

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

Кафедра клінічної психології

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

на тему:

**Особливості копінг-стратегій осіб пенсійного віку за обставин  
війни та миру**

**Виконала:**

студентка 2-го курсу групи ПМ - 205  
спеціальності 053 Психологія  
освітньо-професійна програма Клінічна  
психологія

Шакола Людмила Василівна

(прізвище, ім'я, по батькові)

**Науковий керівник:**

д.мед.н., проф.

(наукова ступінь, вчене звання)

Ситник Сергій Іванович

(прізвище, ім'я, по батькові)

Робота рекомендована до захисту  
рішенням кафедри клінічної психології

Протокол № \_\_\_\_ від « \_\_\_\_ » червня 2022р.

Зав. кафедри \_\_\_\_\_ д.психол.н.,с.н.с. Лисенко Ірина Павлівна  
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

**Київ – 2022**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ СТРАТЕГІЙ ОСІБ ПЕНСІЙНОГО ВІКУ ЗА ОБСТАВИН ВІЙНИ ТА МИРУ</b> .....	6
1.1. Основні підходи до трактування поняття копінгу.....	6
1.2. Характеристика копінг-стратегій.....	14
1.3. Особливості використання копінг-стратегій особами пенсійного віку за обставин миру.....	21
1.4. Особливості використання копінг-стратегій особами пенсійного віку за обставин війни.....	23
Висновки до Розділу 1.....	27
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТОВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСІБ ПЕНСІЙНОГО ВІКУ ЗА ОБСТАВИН МИРУ</b> .....	29
...	
2.1. Опис та характеристика обраних методик.....	29
2.2. Відомості про існуючі дослідницькі методики.....	36
Висновки до Розділу 2.....	40
<b>РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСІБ ПЕНСІЙНОГО ВІКУ ЗА ОБСТАВИН МИРУ ТА ВІЙНИ</b> .....	41
3.1. Результати дослідження та їх інтерпретація.....	41
3.2. Рекомендації для осіб похилого віку що до напрацювання стратегій адаптації за часів війни.....	48
3.3. Практичні вправи для осіб похилого віку для формування захисних навичок в період проживання обставин війни.....	53
Висновки до Розділу 3.....	58
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	60
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	63

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Сучасна Україна переживає дуже важкі часи. Ще не оговтавшись від світової пандемії коронавірусу, на долю українського народу випало нове тяжке випробування – війна. Наразі життя сучасної людини, напевне, переповнене безліччю щоденних стресів, які мають суттєвий вплив на психічний та фізичний стан здоров'я.

Наразі можна виділити декілька найбільш важливих категорій населення, на яких негативний вплив воєнних дій на території країни має найбільш болючі наслідки. Серед них і особи похилого віку. Сьогодні постає досить багато питань щодо забезпечення реалізації прав та свобод українських бабусь і дідусів, їхнього утримання та психологічного захисту, адже у складених життєвих обставинах вони опинились у ситуації, де вони як ніколи потребують підтримки та допомоги.

Навіть попри воєнні дії, у ситуації миру, у сучасності літні люди все частіше зустрічаються із такими стресовими факторами як брак часу, об'ємний інформаційний потік, стрімкий розвиток сучасних технологій, а також суттєва зміна направленості міжособистісного спілкування у сімейній та професійній сфері, у зв'язку із чим людина похилого віку має суттєво переформатовувати власне життя та підлаштовувати його під сучасні реалії. Це, без сумніву, є суттєвим стресом у даному віковому періоді, що дедалі більше актуалізує більш активне використання похилими людьми певних копінг-стратегій.

В сучасній психології активно вивчаються проблеми копінг-поведінки у різних вікових періодах, а результати досліджень дедалі більше використовують у практиці надання психологічної допомоги. Наразі основою даних досліджень є трансактна когнітивна теорія копінг-поведінки, розроблена R.Lazarus, S.Folkman, відповідно до якої копінг трактується як процес взаємовідносин особистості із навколишнім соціумом, що обумовлює виникнення ряд особливостей та стресів. У подальшому, розвиваючи дану ідею, виникло досить обширне коло досліджень

щодо використання копінг-стратегій у ході дії складних життєвих ситуацій (Л. Анциферова, Л. Бурлачук, О. Коржова, Д. Леонтьєв, А. Лібіна); щодо трактування копінг-поведінки як однієї із форм соціальної поведінки особистості (Т.Крюкова, О.Сергієнко); а також розгляд копінг-поведінки як особливого особистісного феномену, що є надбанням людини у процесі соціокультурного розвитку, зароджується у дитинстві, розвивається та змінюється до періоду похилого віку (Г. Віленська, Л. Дементій, І. Нікольська, Р. Грановська, К. Корнєв, Н. Мельникова, Н. Сирота, С. Фролова, С. Хазова, F. Blanchard-Fields, L. Sulsky, J. Birkimer, K. Rook, D. Dooley, R. Catalano, R. McCrae, H. Koenig, H. Sek).

Не дивлячись на досить розгорнутий спектр досліджень за тематикою вікових особливостей копінг-поведінки, період похилого віку у даному контексті досліджений недостатньо, що зумовлює актуальність нашого дослідження.

**Об'єкт дослідження** – копінг стратегії

**Предмет дослідження** – особливості копінг стратегій осіб пенсійного віку за обставин миру та війни

**Мета дослідження** – вивчити особливості копінг стратегій осіб пенсійного віку за обставин миру

**Гіпотеза дослідження** – серед осіб пенсійного віку превалюють такі копінг стратегії як пошук соціальної підтримки, конфронтація та планування вирішення проблем.

**Завдання дослідження:**

1. Провести теоретичний аналіз особливостей копінг стратегій осіб пенсійного віку за обставин миру та війни
2. Організувати та провести дослідження вибору копінг стратегій особами пенсійного віку за обставин миру.

3. Проаналізувати та проінтерпретувати результати, що були отримані при визначенні особливостей стрес долаючої поведінки у осіб пенсійного віку за обставин миру.

4. Рекомендації та практичні вправи для осіб пенсійного віку.

**Вибірка дослідження** – 40 осіб, віком від 60 до 70 років. Досліджувані розподілені на 2 групи відповідно статі.

**Методики дослідження:**

1. Опитувальник «Способи стрес долаючої поведінки», WCQ (Лазарус)
2. Стратегії поведінки у стресових ситуаціях, SACS (С. Хофболл, в адаптації Н. Водоп'янова)

**Теоретико-методологічна основа дослідження.** Теоретико-методологічною основою дослідження послужили дослідження проблем копінг-стратегій зарубіжних (Д. Амірхан, Н. Сельє, Дж. Роттер, Р. Лазарус, Р. Плутчик, С. Фолкма) та вітчизняних авторів (Л.І. Анциферовою, Н.М. Нікольська, Р.М. Грановська, С. В. Фролова, Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский, К. О. Абульханова-Славська, С. Д. Максименко, В. О. Татенко, Т. М. Титаренко).

