

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В ОСІБ ПІЗНЬОЇ ДОРОСЛОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ: РОЛЬ ТРИВОЖНОСТІ, СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

PSYCHOLOGICAL RESOURCES FOR COPING WITH STRESS IN LATE ADULTHOOD DURING WAR: THE ROLE OF ANXIETY, SOCIAL SUPPORT AND RESILIENCE

У статті теоретично проаналізовані особливості функціонування психологічних ресурсів подолання стресу у осіб пізньої дорослості в умовах повномасштабної війни. Актуальність проблеми зумовлена значним зростанням психологічного навантаження на літніх людей, які належать до групи підвищеної вразливості та мають обмежені можливості адаптації до екстремальних обставин. Метою дослідження є аналіз взаємозв'язку між рівнем тривожності, соціальною підтримкою та життєстійкістю як ключовими детермінантами ефективного подолання стресу. Встановлено, що високий рівень ситуативної та особистісної тривожності негативно впливає на стресостійкість, знижує адаптивність і підвищує ризик психоемоційного виснаження. Водночас соціальна підтримка – інструментальна, емоційна та інформаційна – виступає значущим буфером проти стресових чинників і сприяє збереженню психічного благополуччя. Особливе значення має життєстійкість як інтегральний психологічний ресурс, що забезпечує смислову регуляцію поведінки, підтримку відчуття контролю та сприйняття викликів як можливостей особистісного зростання. Розвиток життєстійкості підсилює ефективність соціальної підтримки та частково нейтралізує деструктивний вплив тривожності. Узагальнення досліджень свідчить, що ефективна взаємодія внутрішніх (життєстійкість) і зовнішніх (соціальна підтримка) ресурсів формує адаптивні стратегії подолання стресу та сприяє збереженню психічного здоров'я людей похилого віку в умовах війни. Отримані результати підкреслюють важливість розвитку системи психосоціальної підтримки, яка враховує потреби осіб пізньої дорослості та зміцнює їхній потенціал до саморегуляції та відновлення.

Ключові слова: стрес, пізня дорослість, тривожність, соціальна підтримка, життєстійкість, копінг-стратегії, війна.

The article provides a theoretical analysis of the features of the functioning of psychological resources for coping with stress in individuals in late adulthood under conditions of a full-scale war. The relevance of the problem is determined by the increasing psychological pressure on older adults, who belong to a highly vulnerable group and have limited adaptive capacities under extreme conditions. The aim of the study is to analyze the interrelation between anxiety levels, social support, and resilience as key determinants of effective stress coping in late adulthood. Findings show that high levels of state and trait anxiety negatively affect stress resistance, reduce adaptability, and increase the risk of emotional exhaustion. In contrast, social support – instrumental, emotional, and informational – serves as an important buffer against stressors and contributes to maintaining psychological well-being. Resilience is highlighted as an integral psychological resource, providing meaning regulation, a sense of control, and the ability to perceive challenges as opportunities for growth. The development of resilience enhances the effectiveness of social support and partially neutralizes the detrimental effects of anxiety. The synthesis of current studies indicates that the interaction between internal (resilience) and external (social support) resources fosters adaptive coping and contributes to maintaining mental health among older adults during wartime. The findings emphasize the need to strengthen psychosocial support systems tailored to the needs of the elderly, enhancing their self-regulation capacities and overall well-being in prolonged crisis conditions.

Key words: stress, late adulthood, anxiety, social support, resilience, coping strategies, war.

