінарів на теми психічного здоров'я, стресу, тривоги, способів подолання негативних емоцій тощо;
 - розробка інформаційних брошур, плакатів і відеороликів, які надають корисні поради та ресурси для управління стресом;
 - залучення до програми відомих і впливових людей, які мають широкий досвід та експертність з метою надання ними психологічної допомоги й корисної інформації для учасників;
4. розвиток копінг-стратегій через тренінги: навчання людей похилого віку ефективним методам копінгу, які можуть допомогти їм впоратись із стресом та навчити їх реагувати на життєві труднощі більш адаптивними способами;
5. тренування релаксації: надання вправ та відеозаписів/аудіозаписів для релаксації та медитації, спрямованих на зменшення стресу й поліпшення психологічного благополуччя;
6. фізична та емоційна реабілітація:
 - організація занять фізичною активністю, які сприяють зняттю напруги та поліпшенню загального самопочуття;
 - використання мистецтва, музики та танцю для вираження емоцій та сприяння емоційному відновленню;
7. соціальна підтримка:

- створення можливостей для спілкування та взаємодії з іншими користувачами програми через форуми, чати або онлайн-спільноти;
 - створення груп для обговорення конкретних тем, таких як способи подолання стресу, страху, проживання втрати, зміцнення психічної стійкості тощо;
 - залучення учасників до волонтерських проєктів, що допомагають іншим постраждалим від війни або учасникам спільноти;
 - організація заходів, які об'єднують спільноту, таких як вистави, концерти, групові прогулянки, відвідування кінотеатру тощо;
8. підтримка для осіб, які піклуються про людей похилого віку:
- надання рекомендацій та підтримки особам, які дбають про людей похилого віку, що переживають стрес війни;
 - організація групових сесій для доглядачів/родичів людей похилого віку, де вони можуть висловлювати свої емоції та знаходити підтримку в оточенні інших людей, які опинились в схожій ситуації;
9. нагадування та повідомлення учасників: відправлення нагадувань про участь в сесіях, виконання вправ та оцінювання стану учасників програми для визначення її ефективності;
10. адаптивний підхід: врахування індивідуальних потреб користувачів похилого віку та їх можливостей у розробці інтерфейсу та контенту програми;
11. безпека та конфіденційність: забезпечення високого рівня безпеки даних користувачів та конфіденційності їх персональних даних.

Представимо декілька ідей для тренінгів, спрямованих на розвиток копінг-стратегій людей похилого віку:

- тренінг управління емоціями, який може бути спрямованим на навчання людей похилого віку розпізнавати та виражати власні емоції та засвоєння ними методів релаксації та дихальних вправ для зняття стресу й напруги;

- тренінг розвитку соціальних навичок, а саме: навичок ефективної комунікації (активне слухання та висловлювання власних думок і почуттів), навичок соціальної підтримки;
- тренінг розвитку оптимізму та позитивного мислення через використання вправ із щоденного вираження подяки, позитивних думок, впровадження в життя розваг, які можуть принести радість та задоволення;
- тренінг, спрямований на роботу з втратою: вивчення та практика способів вираження та розуміння горя через творчість, слово та рух; розвиток навичок адаптації до змін в житті;
- тренінг проблемного розв'язання, метою якого може бути навчання методам обговорення проблеми та знаходження оптимальних рішень, використання вправ для аналізу власних реакцій на стрес та спроби знаходження ефективних відповідей;
- тренінг здорового способу життя, який може надати людям похилого віку рекомендації щодо збалансованої дієти та здорового сну для поліпшення енергії та настрою;
- тренінг технологічних рішень, який може сприяти навчанню людей похилого віку використовувати різноманітні технологічні ресурси для підтримки власного психологічного здоров'я та розвитку навичок взаємодії з онлайн-спільнотами для підтримки та спілкування з іншими людьми.

Представлені нами ідеї тренінгів можна організовувати як серії сесій, де кожна з сесій буде фокусуватись на конкретному аспекті копінг-стратегій. Вони можуть включати в себе лекції, групові вправи, обговорення кейсів, інтерактивні завдання, тощо.