**Практична значущість роботи.** За результатами даного дослідження ми маємо змогу скласти модель соціально-психологічної адаптації осіб на різних стадіях дорослості, спираючись саме на виділені провідні копінг – стратегії, що використовують у стресових ситуаціях. Отже, на основі аналізу провідних копінг - стратегій ми можемо розробити ту модель адаптації, за якої особи на різних стадіях дорослості зможуть адаптуватися до стресових подій поступово, із комфортним для себе темпом, змінюючи модель поведінки та мислення у більш прогресивному векторі.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ СТРАТЕГІЙ ОСІБ ПЕНСІЙНОГО ВІКУ ЗА ОБСТАВИН ВІЙНИ ТА МИРУ

### 1.1. Основні підходи до трактування поняття копіngu

Труднощі спіткають нас на кожному шляху. Вміння особистості подолати труднощі в психологічній літературі називають терміном «копінг». Копінг в науковій літературі розглядають із різних сторін – як джерело психологічного захисту особистості (П. Крамер, Б. Компас, Дж. Конон-Сміт, Г. Зальтсман, А. Томсен, М. Водсворт, Н. Хан); як особистісна риса (К. Шефер, Р. Горзух); як спосіб взаємодії з середовищем (Р. Лазарус, С. Фолькман, Б. Спілка, Р. Худ, Б. Гунсбергер, Р. Горзух) [18].

Р. Lazarus та S. Folkman, що є основоположниками теорії допіngu та копінг-поведінки говорять про основну мету даного феномену, а саме адаптування особистості до стресу задля збереження цілісності та психологічного комфорту.

У свою чергу В. Dohrenwend заперечував висновки Лазаруса. Р. Лазарус у своїх дослідженнях говорив, що джерелом стресу, що викликає потребу використовувати копінг ж щоденні негаразди, що трапляється з людиною у процесі взаємодії із соціумом. На відміну від даної думки Б. Доренвендом було висунуте припущення, що щоденні негаразди не є нормальним явищем, вони є індикаторами психічних розладів і саме це є джерелом стресу [15].

Л. Анциферова трактує поняття копіngu таким чином: «поєднання творчої та рефлексивної поведінки особистості, що сприяє подоланню важкої життєвої ситуації» [2].

Своє трактування копіngu дають дослідники Н. Сирота, В. Ялтонський, О. Соколова, А. Відерман та говорить про нього як про форму адаптивної поведінки, що суттєво регулює емоційний стан людини.

На думку Є.Ісаєвої трактування копінгу базується на такому розумінні – це активне зусилля людини, завдяки якому особистість може володіти та керувати стресовою ситуацією.

На думку таких дослідників як Т. Крюкова, Є.Куфтяк, М.Сапоровська копінг є цілеспрямованою поведінкою, що може дозволити особистості впоратися із складною життєвою ситуацією. На думку дослідників копінг поведінка допомагає людині пристосуватися до ситуації або ж перелаштувати її у користь для себе [7].

Важливо окреслити, що досліджуючи особливості копінг-поведінки у різних категорій особистості, досліджувані часто обмежують вище переліченими визначеннями, при цьому не особливо враховують особливості категорій особистості, які досліджують. У психологічних дослідженнях частіше висвітлюють проблемно-орієнтований та емоційно-орієнтований копінг, при цьому не враховуючи інший спектр існуючих проблем.

Н. Sek, говорячи про копінг та допінгову поведінку окреслює наступне: «поворотні життєві події, на відміну від щоденних неприємностей мають більш сильний, довгий і стійкий закріплений вплив на особистість і можуть розглядатися як моменти особистісного зростання» [29].

З початку 90-х років інтерес російських вчених представляли особливості копінг-стратегій у сімейних стосунках, у осіб із наявними захворюваннями (Л. Китаєв-Смік, Л. Анциферова, В. Ялтонський, Н. Михайлова, Р. Грановська, І. Нікольська, Т. Крюкова та ін.) [29].

Також ряд вчених пов'язують копінг поведінку із поняттям стресостійкості та емоційної стійкості. Серед таких авторів В. Абабков, Л. Анциферова, В. Бодров, Є. Варбан, А. Махнач, С. Нартова-Бочавер, З. Сивогракова, Н. Сирота, В. Ташликов, С. Хазова, В. Ялтонський, В. Склень, В. Корольчук та інші [29].

Перейдемо до аналізу поняття «копінг-стратегії». Зазвичай під копінг стратегією розуміють дії, що здійснює людина, потрапивши в пригнічений, скрутний стан. Аби подолати напруження людина використовує комплекс емоційних, когнітивних та поведінкових дій.

Поняття «копінг-стратегія» запропоновано у 1962 році дослідником Л. Мерфі. Пізніше розвивав ідею даного поняття такий дослідник як Р. Лазарус. Саме він описав копінг стратегії як усвідомлені стратегії, в результаті яких людина долає стрес та виходить з нього.

Довгий час, до більш детального дослідження копінг-стратегій вважалось, що людина використовує дані стратегії лише в той момент, коли динаміка дії стресової ситуації найбільш потужна, що суттєво перевищує звичну потужність дії стресорів. Після більш детального аналізу виявилось, що копінг-стратегії частково вписують в структуру поведінки особистості настільки що особистість використовує їх майже повсякчасно.

У сучасних дослідженнях поняття «копінг» та «копінг-стратегії» вживають, частіше за все, не лише як спосіб долати потужний стрес, а й в контексті використання даних стратегій в звичних умовах життя, в контексті повсякденних труднощів – незначних сімейних конфліктах, у професійній діяльності, у сфері матеріальних відносин тощо.

Епіцентр вивчення копінг-поведінки базується у 80-тих роках ХХ ст.. У фокусі досліджень була загальна суть копінгу (Р. Лазарус, С. Фолькман, Н. Ендлер, Дж. Паркер), різновиди копінгу (Р. Лазарус, С. Фолькман, К. Паргамент), зв'язок копінгу із нейротизмом (Н. Болгер, А. Цукерман) зв'язк копінгу із особливостями локусу контролю (С. Рош, Б. Вайнер) [17] тощо.

Можна відокремити наступні найпоширеніші підходи до розуміння копінгу:

- Психоаналітичний;
- Диспозиційний;
- Трансакційний;
- Ресурсний.

Роздивимось більш детально кожен із підходів.