УДК 159.937:94:246.3:159.91
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.79.2.12>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Гашимова М.О.
аспірантка кафедри психології
Львівський національний університет
імені Івана Франка
ORCID ID: 0009-0003-4924-484X

Вступ. Війна, яка триває з 2014 року в Україні, а 2022 року охопила всю територію нашої держави, спричинила та продовжує чинити вплив на всі вікові групи населення. Постійна загроза життю, розрив соціальних зв'язків, втрати близьких людей, обмежені можливості переміщення, роз'єднання родин, нестабільність соціального середовища приводять до відчуття втрати контролю над власним життям, отже, провокують зростання рівня тривожності, погіршення фізичного здоров'я, емоційного виснаження та зниження адаптивних можливостей. Особи пізньої дорослості (60+ років) становлять одну з найбільш вразливих груп у цьому контексті, оскільки поєднання вікових фізіологічних та когнітивних змін з воєнними ризиками призводить до

різкого звуження адаптивних можливостей. В цих умовах важливості набуває вивчення психологічних ресурсів, які допомагають людям похилого віку долати стрес та зберігати психічну рівновагу. Попри важливість та зростання кількості досліджень, сучасні наукові роботи недостатньо висвітлюють феномен психологічних ресурсів подолання стресу саме у людей пізньої дорослості в умовах війни в Україні. Особливо актуальним є аналіз взаємозв'язку тривожності, соціальної підтримки та життєстійкості, а також їхнього внеску у здатність літніх людей протистояти руйнівним впливам війни та підтримувати доволі високу якість свого життя. Аналіз психологічних реакцій населення, зокрема людей літнього віку, на війну свідчить про значне

поширення симптомів, пов'язаних з депресією, тривогою, стресом та безсонням, що є накопиченими наслідками триваючого конфлікту [8; 9].

Дослідження останніх років акцентують увагу на ролі внутрішніх ресурсів, таких як життєстійкість, та зовнішніх – соціальної підтримки, у збереженні психічного здоров'я літніх людей у кризових умовах. Особлива увага приділяється механізмам психологічного долання (копінг-стратегіям), впливу тривожності та можливостям психосоціальної підтримки, що сприяють подоланню стресу та підвищенню адаптивності старшого покоління [3; 5; 8]. Аналіз останніх публікацій дає змогу систематизувати знання про психологічні ресурси, стратегії подолання стресу та ефективні форми підтримки літніх людей під час війни.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Повномасштабна війна в Україні призвела до значного підвищення психологічного дистресу серед осіб пізньої дорослості, ставлячи перед суспільством нові виклики у сфері психічного здоров'я та соціальної підтримки. Дані звітів HelpAge International свідчать про те, що повномасштабна війна в Україні суттєво підвищила рівень психологічного дистресу серед осіб пізньої дорослості. Найчастіше повідомляються підвищена тривожність, відчуття небезпеки, песимізм і труднощі виконання повсякденних завдань. Понад 80% літніх людей регулярно відчують тривогу або смуток, тоді як звернення по професійну психологічну допомогу залишається вкрай низьким (приблизно 2%), що зумовлено фінансовими бар'єрами та браком інформації. Водночас результати демонструють наявність значних психологічних ресурсів, які сприяють подоланню стресу. До ключових захисних чинників належать соціальна підтримка з боку родини, друзів і місцевих громад, неформальні мережі взаємодопомоги та залучення до групових чи індивідуальних психосоціальних заходів. Старші люди активно використовують комунікацію, творчість, релігійні практики та соціальну участь як стратегії саморегуляції. Життєстійкість проявляється через здатність адаптуватися до втрат, підтримувати соціальні зв'язки та зберігати активність попри хронічний стрес війни. Групові простори підтримки та волонтерська взаємодія додатково підсилюють відчуття контролю, приналежності та сенсу, що пом'якшує психологічні наслідки конфлікту [7].

Дослідження, проведене серед дорослого населення України, показало високу поширеність психічних симптомів: близько 60% учасників відчували стрес, 62% – тривожність, 58% – депресивні симптоми, а понад 20% повідомляли про проблеми зі сном. Особливу вразливість у цих умовах мають літні люди через обмежені фізичні, соціальні та психологічні ресурси, а також через часте проживання в регіонах активних бойових дій чи тимчасової окупації. Такі обставини посилюють ризик соціальної ізоляції, знижують доступ до медичних та психологічних послуг і збільшу-

ють ймовірність розвитку дезадаптивних реакцій на стрес [8].