Важливою умовою для успішної реалізації програми є створення безпечного та довірчого середовища для учасників програми психологічної допомоги людям похилого віку, які переживають стрес війни, де вони відкрито зможуть ділитися своїми почуттями, думками та досвідом.

ВИСНОВКИ

Війна, яка триває в Україні, несе за собою величезний стрес, непередбачувані життєві виклики та труднощі для усього суспільства.

Війна виступає стрес-чинником високої інтенсивності, адже вона зумовлює пряму загрозу життю людини і різні вияви насильства: політичного, військового, економічного, сексуального тощо, що призводить до фізичного, психологічного й емоційного навантаження.

Війна призводить до травматичних втрат, включаючи втрату рідних і близьких друзів, руйнацію житла, а також втрату звичайної рутини, звичного способу життя та стабільності. Ці втрати можуть спричинити глибокий скорботливий стрес.

Війна створює невпевненість у майбутньому та дарує невизначеність, що також стає основою тривожності та стресу в умовах сьогодення.

Непередбачувані обставини війни, страх за власну безпеку та безпеку рідних людей, а отже, стрес, стає постійним супутником українців.

Ми розглядаємо стрес як стан психофізичного напруження, який супроводжується неспецифічними фізіологічними й психологічними проявами адаптаційної активності особистості та виникає за умови дії на неї сильних і екстремальних впливів, які суб'єктивно оцінюються нею як непосильні, та такі, які перевищують її ресурси або/та загрожують її благополуччю.

Стрес в умовах війни – це реакції людей, які виникають як наслідок дії несподіваних стресорів, якими виступають військові дії країни-агресора, що становлять загрозу життю, спричиняють ситуації небезпеки, загрози й втрати особистої безпеки людини та виводять її зі стану рівноваги.

Аналіз наукових джерел засвідчив, що сучасний світ велику увагу приділяє вивченню стресу, втім, її обмаль зосереджено на дослідженні стресу серед людей похилого віку, які є однією з найвразливіших груп у контексті стресових ситуацій, особливо в умовах війни.

Налічується вкрай мало досліджень, які б висвітлювали особливості суб'єктивного сприйняття, переживання та подолання подій, пов'язаних з війною, людьми похилого віку.

Ще менше досліджень спрямовано на вивчення впливу особистісних рис на вибір копінг-стратегій людьми похилого віку в умовах війни.

Втім, наявні в науковому просторі дослідження свідчать про те, що 15-25% людей похилого віку мають низький рівень емоційної стійкості – нейротизм, який виступає фундаментальною рисою особистості.

Це зумовило актуальність дослідження впливу нейротизму на копінг-стратегії людей похилого віку в умовах війни.

Під нейротизмом ми розуміємо особистісну рису, яка входить до «Великої п'ятірки» і характеризується відносно стійкою тенденцією реагувати негативними емоціями, які нерідко є непропорційними обставинам, на загрозу, фрустрацію або втрату.

Теоретичний аналіз актуальної наукової інформації засвідчив, що нейротизм виступає в якості однієї з найважливіших детермінант людської поведінки.

В контексті нашого дослідження нейротизм виступає індивідуальною характеристикою особистості, яка є складовою формули стрес-долаючої поведінки.

Копінг-поведінка або стрес-долаюча поведінка – це характерний спосіб поведінки людини у важких ситуаціях, що спрямований на розуміння і опанування її вимог та який реалізується за допомогою застосування копінг-стратегій на ґрунті внутрішніх та зовнішніх копінг-ресурсів.

Копінг-стратегії – це способи подолання стрес-чинників, це план дій, якому слідує особистість у ситуаціях психологічної загрози фізичному, особистому і/чи соціальному благополуччю, реалізований в когнітивній, емоційній та поведінковій сфері функціонування особистості, який призводить до успішної чи невдалої адаптації.