В рамках психоаналітичного підходу копінг розглядається як компонент або ж механізм психологічного захисту, який людина використовує в момент перенапруження фактором стресу. Важливо окреслити, що цей механізм приходить в дію автоматично, як негайна реакція особистості на стрес, при цьому вона не докладає когнітивні та емоційні зусилля.

В рамках даного напрямку досліджень працювали такі відомі науковці як Н. Ендлер, Дж. Паркер і П. Крамер та інші, при цьому окреслюють це таким поняттям як «копінг-механізми» [15].

Н. Хан говорить про те, що такий механізм як сублімація, який виділив З. Фрейд є також складником групи «копінг-механізмів», хоча трактування поняття «сублімація» говорить про те, що її метою є: «розрядити неприємні внутрішні спонукання соціально придатним способом без усвідомленої участі в цьому процесі особистості» [7]. Тож з урахування цього такі дослідники як П. Крамер, Б. Компас, Дж. Конол-Сміт, Г. Зальтсман, А. Томсен і М. Водсворт намагалися поєднати копінг та захисні механізми, і дійшли до висновку, що ці феномени слід розрізняти за рівнем конструктивності, цілеспрямованості, усвідомленості, а також за локалізацією та потужністю дії стресового фактора.

Дослідники даного напрямку притримувались думки, що копінг стратегії є саме цілеспрямованою формою поведінки особистості у стресових ситуаціях, оскільки людина свідомо використовує певні механізми аби позбавитись стресу або ж знизити потужність його дії. Стресовими факторами, у розумінні дослідників, загалом є зовнішні фактори, а не внутрішні. При цьому у даних дослідження в

рамках даного напрямку дослідники стверджують: «людина виявляє й конструктивну активність, наприклад, проживає подію, а не прагне заховатися від неї за бронєю психологічного захисту»

При цьому також виділюють наступну відмінну рису – захисні механізми особистості, на відміну від копінг-стратегій, безпосередньо пов'язаний із наявним внутрішньо особистісним конфліктом, рідше можуть бути свідомо врегульованими, а також не завжди чітко визначена мета застосування [23].

Наступним є диспозиційний підхід до розуміння копінгу. Даний підхід розглядає копінг як сталу рису особистості, яка актуалізується у той момент, коли людина відчуває загрозу або ж надлишок стресу. В рамках даного підходу працювали такі дослідники як К. Шефера та Р. Горзуха та говорили про те, що людина схильна використовувати сталий спосіб боротьби зі стресом та долати труднощі завдяки даній сталій рисі впродовж достатньо об'ємного проміжку часу, адже особистісні характеристики особистості у стресовий період є незмінними [18].

Можна помітити, що в рамках диспозиційного підходу копінг розглядається зовсім вузько. Тож виходячи з цього, великої кількості дослідників, яких би зацікавив даний напрям не виявлено. В дослідженнях прихильників даного напрямку аналіз копінгу проводиться в однакових життєвих ситуаціях, через що стає неможливим говорити про великий спектр життєвих ситуацій. При цьому дослідниками у даному напрямку було заперечено розвиток та якісна зміна психологічних характеристик особистості, що є досить нерозсудливим [18].

Найбільш популярним підходом до вивчення копінгу є транзакційний підхід. Прихильники даного підходу, що є при цьому і очільниками дослідження копінгу та копінг-стратегій у психологічній науці, є Р. Лазарус і

С. Фолькман. На думку цих авторів копінгом є безперервний процес взаємодії особистості із навколишнім середовищем [10].

В рамках трансактного підходу дослідники виділили наступні елементи копінгу:

- 1) частота появи відповідної ситуації
- 2) її первинна та вторинна когнітивні оцінки
- 3) безпосередньо процес долаття труднощів
- 4) сукупність наслідків копінгу, зокрема для фізичного здоров'я й соціального добробуту [10].

Дамо роз'яснення первинній і вторинній когнітивній оцінці копіну:

1) Первинна когнітивна оцінка копінгу – це усвідомлення ситуації як такої, що несе за собою суттєву загрозу, втрату, тяжке випробовування для особистості. Тобто якщо особистість усвідомлює втрату від конкретної стресової ситуації вона аналізує це як шкоду для себе. Якщо людина усвідомлює ситуацію як загрозову то вона готується до труднощів. Які спричинить їй ця ситуація. Якщо людина усвідомлює, щ ситуація є випробуванням для неї т у подальшому мислить про неї як про джерело активності та поштовх до позитивних змін [10].

2) Вторинна когнітивна оцінка копінгу – е побудування стратегії дії, тобто усвідомлення людиною, якими саме ресурсами ситуація може бути вирішена. Ресурси людина обирає із власного арсеналу – будь те фізичні, психічні або соціальні ресурси, якими вона володіє [10].

Загалом за трактуванням Р. Лазаруса і С. Фолькман: «копінг – це сукупність когнітивних і поведінкових зусиль, що постійно змінюються й спрямовані на подолання різноманітних перешкод, які можуть перевищувати ресурси людини» [12].

У подальшому дана концепція знайшла досить багато прихильників та зазнала досить багато доповнень. Так дослідники Б. Спілка, Р. Худ, Б. Гунсбергер,

Р. Горзух описали копінг як «пізнавальну та поведінкову активність, спрямовану на знешкодження складних ситуацій» [20].

У доповнення до даного трактування дослідники Б. Компас, Дж. Конор-Сміт та Г. Зальтсман окреслили, що використання копінгу може передбачати не лише поведінковий та когнітивний компонент, а також ще і емоційний, тобто залучаються і вивчаються ті емоції, що супроводжують процес подолання стресу [2]. Таким чином було виявлено, що існує суттєвий зв'язок між поняттями копінг та емоційно врегулювання, враховуючи суттєву роль емоцій в процесі подолання особистістю стресу.

Б. Спілка та Р. Худ говорять про те, що копінг має суттєвий вплив не лише на емоційну, а й на поведінкову сферу особистості і враховує реакцію особистості на конкретну стресову подію [20].

В контексті трансакційного підходу також були відокремлені і інші трактування копінгу. Так, наприклад, Й. Тереляк говорить наступне: «копінг – це свідомі й несвідомі зусилля, спрямовані на пристосування до реальності» [22].

У подальших своїх дослідженнях Й. Тереляк засвідчив, що : «копінг, порівняно з адаптацією, завжди містить елемент новизни: людина долає труднощі тоді, коли вони для неї нові, згодом адаптується до них. Для копінгу важливі також зусилля, пов'язані з розв'язанням проблем, без акцентування уваги на результаті, що більшою мірою притаманно процесові адаптації людини до конкретної ситуації» [22].