В праці В.В. Предко, О.О. Сомова (2022) аналізується, як війна вплинула на рівень стресу серед українців, а також які стратегії збереження життєстійкості використовують люди в кризових обставинах. Автори фіксують суттєве підвищення стресу внаслідок воєнних дій, причому жінки, як група, переживають значно вищий рівень стресових реакцій, ніж чоловіки [3, с. 89]. Обставини, в яких опинилися люди, відіграють важливу роль: найвищий стрес спостерігається у тих, хто виїхав за кордон до початку війни, у тих, хто має близьких, що перебувають в зоні активних бойових дій, або сам бере участь у бойових діях. Навпаки, найнижчий рівень стресу – у тих, хто залишився в Україні, але проживає в регіонах, де немає активних військових дій, і не має близьких, залучених у війну. Симптоматика стресу, згідно з дослідженням, включає підвищену дратівливість, проблеми зі сном, втомлюваність, порушення апетиту та погіршення пам'яті. Кількість виражених симптомів корелює з інтенсивністю стресу: чим вищий рівень стресу – тим більше ознак [3, с. 90–91].

Метою статті є аналіз теоретичних підходів та результати наявних досліджень щодо психологічних ресурсів подолання стресу у осіб пізньої дорослості в умовах війни, а також визначення ролі тривожності, соціальної підтримки та життєстійкості у формуванні ефективних стратегій адаптації до стресових обставин.

Виклад основного матеріалу. Згідно з класифікацією Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), до категорії людей похилого віку належать особи віком понад 60 років [6]. Це визначення має особливе значення в умовах війни, оскільки саме літні люди становлять найбільш уразливу частину населення. В Україні старші люди становлять третину з понад 7,4 мільйона осіб, які потребують допомоги. Під час воєнних дій їхня більшість залишається в країні, і 99% віддають перевагу тому, щоб не евакуюватися, часто залишаючись наодинці, без підтримки родини чи громади. Внаслідок цього вони опиняються серед найбільш ризикових груп як у тилових регіонах, так і на тимчасово окупованих територіях [5]. Уразливість посилюється обмеженим доступом до медичної допомоги, ліків, соціальних послуг та ресурсів психологічної підтримки.

Психологічні ресурси подолання стресу у осіб пізньої дорослості формуються під впливом взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників, що визначають здатність адаптуватися до складних умов війни. Внутрішні ресурси включають життєстійкість – здатність адаптуватися до втрат, зберігати психологічну рівновагу та використовувати кризові ситуації для особистісного розвитку [5, с. 210]. У психології життєстійкість визначають як комплексну особистісну рису, що дає змогу людині ефективно протистояти стресовим чинникам та подолати кризові ситуації без шкоди для фізичного та психічного здоров'я. Цей концепт був запропонований американською

психологинєю Сюзан Кобасою у 1970-х роках [12]. Вона досліджувала людей, які успішно справлялися з високим рівнем стресу на роботі, і встановила, що їхня здатність залишатися здоровими та продуктивними пов'язана зі специфічними переконаваннями та внутрішніми установками. Розуміння життєстійкості як адаптаційного потенціалу концептуалізує її як здатність людини пристосовуватися до складних ситуацій. Високий рівень життєстійкості сприяє ефективному застосуванню адаптивних копінг-стратегій, нейтралізує негативний вплив тривожності та підтримує психічне благополуччя. Старші дорослі з високою життєстійкістю частіше вибирають проблемно- та емоційно-орієнтовані способи подолання стресу, що зменшує відчуття безпорадності та підвищує контроль над життєвими обставинами [3, с. 224; 10, с. 169].

Зовнішнім компенсаторним ресурсом виступає соціальна підтримка, яка відіграє ключову роль у збереженні психологічної стабільності літніх людей у кризових умовах. Соціальна підтримка включає взаємодію з родиною, друзями, сусідами, волонтерами та інституційними структурами й допомагає компенсувати обмеження фізичних та психологічних можливостей людей похилого віку [7, с. 78]. За наявності достатньої підтримки знижується ризик ізоляції, підвищується рівень суб'єктивної безпеки, а також з'являються додаткові ресурси для адаптації до воєнного стресу.