Узагальнюючи підходи до класифікації копінг-стратегій, можемо засвідчити про наявність світських копінг-стратегій, які включають в себе стратегії зміни погляду на проблему, стратегії зміни самої проблеми та стратегії управління емоційним стресом, авторами яких є Р. Лазарус і С. Фолькман, Р. Моос і Дж. Шеффер, І. Фрайденберг і Р. Льюїс та релігійних копінг-стратегій, автори класифікації якої К. Паргамент, Г. Кюніг та Л. Перез вбачають їх зміст в тому, що людина використовує науку та методи подолання церкви, зіштовхуючись із негараздами на своєму життєвому шляху.

З метою емпіричного дослідження впливу нейротизму на копінг-стратегії людей похилого віку, нами було сформовано вибірку з 58 осіб віком від 60 до 70 років на базі гуманітарного штабу – Спільноті святого Егідія «Sant'Egidio», розташованого у м. Львів та проведено дослідження у вересні 2023 року.

Спільнота святого Егідія – це міжнародна організація, зміст діяльності якої полягає в наданні підтримки малозабезпечених людей в усьому світі, проте, з початком повномасштабного вторгнення росії на територію України, волонтери «Sant'Egidio» у м. Львів, зосередили свою діяльність на підтримці внутрішньо переміщених осіб (ВПО).

В роботі з ними було використано особистісний опитувальник Г. Ю. Айзенка «EPI – Eysenck Personality Inventory» та опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса, С. Фолкмана (WCQ – Ways of Coping Questionnaire).

Так, отримані нами в ході емпіричного наукового дослідження результати, засвідчили, що серед людей похилого віку переважає (62,1%) низький рівень емоційної стійкості – характерним є нейротизм.

Респонденти з низьким рівнем емоційної стійкості – нейротизмом (36 осіб), демонструють виражену перевагу вибору таких копінг-стратегій під час війни, як: конфронтація (30,6%), втеча-уникнення (22,2%) та дистанціювання (13,9%), які виступають дезадаптивними варіантами копінгу, адже вони мають високий рівень напруженості (більше 13 балів).

Водночас, респонденти з високим рівнем емоційної стійкості (22 особи), надають перевагу таким копінг-стратегіям, як: прийняття відповідальності (27,2%), планування рішення (18,2%), самоконтроль (13,6%) та позитивна переоцінка (13,6%), які виступають адаптивними варіантами копінгу, адже мають низький та середній рівень напруженості (до 12 балів).

Отже, результати нашого емпіричного дослідження продемонстрували тенденцію людей похилого віку з низьким рівнем емоційної стійкості – нейротизмом до вибору дезадаптивних копінг-стратегій в умовах війни.

Це, в свою чергу, лише частково підтвердило гіпотезу нашого дослідження, адже особи похилого віку з низьким рівнем емоційної стійкості – нейротизмом, дійсно, обирають дистанціювання як одну з домінуючих копінг-стратегій в умовах війни разом з конфронтацією та втечою-уникненням. Втім, за результатами нашого дослідження, зазначені копінг-стратегії мають високий рівень напруженості, що свідчить про виражену дезадаптацію, що спростовує наше припущення щодо того, що дистанціювання є варіантом адаптивної копінг-стратегії серед людей похилого віку в умовах війни.

Значущий вплив неротизму на вибір копінг-стратегій людьми похилого віку, став передумовою розробки рекомендацій щодо створення програми психологічної допомоги для людей похилого віку, що переживають стрес, зумовлений війною.

Надані нами рекомендації можуть виявитись ключовими в підготовці ефективних програм й інтервенцій, спрямованих на поліпшення психологічного благополуччя та формування адаптивних стратегій подолання труднощів для людей похилого віку, які переживають стрес у зв'язку з війною.

Перспектива подальшого вивчення впливу нейротизму на копінг-стратегії людей похилого віку в умовах війни полягає у необхідності ґрунтовного вивчення біологічних, психологічних і соціокультурних механізмів, що лежать в основі нейротизму серед людей похилого віку, адже це може розкрити нові можливості для розуміння того, як ця фундаментальна особистісна риса впливає на способи подолання стресу.