Також відокремлено ресурсний підхід у трактуванні копінгу. В рамках нього дослідники акцентують увагу на розподілі захисних ресурсів завдяки, так званому «комплексу ключових ресурсів». Саме цей комплекс дає змогу адаптуватись до складних обставин, зберігати фізичний та моральний належний стан особистості в ході стресових ситуацій. До таких ресурсів можуть

відноситися моральні, емоційні, матеріальні, інструментальні фактори допомоги соціального середовища, а також окремі навички особистості.

Так дослідник Хобфол відокремив два основних класи ресурсів:

- матеріальні
- соціальні.

М. Селігман вважає, що: «найголовніший ресурс у протистоянні стресу – оптимізм: коли людина вірить, що ситуація не безнадійна, коли спрямована на успіх, то легше переживає труднощі, зазнає менше збитків» [8].

Також в рамках саме ресурсного підходу використовують конструкт життєстійкості особистості для дослідження особливостей використання тих чи інших ресурсів та копінгів в тих чи інших стресових ситуаціях. Тут мова йде про життєву позицію, осмислення життя, сенсу життя тощо. І в рамках даних розумінь, де все, що відбувається в житті людини наповнене сенсом і якщо в житті виникає якась стресова ситуація то це є результатом дій самої людини, а ситуація є такою, в якій треба виділяти суть та сенс.

Узагальнюючи трактування копінгу, що описані нами вище, вивчення психоаналітичного, диспозиційного, трансакційного та ресурсного підходів можемо говорити, що копінг є емоційними, поведінковими та когнітивними зусиллями, які використовує людина в процесі подолання стресу, що особистість набуває в ході її взаємодії із оточуючим середовищем. Так когнітивні зусилля допомагають людині детально проаналізувати наявну стресову ситуацію та виділити стратегію поведінки, емоційні зусилля допомагають людині утримувати контроль над ситуацією, а поведінкові зусилля дають змогу особистості йти вперед та долати перешкоди на шляху до поставленої мети.

## 1.2. Характеристика копінг-стратегій

Використання копінг-стратегій – досить індивідуальний процес. Для когось більш привабливим та релевантним є використання конструктивних

стратегій подолання стресу – аналіз та переоцінка, стратегії саморегуляції, залучення додаткових інформаційних ресурсів, об'єднання у соціальні групи, а хтось вдається до менш конструктивних дій – до вербальної та фізичної агресії, зустрічного натиску тощо.

Деякі ситуації людина сприймає настільки стресовими через відсутність досвіду подолання їхніх певних компонентів, що саме несуть стресогенний характер. У боротьбі із стресом перемагає та людина, котра підходить до усвідомлення наявної проблеми як до джерела досвіду, а до вирішення стресу із більш творчої точки зору.

На цю тему В. Авдєєв, що : «люди, впевнені у своїй здатності вирішити ту чи іншу проблему, виявляють більшу ефективність у творчому аналізі важких ситуацій. В цьому випадку успіх вирішення проблеми може за механізмом зворотного зв'язку підвищити впевненість у своїй здатності подолати стрес» [13].

У подальшому в психологічній науці такий спосіб подолання став відноситися до когнітивно-поведінкового процесу. В структурі такого процесу вираженими є наступні дії та їх послідовність:

- 1) проаналізувати та усвідомити сутність проблеми;
- 2) проаналізувати усі альтернативні ситуації;
- 3) обрати релевантні стратегії досягнення поставленої мети;
- 4) проаналізувати наслідки застосування даних стратегій поведінки;
- 5) реалізувати обрану стратегію поведінки;
- 6) взяти повний контроль над власною поведінкою та змінити стратегії у разі зміни ситуації або потреби [21].

Проходячи усі ці етапи людина досягає повного контролю над собою та отримує знання щодо ефективного способу подолання стресу. Науковці відокремили результат проходження всього цього алгоритму у конкретний

феномен, що був названий само ефективністю. У подальшому це стало розвиватися в одну із форм копінг-поведінки.

Роздивимось же і інші існуючі стратегії, відокремлені науковцями.

Копінг-стратегія раціоналізації – дана стратегія полягає у тому, якщо людина переформатовує інформацію щодо стресового фактору та використання того пласту знань який найбільш чітко відображає найскладніші та травмуючі події в житті особистості. Інакше кажучи, людина, зустрічаючись обличчям до обличчя із фактором, що спричиняє стрес або чинить загрозу не відхрещується від вирішення проблеми та не тікає від рішення проблеми, а нейтралізує проблему, інтерпретує її більш безболісним способом.

Говорячи про раціоналізацію, свою думку висловила дослідниця Р.Грановська, яка говорить, що: «головна особливість раціоналізації полягає у спробі постфактум створити гармонію між бажаним та реальним становищем і тим самим запобігти втраті самоповаги. Це спроба пояснити свою поведінку, яка не підтверджується об'єктивним аналізом ситуації, або спроба виправдати невдачу та недосягнення мети» [15].

Так на думку дослідниці причиною поведінки, яка була усвідомлена під дією раціоналізації, є сукупність спотворених відомостей та знань, що не відповідають об'єктивній реальності. Відомості створюють у людини усвідомлення, абсолютно необґрунтоване, що вона повністю контролює поведінку і не суперечить об'єктивній реальності.

Наступна стратегія – пристосування до складних ситуацій. Один із способів подолання стресу є пристосування до ситуації стресу, а саме зміна ставлення до неї. Це особистісне суттєве переформатування уявлень про ситуацію, сприйняття її як джерела досвіду, наявність віри у позитивні наслідки.

Слід відзначити, що особлива складність у використанні такої стратегії подолання стресу, хоча вона вважається однією із найконструктивніших, наявна у людей, для яких характерні наступні особистісні риси:

- сором'язливість
- тривожність
- недостатня рішучість
- вразливість
- підвищена
- навіюваність

Дані риси розвивають у особистості підвищену тривожність, що вже не дозволяє вдаватися до конструктивних копінг-стратегій. Навпаки ж, стресові ситуації сприймаються набагато гостріше, людині страшно та боязко і конструктивного рішення щодо подолання проблеми вона не бачить.

Одна із форм пристосування до стресової ситуації – це зміна ролі у цій стресовій ситуації. Перш за все відмова від позиції жертви та переформатування у роль переможця. Це в науковій літературі називають стратегією зміни особистісних якостей, що є додатковою опцією стратегії пристосування.

Наступна стратегія – зниження психічної напруженості. Дана стратегія передбачає використання особистістю навичок саморегуляції. Серед таких навичок можна виділити наступні:

- 1) Аутотренінг
- 2) Десенсибілізація
- 3) Когнітивна реструктуризація
- 4) Біологічний зворотний зв'язок
- 5) Арттерапія [17].