Ще одним ключовим фактором є тривожність, рівень якої суттєво впливає на психоемоційний стан літніх людей. Висока тривожність погіршує сон, концентрацію, підвищує емоційне виснаження та збільшує ймовірність використання неадаптивних стратегій реагування на стрес. Вона виникає під впливом загрози власному життю, хвилювання за безпеку близьких та соціальної ізоляції [3, с. 220–230; 5, с. 183].

Дослідження свідчать про те, що люди віком 60–74 років демонструють більш високу адаптивність і здатність до подолання стресових обставин, тоді як особи старші 75 років частіше відчувають психологічний дистрес та соціальну ізоляцію [5, с. 186]. Також дослідження показують, що тривожність у осіб пізньої дорослості посилює ризик дезадаптації та використання неадаптивних копінг-стратегій. Водночас високий рівень життєстійкості дає змогу нейтралізувати негативний вплив тривожності, сприяє активному використанню адаптивних стратегій (проблемно- та емоційно-орієнтованих), підтримує емоційне благополуччя та знижує інтенсивність психоемоційного виснаження [5; 8].

Ключовими психологічними ресурсами подолання стресу для осіб пізньої дорослості є соціальна підтримка, що включає емоційні контакти з родиною, друзями та спільнотами, а також участь у волонтерських і творчих активностях. Соціальна взаємодія дає змогу старшим людям відчути себе потрібними, зменшити тривожність та підтримати відчуття контролю над життєвими

обставинами. Збереження рутинних щоденних занять та залучення до творчих практик (читання, рукоділля, культурні активності) допомагають стабілізувати психоемоційний стан та підвищити життєстійкість [3, с. 92]. Волонтерство виступає додатковим ресурсом подолання стресу: старші особи, залучені до допомоги іншим, відчувають підвищену самодостатність та сенсову значущість своєї діяльності, що сприяє формуванню психологічного резильєнсу. Превентивний підхід до психологічної підтримки, коли втручання відбувається до появи гострих психоемоційних проблем, дає змогу ефективніше знижувати рівень тривожності та підтримувати адаптивні копінг-стратегії [3, с. 92].

У контексті воєнного стресу особливого значення набувають копінг-стратегії, які визначають як способи, за допомогою яких людина намагається адаптуватися до стресових ситуацій, регулюючи свої емоції, думки та поведінку, щоб мінімізувати негативні наслідки стресу і підтримати психологічне благополуччя (Lazarus & Folkman, 1984) [11, с. 67]. У науковій літературі виокремлюють проблемно-орієнтований та емоційно-орієнтований копінг, а також дисфункціональні стратегії, що, навпаки, не сприяють ефективному подоланню стресу і можуть підсилювати його вплив. В умовах війни важливим чинником, що впливає на вибір копінг-стратегій, виступає рівень тривожності. Підвищена тривожність у літньому віці часто стає фактором дезадаптації, погіршує емоційний стан та збільшує ймовірність використання неадаптивних стратегій реагування.

Таким чином, внутрішні ресурси життєстійкості та зовнішні ресурси соціальної підтримки виступають ключовими детермінантами психологічного виживання та адаптації осіб пізньої дорослості в умовах війни. Ефективна комбінація цих ресурсів дає змогу зменшити ризик психоемоційного виснаження, підтримувати адаптивні копінг-стратегії та зберігати психічну рівновагу.