Аналіз впливу соціальної підтримки, родинних зв'язків та участі у громадських ініціативах на рівень нейротизму та вибір копінг-стратегій може розкрити роль суспільства у психологічному благополуччі.

Вивчення ефективності різних терапевтичних методів для формування адаптивних копінг-стратегій має значення для вибудови подальших корекційних впливів на людей похилого віку, які мають високий рівень нейротизму.

Не менш перспективним та доцільним вважаємо ретельне дослідження впливу військових травм та стресу війни на рівень нейротизму та вибір копінг-стратегії, адже це може дати змогу визначити ті специфічні виклики, з якими можуть зіткнутись ветерани війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамов В. В. Часова орієнтація особистості як чинник інтерпретації стресової ситуації та вибору копінг стратегій. *Актуальні проблеми психології*. Київ, 2012. Вип. 15. С. 6-16.
2. Адаменко Л. С. Актуальні аспекти дослідження копінг-поведінки особистості. *Питання психології*. 2020. № 1. С. 13-18.
3. Андрущенко І. Г. Психологічні особливості впливу копінг-стратегій на саморозвиток особистості юнацького віку. *Наукові записки національного університету «Острозька академія». Психологія*. 2018. № 6. С. 4-8.
4. Аршава І. Ф. Особистісні детермінанти вибору людиною конструктивної та неконструктивної форм проактивної копінг-поведінки. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Г. Сковороди*. Київ: Гнозис. 2013. Т. 4. С. 42–50.
5. Волошок О. В., Прус С. Р. Поведінкові прояви копінг-стратегій у осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2021. № 89. С. 146-151.
6. Герасіна С., Карпушенко Т., Лухтай А. Особливості прояву копінг-стратегій у військовослужбовців – воїнів АТО. *Актуальні проблеми сучасної психології: шляхи становлення особистості*: зб. наук. статей за матеріалами міжнар. наук.-практ. офлайн-онлайн конф., м. Переяслав-Хмельницький, 14-16 травня. 2019. Переяслав-Хмельницький, 2019. С. 73-79.
7. Грабовська С., Єсип М. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2010. № 4. С. 188-199.
8. Гребенюк О. О. Теоретичні аспекти вивчення особливостей поняття стресу в житті та діяльності людини. *Проблеми сучасної психології*. 2016. № 2. С. 30-36.

9. Гуляс І. А. Копінг-стратегії у контексті життєвих досягнень особистості. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2015. Vol. 20. No. 40. P. 72-75.
10. Даниляк О., Маринець С-А, Заячківська О. Еволюція знань про стрес: від Ганса Сельє до сучасних досягнень. *Праці наукового товариства ім. Шевченка. Медичні науки. Лікарський збірник*. 2016. № 45. С. 27-40.
11. Даценко Т. О. Ресурси особистості, спрямовані на подолання страху: психологічний захист і копінг-стратегії. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2014. № 3. С. 150-155.
12. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
13. Ігумнова О. Б. Емпіричне дослідження стратегій копінг-поведінки та саморегуляції студентів-психологів *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*. Херсон, 2019. № 2. С. 57-64.
14. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
15. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2020. № 55. С. 23-30.
16. Кокур О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: методичний посібник. Київ: НДЦГП ЗСУ, 2015. 170 с.
17. Кокур О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Копаниця О. В., Малхазов О. Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.