Дані навички допомагають людині суттєво знизити рівень інтенсивності стресу за рахунок нормалізації процесів психічного регулювання.

Наступна стратегія – контроль над стресом. В основі даної стратегії є звернення до додаткових інформаційних ресурсів аби володіти більшою кількістю інформації та таким чином контролювати саму ситуацію. Адже не дарма говорять «хто володіє інформацією той володіє світом». В науковій літературі окреслюють наступне: «однією з основних стратегій контролю є пошук необхідної інформації, що визначається когнітивною здатністю до екстраполяції, ймовірного прогнозування, передбачення ходу розвитку подій для отримання інформації, яка знижуватиме невизначеність в оцінці їх динаміки, результату та стресу, що виникає» [22].

На рахунок стратегії контролю над стресом висловлювався відомий дослідник Г. Сельє. Він казав про важливість правильного та влучного вибору об'єкту контролю. За його словами «якщо вся увага спрямована на загрозу впливу стресу, то інтенсивність розвитку дістресу зростає; якщо ж контроль зосереджений на сенсорній інформації про стрес, він не викликає підвищення дістресу. Більше того, якщо контроль за стресом включає конструктивні зусилля, такі як визначення місця та часу виникнення проблеми та її вирішення, такий контроль може мати позитивний вплив на результат подолання стресу» [4].

Наступна стратегія – саморозкриття та катарсис. Це прагнення особистості не тримати свої думки та емоції в собі, а поділитися ними із оточуючими людьми.

Така стратегія у більшості проявляє не просто бажання поспілкуватися та не бути самому у скрутній ситуації. Перш за все, це прагнення погляду зі сторони – мета аби стороння людина допомогла проаналізувати ситуації, проаналізувати причини негативної реакції, прагнення осмислити, оцінити усі можливості подолання стресу. При цьому важливим не давати людині поради, а дати емоційний відгук, за яким вона вирішить для себе, чи доцільно використовувати той чи інший спосіб подолання проблеми. Також людині важливо отримати моральну підтримку.

Катарсис – спосіб подолання таких наслідків стресу як тривога, страх, гнів та інших досить інтенсивних негативних станів шляхом різкого вивільнення емоцій від пережитого стресу. Таким чином людина послаблює фактор, що пригнічує її.

Наступна стратегія – уникнення. Не досить конструктивна стратегія подолання стресу, яка полягає у втечі від важкої ситуації. Людина використовує дану стратегію тоді, коли передбачає, що інтенсивність стресового фактору для неї достатньо висока, наскільки, що вона навряд чи із ним впорається. Це свого роду непереборний страх не впоратись із ситуацією, саме тому людина обирає просто уникати рішення або проблеми взагалі.

Дана стратегія може реалізовуватися як безпосередньо фізично так і подумки. Тобто стикаючись зі стресом людина може подумки залишити місце виникнення і дислокації стресу, або фізично піти або втекти від того об'єкту, який викликає стрес.

Одна із неконструктивних стратегій подолання стресу є так зване «придушення». Дана стратегія є контрольованою і передбачає вдавнення стану, в якому знаходиться людина під час стресу, а також негативні емоції глибоко всередину, замовчування страху то болі та подальше витіснення його. Так у подальшому людина просто відмовляється приймати та признавати той факт, що дана конкретна ситуація спричинила високий рівень стресу. При цьому слід зауважити, що дана стратегія не є конструктивною оскільки витіснення у такий спосіб у подальшому призводить до накоплення, виникнення суттєвих внутрішньо особистісних конфліктів і, як наслідок, суттєвих зривів.

Ще однією концепцією є інтелектуалізація, тобто переходить від плоскості емоцій в плоскість мислення, прагнення людини пояснити існуючий стрес науковими фактами, статистичними даними аби мінімізувати для себе унікальність цього стресу, яка суттєво лякає людину прагнення.

Слід також відокремити також і основні копінг-стратегії, які виділив та проаналізував очільник теорії копінг-стратегій Р. Лазарус

- конфронтація;
- дистанціювання;
- самоконтроль;
- пошук соціальної підтримки;
- прийняття відповідальності;
- уникнення;
- планування вирішення проблеми;
- позитивна переоцінка [25].

Конфронтація - це стратегія, яка передбачає досить імпульсивні дії, але насамперед обумовлює зрушує вирішення проблеми з «мертвої точки». Людина, в рамках даної позиції максимально націлена на самозахист і відстоювання власної позиції та власних кордонів.

Дистанціювання – стратегія, що насамперед направлення на полегшення емоційного стан шляхом відходу від проблеми або ж конкретного стресового фактору на прийнятну та безпечну дистанцію.

Стратегія самоконтролю передбачає, що людина буде ніби придушувати власні емоції та тримати власну поведінку під повним контролем, намагатися відповідати соціально-прийнятному образу.

Пошук соціальної підтримки як стратегія подолання стресу передбачає звернення особистості до тих ресурсів, інформаційних чи людських, що є більш авторитетними та обізнаними і в стресовій ситуації можуть стати джерелом інформації. За допомогою якої особистість може впоратися зі стресом.

Прийняття відповідальності як стратегія подолання стресу передбачає визнання та усвідомлення людиною своєї ролі у існуючих складнощах та загалом прийняття відповідальності за вирішення ситуації.

Стратегія уникнення передбачає прагнення людини не просто відійти на безпечну дистанцію від джерела стресу, як це передбачає стратегія дистанціювання, а повністю уникати його, а також уникати процесу вирішення ситуації – людина прагне відволіктися аби не помічати складнощі, дратується, коли безпечна дистанція скорочується тощо.

Планування рішення проблеми – така стратегія подолання стресу, за якої людина чітко та виважено планує весь алгоритм дій, аби вийти із стресової ситуації. Це не лише схильність обирати той чи інший ресурс із наявних у людини. Це також вміння оцінити ризики, виявити плюси та мінуси використання тих чи інших ресурсів. На момент агресивної дій стресового фактора людина суттєво знижує напруження за рахунок того, що є вже готовою не лише до стресу, а й до різних варіантів подій.

Позитивна переоцінка – напевне найбільш конструктивна стратегія подолання стресу. За використанням даної стратегії стоїть прагнення людини отримувати не шкоду, а досвід, виходячи із скрутних стресових ситуацій. Людина вміє переформатувати існуючі проблеми у позитивний для себе досвід, результати якого будуть супроводжувати її у подальшому житті і у подальшому знижувати рівень стресу при зіткненні зі схожими ситуаціями.