Аналізуючи дослідження О.Р. Гриджук (2025), бачимо, що інтеграція особистісних та соціальних ресурсів через взаємодію з іншими людьми дає змогу не лише долати стрес, але й створювати нові смисли, підтримуючи психічну рівновагу і соціальну активність [2, с. 104]. Дослідження М.В. Коваленко (2024) демонструє, що особи пізньої дорослості (60+ років) володіють специфічними психологічними ресурсами, які дають їм змогу більш ефективно справлятися зі стресом, зумовленим умовами війни. У цій віковій групі життєстійкість виступає ключовим механізмом адаптації, забезпечуючи здатність регулювати емоційний стан, зберігати відчуття контролю та сприймати життєві виклики як можливості для особистісного розвитку. Старші дорослі демонструють здатність вибирати копінг-стратегії, орієнтовані на активне планування повсякденних справ, прийняття ситуації та позитивне переосмислення подій, що сприяє зменшенню відчуття безпорадності та зниженню рівня стресу. Отже, можемо припустити, що наяв-

ність життєстійкості та адаптивних копінг-стратегій у старших дорослих частково знижує прояви ситуативної тривожності, що робить їх більш стійкими до психоемоційного виснаження.

Висновки. Висновки проаналізованих досліджень підкреслюють, що повномасштабна війна стала потужним стресогенним чинником для людей пізньої дорослості. Проте, попри високий показник тривоги, песимістичні очікування й труднощі адаптації, особи пізньої дорослості демонструють здатність підтримувати психічну рівновагу завдяки соціальним зв'язкам, залученості у волонтерську діяльність, використанню внутрішніх ресурсів саморегуляції. Доступні дослідження показують, що життєстійкість у цьому віковому періоді пов'язана не лише з індивідуальними рисами, але й з можливістю залишатися інтегрованими в соціальний простір, відчувати приналежність і зберігати діяльність, яка надає сенс.

Отже, внутрішні ресурси життєстійкості та зовнішні ресурси соціальної підтримки виступають ключовими детермінантами психологічного виживання та адаптації осіб пізньої дорослості в умовах війни. Ефективна комбінація цих ресурсів дає змогу зменшити ризик психоемоційного виснаження, підтримувати адаптивні копінг-стратегії та зберігати психічну рівновагу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Даценко О.А. Життєстійкість як ресурс особистості. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Вип. 33 (72). С. 1–7.
2. Гридчук О.Р. Вчинкова взаємодія як ресурс психологічної адаптації літніх людей в умовах кризових ситуацій. *Вчені записки університету «КРОК»*. 2025. № 1. С. 100–110.
3. Предко В.В., Сомова О.О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійко-

сті українців. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. № 4. С. 220–230. DOI: 10.32782/2709-3093/2022.4/16.

4. Суровцева І.В., Любченко Н.О. Соціальні та когнітивні ресурси підтримки психічного здоров'я літніх людей. *Психологія розвитку*. 2023. № 2. С. 90–95.

5. Vialykh T., Prokopenko N., Chaykovska V., Tolstikh V., Velichko N. Psychological support for older people in war conditions. *Ageing and Longevity*. 2024. Т. 5, № 4. Р. 181–190. DOI: 10.47855/jal9020-2024-4-4.

6. *Global report on ageism*. World Health Organization, 2021.

7. "I've lost the life I knew": Older people's experiences of the Ukraine war and their inclusion in the humanitarian response – Report. *HelpAge International*. 2023. Р. 1–36.

8. Khan A.R., Altalbe A. Potential impacts of Russo Ukraine conflict and its psychological consequences among Ukrainian adults: the post COVID 19 era. *Frontiers in Public Health*. 2023. Т. 11. Стаття 1280423. DOI: 10.3389/fpubh.2023.1280423.

9. Kimi S., Eshel Y., Marciano H., Adini B. Impact of the war in Ukraine on resilience, protective, and vulnerability factors. *Frontiers in Public Health*. 2023. Т. 11. С. 1–15. DOI: 10.3389/fpubh.2023.1053940.

10. Kovalenko J. Surviving the atrocity: A study of resilience and coping behavior among Ukrainians during the Russo Ukrainian war. *Journal of Health Psychology*. 2024. Т. 29, № 14. Р. 1688–1703. DOI: 10.1177/13591053241274464.

11. Lazarus R.S., Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984.

12. Maddi S., Khoshaba D. *Resilience at work: How to succeed no matter what life throws at you*. American Management Association, 2005.

Стаття надійшла у редакцію: 27.10.2025

Стаття прийнята: 19.11.2025

Опубліковано: 22.12.2025