18. Кононова М. М., Кучма Т. В. Сутність стресу як психологічної категорії. *Молодий вчений*. 2021. № 1(89). С. 28-32.
19. Корнієнко І. О. Теоретичні концепції дослідження феномену копінг-поведінки особистості. *Актуальні проблеми розвитку особистості у сучасному суспільстві*. Мукачєво, 2015. С. 30-53.
20. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Соціальні та поведінкові науки*. Київ, 2019. № 7. С. 98-117.
21. Ларіна Т. О. Особливості вияву копінг-стратегій особистості, що зазнали впливу травматичної ситуації. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. Київ, 2018. № 41. С. 180-191.
22. Львівська ОВА. У Львові працює центр Спільноти святого Егідія: сюди ВПО можуть звертатися за гуманітарною допомогою. URL: <https://loda.gov.ua/news/50605>.
23. Малишевська К. О., Литвин С. В. Нейропсихологічний аналіз природи нейротизму: свідчення на користь гетерогенності конструкта. *Психологічний часопис*. 2021. № 7. С. 23-35.
24. Мельничук І. Я., Горська Г. О. Особливості використання копінг-стратегій за різних рівнів стресу в юнацькому віці. *Наукові записки. Психологія*. 2023. № 1. С. 52-57.
25. Мишко Н. М., Тітова Т. Є., Тесленко М. М., Юдіна Н. О. Особливості копінг-стратегій у чоловіків і жінок під час воєнного стану. *Психологія і особистість*. 2022. № 2. С. 115-127.
26. Моначин І., Грицаюк Ю. Особливості та практичне застосування психологічного тесту-опитувальника персональний інвентарій (ЕРІ) Г. Айзенка військовозобов'язаними. *Соціально-економічні проблеми і держава*. 2021. № 2. С. 171-176.
27. Наугольник Л. Б. Психологія стресу. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

28. Онуфрієва Л. А., Ващенко І. В. Концептуальні межі поняття копінг-стратегій особистості у психології. *Проблеми сучасної психології*. 2018. № 41. С. 228-239.
29. Опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса, С. Фолкмана (WCQ – Ways of Coping Questionnaire). URL: <https://psytests.org/coping/wcq-run.html>.
30. Особистісний опитувальник Г. Ю. Айзенка «EPI – Eysenck Personality Inventory». URL: <https://psylist.net/stimulmat/epi.htm>.
31. Практична психодіагностика: методики та тести. URL: http://lib.yasu.am/disciplines_bk/83fa5e5b61f43bf9fd6ab2d3f1813a25.pdf.
32. Проданова О. М. Стрес та його вплив на студентів закладів вищої освіти. *Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку*: матеріали всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. Online, 17 листоп. 2018 р. Переяслав-Хмельницький, 2018. С. 351-354.
33. Родіна Н. В. Розвиток копінгу протягом життєвого шляху особистості. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія*. Одеса, 2014. № 31. С. 279-289.
34. Рубінський В. Поняття стресу та стресової ситуації у психологічній науці. *Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка*. Тернопіль, 2020. Вип. 35. С. 146-149.
35. Савелюк Н. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. *Психологія: реальність і перспективи*. 2022. Вип. 18. С. 141-152.
36. Смолинець І. Б., Гірняк К. М. Емоційні стреси менеджерів управління. *Проблеми системного підходу в економіці*. 2020. Вип. 1. С. 52-57.
37. Стасюк В. В., Дикун В. Г., Кириченко А. В. Психологічні особливості копінг-поведінки військовослужбовців десантно-штурмових військ у процесі адаптації до умов службово-бойової діяльності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. № 1. С. 166-174.

38. Степаненко Л. В. Особливості взаємозв'язку особистісних емоційних рис студентів із вибором стратегій поведінки у невизначених ситуаціях. *Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія*. Харків, 2017. № 1. С. 303-312.

39. Тітов М. Ю. Стрес-менеджмент як детермінант емоційної компетентності майбутніх психологів. *Trends in Science and Practice of Today: V International Scientific and Practical Conference, Turkey, October 19-22, 2021. Turkey, 2021. P. 330-333.*

40. Федотова Т. В. Політична психологія: навчально-методичні матеріали до проведення лабораторних робіт. Луцьк: ПП Іванюк В. П., 2021. 28 с.

41. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.

42. Шебанова В. І. Копінг-поведінка і механізми подолання стресу. *Наукові студії із соціальної та політичної психології. Соціальна психологія особистості*. 2011. № 26. С. 289-296.