Таким чином різноманітність наявних копінг-стратегій загалом співвідносна із різноманітністю стресових ситуацій, що оточує людину у повсякденному житті. Хтось обирає стратегії виходячи із конкретного досвіду, хтось відповідно до особистісних рис. При цьому слід зауважити, що успішне використання конкретної стратегії у конкретному випадку зовсім не гарантує таку ж успішність у використанні тієї самої стратегії у іншій ситуації. Таким чином із розвитком особистості розвивається і арсенал стратегій для подолання стресу та зниженню напруги.

### 1.3. Особливості використання копінг-стратегій особами пенсійного віку за обставин миру

Низка сучасних досліджень вказують на те, що особам пенсійного віку видається достатньо ефективно справлятися із стресом, що насправді оточує їх повсякденно. Так, спираючись на досить вагомий багаж досвіду, у тому числі і переживання різного роду стресових подій, особи пенсійного віку мають стале усвідомлення того, що вони ладні впоратись із будь-яким стресом.

У психологічній літературі вважається, що така впевненість в вмінні впоратись із будь-якими негараздами у літньому віці можливо частково обумовлене меншою стигматизацією соціальних та культурних ролей щодо людей похилого віку.

Дослідник Дж. Вайлант з цього приводу говорить, що: «впоратись з життєвими труднощами покращується з віком. Старі люди схильні використовувати більше зрілі механізми, наприклад, альтруїзм, і менш незрілі та невротичні захисні механізми» [5].

Б Лау каже про те, що: «вік негативно корелює з проблемноорієнтованими копінг-стратегіями, тобто. більшість людей похилого віку використовують менше активні копінг-стратегії, коли стикаються зі стресовими ситуаціями. Вони, швидше всього, схильні спиратися на когнітивний підхід, дистанціювання та втечу-уникнення, і для них менш ймовірно використовувати поведінкові процесуальні підходи, такі як пошук соціальної підтримки, планомірне вирішення проблем та конфронтацію» [21].

Дослідник С. Фолкман висловлює думку про те, що літні люди схильні використовувати більш пасивні копінг-стратегії, що більшою мірою сфокусовані на емоціях, а не на конструктиві. Так, наприклад, можна доволі часто побачити, що літні люди вдаються до відкритої конфронтації у відповідь на фактор, який викликає у них стрес.

К. Алдвін із своїми колегами окреслила, за результатами проведеного ними досить об'ємного опитування, що люди пенсійного віку більшою мірою обирають стратегію втечі, уникнення, відволікання, іноді використовуючи не достатньо конструктивні, а іноді навіть деструктивні чинники, такі як алкоголь, і при цьому вони дуже рідко обирають проблемно-орієнтовані стратегії подолання стресу.

Окрім цього дослідниця К. Алдвін досліджувала особливості використання стратегії прийняття відповідальності у осіб різних вікових категорій, у тому числі і осіб пенсійного віку.

За результатами цих досліджень було виявлено, що особи пенсійного віку меншою мірою схильні звинувачувати у виникненні певних проблем себе та і відповідальності за вирішення цих питань вони не себе не беруть, саме тому більшість стресових ситуацій сприймають більш спокійно, усвідомлюють як ненапружливі. Саме так особи похилого віку зберігають власне фізичне та психологічне здоров'я, максимально і усвідомлено дистанціюючись від стресових факторів. За наявності таких проблем вони схильні використовувати стратегії подолання/втеча-уникнення/ [8].

Також слід зауважити, о деякі аспекти подолання стресу залишаються сталими від раннього дитинства до пенсійного віку. Оскільки наш світ невпинно розвивається, нажаль не усі особи похилого віку встигають за таким розвитком, особливий стрес у них викликає погоня за новітніми знаннями, за новітніми технологіями, в яких треба розбиратися. Тож в даних реаліях життя для осіб пенсійного віку можливо конструктивним та релевантним буде використання таких копінг-стратегій, які були актуальними для них в більш ранніх вікових періодах.

Загалом слід окреслити, що сприйняття стресу людьми похилого віку не суттєво відрізняється від сприйняття стресових ситуацій, наприклад, категорією

молоді. Виходячи з цього ми можемо зазначити, що пенсійний вік як такий не є причиною для дезадаптації у процесі подолання стресу.

Загалом за результатами різноманітних досліджень можна окреслити, що чим більш старшою стає людина, тим більше в них зростає потреба у розширенні репертуару копінг-стратегій, які вони можуть апріорі використати в тих чи інших ситуаціях [9].

#### 1.4. Особливості використання копінг-стратегій особами пенсійного віку за обставин війни

Сьогоднішня ситуація, що сталася в нашій країні, безумовно стало не аби-яким випробовуванням для всього українського населення. Напевне, більшої зібраності та єдності у країні не існувало ніколи. Зараз кожний грає свою роль, кожний намагається допомогти, навіть якщо ці способи допомоги зі сторони здаються не досить розумними.

Перед лицем війни беззахисними виявилися українські бабусі й дідусі. Багато з них не можуть пересуватися, хоча повинні якось ховатися від бомбардувань. При цьому маючи можливість виїхати із країни, або навіть просто з міста до більш безпечного місця перебування, вони частіше за все відмовляються.

Все це безпосередньо обумовлює питання щодо використання особами пенсійного копінг-стратегій, адже наразі їм, напевне, як нікому необхідно зберігати цілісність та спокій.

Психологічні наслідки переживання людьми похилого віку воєнного стану достатньо відомі. При цьому порушення у літніх людей у нинішній час у більшості корелюються із переживанням іншої війни – Другої Світової, яка наразі відгукується такими симптомами як задуха, порушення сну, прискорене серцебиття тощо.

Дослідники Грінкер та Шпігель ще у період другої світової війни описували такий наслідок воєнних дій, що характерний майже для всього населення, у тому числі і для осіб похилого віку – так званий «воєнний невроз».

Симптомами його були:

- Роздратованість
- Агресія
- Втома
- Безсоння
- Напруга
- Тривога
- Депресія
- Переляк
- Зміни особистості
- Тремор
- Порушення пам'яті
- Труднощі з концентрацією
- Алкоголізм
- Погіршення апетиту
- Психосоматичні симптоми
- Ірраціональні страхи
- Підозрілість [2].

Також дослідження післявоєнного періоду у В'єтнамі також вказують на наявність у ветеранів та осіб похилого віку хронічних психологічних захворювань, що у подальшому розвивалися та ставали причиною професійної та соціальної дисфункції у цих осіб [7].

В ході таких досліджень у 1980 році відокремилось поняття посттравматичного розладу (ПТСР), що характеризує наслідок дії дуже

інтенсивного стресу на особистість, при цьому стрес настільки інтенсивний, що психіка людини не змогла вчасно подолати та впоратись із ним.