43. Шебанова В. І., Діденко Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми сучасної психології*. 2018. № 39. С. 368-379.

44. Ярош Я. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки. *Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Психологія*. Харків, 2015. № 58. С. 60-64.

45. Banjongrewadee M., Wongpakaran N., Wongpakaran T., Piranmekaporn T., Punjasawadwong Y., Mueankwan S. (2020). The role of perceived stress and cognitive function on the relationship between neuroticism and depression among the elderly: a structural equation model approach. *BMC psychiatry*. 2020. P. 1-8.

46. Baranczuk U. The Five Factor Model of Personality and Social Support: a meta-analysis. *Journal of Research in Personality*. 2019. Vol. 81. P. 38-46.

47. Cohen S., Gianaros P. J., Manuck S. B. A stage model of stress and disease. *Perspectives on Psychological Science*. 2016. Vol. 11. P. 456-463.
48. Emotional stress. APA Dictionary of Psychology. American Psychological Association. URL: <https://dictionary.apa.org/emotional-stress>.
49. Frydenberg E., Lewis R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? *American Educational Research Journal*. 2000. № 37. P. 727–745.
50. Gradus Research Company. Social screening of Ukrainian society during the Russian invasion. URL: <https://gradus.app/uk/open-reports/wartime-survey-ukrainian-society-eighth-wave/>.
51. Lahey B. B. Public Health Significance of Neuroticism. *Am Psychol*. 2009. Vol. 64, No 4. P. 241-256.
52. Lazarus R. S. Toward Better Research on Stress and Coping. *American Psychologist*. 2000. No 55. P. 665–673.
53. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company. 1984. 444 p.
54. Luciano M., Hageaars S. P., Davies G., Hill W. D., Clarke T. K., Shirali M., Deary I. J. Association analysis in over 329,000 individuals identifies 116 independent variants influencing neuroticism. *Nature genetics*. 2018. Vol. 50, No 1. P. 6-11.
55. Pargament K., Koenig H., Perez L. The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE. *Journal of Clinical Psychology*. 2000. Vol. 56, No 4. P. 519-543.
56. Pearlin L., Schooler C. The Structure of Coping. *The Journal of Health and Social Behavior*. 1999. Vol. 19, No 1. P. 2-21.
57. Summerfield D. The impact of war and atrocity on civilian populations. *Psychological trauma: A developmental approach*. 1997. P. 148-155.
58. Widiger T. A. Neuroticism. *Handbook of Individual Differences in Social Behavior*. 2009. P. 129-146.
59. Zinchenko Yu. V. Causes and Stages of Development of the State of Anxiety in Adult Individuals. *Innovative Approaches to The Development of Science: materials of International scientific and practical conference*. Dublin, 1 June 2018. Dublin, 2018. P. 72-76.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест-опитувальник Г. Ю. Айзенка – Eysenck Personality Inventory (EPI)