Так результатами пережитого достатньо інтенсивного стресу є наступні:

- 1) повторне переживання;
- 2) уникання спогадів про подію й оніміння емоцій;
- 3) надмірне збудження [11].

Слід окреслити що у ході воєнних дій, які переживають особи похилого віку можна виділяти наступну, не дуже приємну тенденцію: «дії воєнних стресорів витривалість та сприйняття соціальної підтримки з часом зменшується, що є причиною погіршення фізичного здоров'я» [3].

Копінг-стратегії осіб пенсійного віку у ситуації війни також можуть бути пов'язані із здатністю реагувати на стресор. Дослідження вказують на те, що використання позитивних копінг-стратегій особами літнього віку у ситуації війни суттєво зменшує суттєвий психологічний тиск від воєнних дій. При цьому негативні копінг-стратегії осіб похилого віку не лише виявляються не ефективними у подоланні стресу, а ще й завдають школи фізичній та моральній цілісності особистості – збільшується вираженість симптомів, що східні до симптомів ПТСР, погіршується загальний психологічний стан [5].

Дослідження такого науковця як Дженінгс говорять про особливості використання копінг-стратегій тими категоріями людей похилого віку та ветеранів, котрі мають бойовий досвід. За результатами свого дослідження він виявив наступне: «особи літнього віку з середнім досвідом бойових дій мали вищий рівень мудрості, ніж особи з високим рівнем бойового досвіду та ніж ті, що не мали такого досвіду. Мудрість також корелювалась з прийняттям переваг військового досвіду та позитивними копінг-стратегіями. Дослідження підсумовують, що сприятлива оцінка військового досвіду та позитивні копінг-стратегії зменшують симптоми ПТСР» [5].

Таким чином можна окреслити, що використання копінгу особами пенсійного віку є досить нерозкритою та не вивченою проблемою. Про те, зберігаючи тенденцію до використання позитивних та конструктивних копінг стратегій особи літнього віку мають змогу зберігати вищий рівень фізичної та моральної цілісності, бути мудрими та здоровими.

### **Висновки до Розділу 1**

Були проаналізовані трактування копінгу з позиції психоаналітичного, диспозиційного, трансакційного та ресурсного підходів. Під копінгом можемо розуміти емоційні, поведінкові та когнітивні зусиллями, які використовує людина в процесі подолання стресу, що особистість набуває в ході її взаємодії із оточуючим середовищем. У свою чергу когнітивні зусилля допомагають людині детально проаналізувати наявну стресову ситуацію та виділити стратегію поведінки, емоційні зусилля допомагають людині утримувати контроль над ситуацією, а поведінкові зусилля дають змогу особистості йти вперед та долати перешкоди на шляху до поставленої мети.

Було окреслено особливості таких основних копінг-стратегій як: стратегії зниження психічної напруженості, стратегії контролю над стресом, стратегія вибору об'єкта контролю, стратегії саморозкриття чи катарсису, стратегії уникнення важких ситуацій, стратегія інтелектуалізації, а також основних копінг-стратегій, виділених Р.Лазарусом, а саме конфронтація; дистанціювання; самоконтроль; пошук соціальної підтримки; прийняття відповідальності; уникнення; планування вирішення проблеми; позитивна переоцінка.

Було проаналізовано, що в ситуації миру люди похилого віку, враховуючи досить великий життєвий досвід, доволі легко долають труднощі, маючи за собою доволі обширний репертуар копінг-стратегій, які вони можуть використати в тій чи іншій стресовій ситуації. Аналіз наукової літератури дав змогу окреслити, що найбільш актуальним провідними копінг-стратегіями, які використовують особи пенсійного віку у повсякденності є емоційно-сфокусовані стратегії, наприклад відкрита конфронтація, або ж уникнення, втеча. Таким чином особи похилого віку суттєво знижують значущість стресу, оскільки не схильні брати на себе відповідальність та провину за виникнення та розвиток стресових ситуацій у їхньому житті, саме тому стресогенні події сприймаються ними як недостатньо інтенсивні та важливі.

Було проаналізовано, що в ситуації війни особи пенсійного віку схильні до більш гострого сприйняття стресу, що у подальшому обумовлює розвиток симптомів, схожих до симптомів посттравматичного розладу – негативні наслідки відбиваються і на фізичному і на психологічному здоров'ї осіб пенсійного віку. Аналіз наукової літератури дав змогу окреслити, що особи пенсійного віку, що продовжують оперувати більш позитивними та конструктивними копінг-стратегіями суттєво знижують рівень стресу та ризик виникнення психосоматичних наслідків. При цьому негативні копінг-стратегії осіб похилого віку не лише виявляються не ефективними у подоланні стресу, а ще й завдають школи фізичній та моральній цілісності особистості – збільшується вираженість симптомів, що східні до симптомів ПТСР, погіршується загальний психологічний стан

## **РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТОВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСІБ ПЕНСІЙНОГО ВІКУ ЗА ОБСТАВИН МИРУ**

### 2.1. Відомості про існуючі дослідницькі методики

Дослідження копінг-поведінки особистості ж достатньо популярною та загостреною темою досліджень. Задля діагностики особливостей копінг-поведінки використовують доволі обширний репертуар діагностичних методик. Розглянемо більш детально найбільш відомі на найчастіше використовувані серед них.

Тест життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. Леонтьєва, О.Расказової [18] використовують в рамках досліджень саме у ресурсному підході до розуміння копіngu. В ході методики досліджується особливості психологічних фактор успішного опанування особистістю власно поведінки, особливо у контексті подолання стресу.

Даний діагностичний опитувальник складається із 45 тверджень, з якими досліджуваним необхідно погодитись або не погодитись відповідно до 4-бальної шкали – від «категорично ні» до «так».

Після чого результат підсумовується та виводиться загальний показник життєстійкості, відповідно до якого можна говорити про високий, середній та низький рівень життєстійкості у досліджуваних та зробити висновки. Окрім цього можна підрахувати результати на 3ма шкалами:

- 1) Залученість
- 2) Контроль
- 3) Прийняття ризику

Індикатор стратегій подолання стресу (The Coping Strategy Indication, CSI) Дж. Амірхан в адаптації Н. Сироти, В.Ялтонського [18] використовують для діагностики превалюючих у особистості технік та стратегій подолання стресу. В контексті методики автором були виділені наступні копінг-стратегії, що стали основою діагностичних шкал:

- Вирішення проблеми
- Пошук соціальної підтримки
- Уникання

Дані стратегії описані автором як базові та мають в основі наступні копінг-ресурси:

- Я-концепція
- локус контролю
- емпатія
- афіліація
- когнітивні ресурси [18].