№	Питання	Так	Ні
1.	Чи часто Ви відчуваєте потяг до нових вражень, до того, щоб «підбадьоритись», відчути збудження?		
2.	Чи часто Ви відчуваєте, що маєте потребу в друзях, які Вас розуміють, можуть Вас підбадьорити або втішити?		
3.	Ви людина безтурботна?		
4.	Чи не вважаєте Ви, що Вам важко відповідати «ні»?		
5.	Чи замислюєтесь Ви перед тим, як що-небудь зробити?		
6.	Якщо Ви обіцяєте щось зробити, чи завжди Ви дотримуєтесь своїх обіцянок (незалежно від того, зручно це Вам чи ні)?		
7.	Чи часто у Вас бувають спади та підйоми настрою?		
8.	Зазвичай Ви дієте та говорите швидко, не роздумуючи?		
9.	Чи часто Ви відчуваєте себе нещасною людиною без достатніх на те причин?		
10.	Зробили б Ви майже все, що завгодно, на спір?		
11.	Чи виникає у Вас почуття сором'язливості й зніяковілості, коли Ви хочете познайомитись з людиною протилежної статі, яка Вам симпатична?		
12.	Чи буває так, що розізлившись, Ви втрачаєте витримку?		
13.	Чи часто Ви дієте непомірковано під впливом хвилинного настрою?		
14.	Чи часто Ви тривожитесь через те, що зробили чи сказали що-небудь таке, чого не слід було б робити або говорити?		
15.	Чи віддаєте Ви перевагу читанню книг, а не зустрічі з людьми?		
16.	Чи легко Вас образити?		
17.	Чи любите Ви часто бувати в компанії?		
18.	Чи бувають у Вас іноді такі думки, які Ви хотіли б приховати від інших?		
19.	Чи правда, що Ви іноді настільки сповнені енергією, що все «горить» у руках, а іноді відчуваєте сильну млявість?		
20.	Чи надаєте Ви перевагу тому, щоб мати поменше друзів, проте особливо близьких до Вас?		
21.	Чи часто Ви мрієте?		
22.	Коли на Вас кричать, чи відповідаєте Ви тим же?		
23.	Чи часто Вас турбує почуття провини?		
24.	Чи всі Ваші звички хороші й бажані?		

25.	Чи здатні Ви дати волю своїм почуттям і щосили повеселитись і шумній компанії?		
26.	Чи вважаєте Ви себе людиною збудливою і чутливою?		
27.	Чи вважають Вас людиною живою та веселою?		
28.	Чи часто, зробивши якусь важливу справу, Ви повертаєтесь до неї подумки і міркуєте, що могли б зробити її краще?		
29.	Ви більше мовчите, коли перебуваєте в товаристві інших людей?		
30.	Ви іноді пліткуєте?		
31.	Чи буває, що Вам не спиться через те, що різні думки приходять у голову?		
32.	Якщо Ви хочете дізнатись про що-небудь, то Ви віддаєте перевагу тому, щоб прочитати це в книзі, ніж запитати?		
33.	Чи буває у Вас сильне серцебиття?		
34.	Чи подобається Вам робота, яка вимагає від Вас пильної уваги?		
35.	Чи бувають у Вас напади тремтіння?		
36.	Чи вірно, що Ви завжди кажете про знайомих людей тільки добре навіть тоді, коли впевнені, що вони про це не дізнаються?		
37.	Вам неприємно знаходитись в компанії, де жартують один над одним?		
38.	Чи Ви дратівливі?		
39.	Чи подобається Вам робота, яка вимагає швидкості дії?		
40.	Чи хвилюєтесь Ви з приводу різних неприємностей, які могли б статися, хоча все скінчилося благополучно?		
41.	Ви неквапливі в рухах?		
42.	Ви коли-небудь запізнювались на побачення або на роботу?		
43.	Чи часто Вам сняться кошмари?		
44.	Чи правда, що Ви так любите побалакати, що не пропустите нагоди поговорити з незнайомою людиною?		
45.	Чи турбують Вас які-небудь болі?		
46.	Ви б відчували себе дуже нещасним, якби тривалий час були позбавлені широкого спілкування з людьми?		
47.	Чи можете Ви назвати себе нервовою людиною?		
48.	Чи є серед Ваших знайомих люди, які Вам явно не подобаються?		
49.	Чи можете Ви сказати, що Ви дуже впевнена в собі людина?		
50.	Чи легко Ви ображаєтесь, коли вказують на Ваші помилки в роботі або на Ваші особисті промахи?		
51.	Ви вважаєте, що важко отримати справжнє задоволення		

	від вечірки?		
52.	Чи турбує Вас почуття, що Ви чимось гірші за інших?		
53.	Чи легко Вам внести пожвавлення в досить нудну компанію?		
54.	Чи буває, що Ви говорите про речі, в яких зовсім не розбираєтесь?		
55.	Чи турбуєтесь Ви про своє здоров'я?		
56.	Чи любите Ви жартувати над іншими?		
57.	Чи страждаєте Ви від безсоння?		

Опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса, С. Фолкмана

№	Опинившись у важкій ситуації, я...	Ніколи	Рідко	Інколи	Часто
1.	...зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити далі, на наступному кроці	0	1	2	3
2.	...починав щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати, головне – робити хоч що-небудь	0	1	2	3
3.	...намагався схилити осіб, вищих за рангом, до того, щоб вони змінили свою думку	0	1	2	3
4.	...говорив з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію	0	1	2	3
5.	...критикував і картав себе	0	1	2	3
6.	...намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все, як воно є	0	1	2	3
7.	...сподівався на диво	0	1	2	3
8.	...мирився з долею: буває, що мені не щастить	0	1	2	3
9.	...поводив себе, ніби нічого не сталося	0	1	2	3
10.	...намагався не виказувати своїх почуттів	0	1	2	3
11.	...намагався побачити в ситуації щось позитивне	0	1	2	3
12.	...спав більше ніж зазвичай	0	1	2	3
13.	...зривався на тих, хто викликав проблеми	0	1	2	3
14.	...шукав співчуття та розуміння в інших	0	1	2	3
15.	...у мене виникала потреба виразити себе творчо	0	1	2	3
16.	...намагався забути все це	0	1	2	3
17.	...звертався за допомогою до фахівців	0	1	2	3
18.	...змінювався або зростав як особистість у позитивну сторону	0	1	2	3
19.	...вибачався або намагався все залагодити	0	1	2	3
20.	...складав план дій	0	1	2	3
21.	...намагався дати якийсь вихід своїм почуттям	0	1	2	3

22.	...розумів, що сам спричинив цю проблему	0	1	2	3
23.	...набирався досвіду в цій ситуації	0	1	2	3
24.	...говорив із тими, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації	0	1	2	3
25.	...намагався поліпшити своє самопочуття їжею, алкоголем, палінням або ліками	0	1	2	3
26.	...вдавався до ризику	0	1	2	3
27.	...намагався діяти не надто поспішно, довіряючи першому поштовху	0	1	2	3
28.	...знаходив у чомусь нову віру	0	1	2	3
29.	...знову відкривав для себе щось важливе	0	1	2	3
30.	...щось змінював так, що все залагоджувалося	0	1	2	3
31.	...загалом унікав спілкування з людьми	0	1	2	3
32.	...не допускав цього до себе, намагаючись про це особливо не задумуватись	0	1	2	3
33.	...питав поради в родича чи друга, яких поважав	0	1	2	3
34.	...намагався, щоб інші не дізналися, про поганий стан справ	0	1	2	3
35.	...відмовлявся сприймати це занадто серйозно	0	1	2	3
36.	...говорив про те, що я відчуваю	0	1	2	3
37.	...наполягав на своєму і виборював те, що хотів	0	1	2	3
38.	...зганяв це на інших людях	0	1	2	3
39.	...користувався минулим досвідом – мені доводилося вже потрапляти в такі ситуації	0	1	2	3
40.	...знав, що треба робити й подвоював свої зусилля, щоб усе налагодити	0	1	2	3
41.	...відмовлявся вірити, що це дійсно відбулось	0	1	2	3
42.	...я давав обіцянку, що в наступний раз усе буде по-іншому	0	1	2	3
43.	...знаходив кілька інших способів розв'язання проблеми	0	1	2	3
44.	...намагався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах	0	1	2	3

45.	...щось змінював у собі	0	1	2	3
46.	...хотів, щоб усе це швидше якось вирішилося чи закінчилося	0	1	2	3
47.	...уявляв собі, фантазував, як усе це могло б обернутися	0	1	2	3
48.	...молився	0	1	2	3
49.	...прокручував у голові, що мені сказати або зробити	0	1	2	
50.	...думав про те, як би в цій ситуації діяла людина, якою я захоплююся, та намагався б наслідувати її	0	1	2	3