Методика складається із 33 тверджень, за якими досліджуваним необхідно відповісти власною згодою чи незгодою за трибальною шкалою. Після чого результати співвідносяться із ключами, підраховуються та робляться висновки щодо базових копінг стратегій особистості – які з них є більш превалюючими та близькими людині, а які ні.

Методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптації Т.Крюкової [5] використовується для діагностики домінуючих стратегій поведінки особистості в стресових ситуаціях.

За даними авторів методики, копінг поведінкою є направлені поведінкові, емоційні та когнітивні дії на подолання психологічного стресу.

Методика складається із переліку 48 положень-реакцій особистості на певні стресові чинники. Досліджуваному необхідно дати відповідь на ці реакції за 5 бальною шкалою

В контексті методики можливо виявити особливості копінг поведінки за такими діагностичними шкалами:

- Копінг, орієнтований на вирішення проблеми
- копінг, орієнтований на емоції
- копінг, орієнтований на уникнення
- субшкала відволікання [5].

Опитувальник копінг-поведінки Е. Неім [5] є одним із найбільш об'ємних опитувальників, що включає в себе вивчення 26 варіантів копінг стратегій. Він складається із трьох основних розділів:

1) У першому розділі розглядаються особливості когнітивного відображення стресових ситуацій. Даний розділ включає в себе 10 копінг-стратегій:

- ігнорування
- змирення
- дисимуляцію
- збереження
- інші.

2) Другий розділ розглядає емоційну направленість копінг-стратегій та включає наступні способи подолання:

- протест
- емоційна розрядка
- подавлення емоцій
- оптимізм
- інші.

3) Третій розділ описує поведінковий аспект подолання стресових ситуацій. До складу входять наступні стратегії:

- відволікання
- альтруїзм
- активне уникнення
- компенсація
- звернення
- інші.

Методика COPE. Ч. Карвер, М. Шайер, Дж. К. Вайнтрауб в адаптації Р. Шилко [7] також призначена для вивчення особливостей використання копінг-стратегій в стресових ситуаціях.

Методика складається із 60 тверджень, які дають змогу виявити п'ятнадцять факторів, що вдало поєднують та співвідносять в собі пасивні та активні копінг стратегії.

Тож до складу даної методики входять наступні 15 шкал:

- 1) активне володіння (Active Coping);
- 2) планування (Planning);
- 3) пошук інструментальної соціальної підтримки (Seeking Instrumental Social Support);
- 4) пошук емоційної соціальної підтримки (Seeking Emotional Social Support);
- 5) придушення конкуруючих дій (Suppression of Competing Activities);
- 6) релігія (Religion);
- 7) позитивна реінтерпретація та піднесення (Positive Reinterpretation and Growth);
- 8) стримувальне додання (Restraint Coping);
- 9) відмова/прийняття (Resignation/Acceptance);

- 10) спрямування та вираження емоцій (Focus on and Venting of Emotions);
- 11) заперечення (Denial) - спроба відкидати реальність стресової ситуації;
- 12) уявне визволення (Mental Disengagement);
- 13) звільнення у поведінці (Behavioral Disengagement);
- 14) використання алкоголю та/або лікарських речовин (Alcohol/Drug Use);
- 15) гумор (Humor) [7].

Опитувальник проактивного копіngu PCI Greenglas, Schwarzer та Taubert в адаптації О. Старченкової [3] має метою дослідження тих психологічних характеристик особистості, що підготовлюють особистість до переживання стресогенних ситуацій та окреслюють стратегії виходу із таких ситуацій.

Опитувальник складається із 55 питань, що складають наступні діагностичні шкали:

- 1) Проактивне подолання
- 2) Рефлексивне подолання
- 3) Стратегічне планування
- 4) Превентивне подолання
- 5) Пошук інструментальної підтримки
- 6) Пошук емоційної підтримки

Роздивимося кожному із шкал більш детально.

Проактивне подолання – це шкала, що говорить про схильність особистості до ціле покладання, про важливість для особистості процесу подолання труднощів заради досягнення своїх поставлених цілей. Тобто людина схильна прикладати певні зусилля аби вибудувати правильну модель поведінки і розвинути ті копінг-ресурси, які б допомогли, не дивлячись на стрес, досягати людині власних цілей.

Рефлексивне подолання – це схильність особистості порівнювати різні моделі поведінки з точки зору їхньої ефективності. Тут людина аналізує не лише

різні альтернативні шляхи, вона оцінює ризики, можливі стреси та намагається мінімізувати їх шляхом вибору найбільш релевантного варіанту дій.

Стратегічне планування — за даної стратегії людина схильна будувати для себе максимально чіткий план дій та слідувати саме йому. Адже відомо, що будучи впевненим в кожній своїй дії, дія можливих стресорів мінімізується і людина може вперто іти до власної мети. Тут людина виділяє собі цілі та підцілі, будує «дерево цілей», поетапно досягаючи кожної із них людина справляється зі стресом та досягає результату.

Превентивне подолання – за такої стратегія людина будує свою модель поведінки таким чином, аби попередити дію негативного стресового фактору ще до того, як він виник. Тобто людина не лише оцінює ризики своїх дій, а й завчасно попереджує стрес, виконуючи для цього певний набір дій.

Пошук інструментальної підтримки – в даному випадку людина схильна звертатися до додаткових ресурсів, наприклад до додаткової інформації або більш обізнаних людей для того, аби мати більшу кількість інформації та подолати стрес.

Пошук емоційної підтримки – за даної стратегії людина схильна шукати співчуття, звертається до близьких або сторонніх людей за спілкуванням.

Бернський опитувальник «Способи подолання критичних ситуацій» (СПНС) А. Блазера, Е. Хайма, Х. Рінгера і М. Томмена [7].

Даний опитувальник дозволяє виміряти особливості копінг-ресурсів особистості. Опитувальник складається із 30ти тверджень, на які досліджуваному треба було надати свої відповіді за шкалою від «не має місця» до «дуже часто».

В ході методики дослідник має змогу оцінити копінг-ресурси особистості за трьома основними шкалами:

1. Поведінкові ресурси
2. Емоційні ресурси

### 3. Когнітивні ресурси.

В контексті дослідження стрес-долаючої поведінки дослідники доволі часто звертаються до конструкту життестійкості.

Тест життестійкості С.Мадді в адаптації Д. Леонтьєва та О.Расказової [3]. Дана методика дає можливість відповісти на питання «Які ресурси особистості дають їй можливість ефективно долати стрес?».

Методика складається із 43 питань, які складають наступні діагностичні шкали:

1. Загальний показник життестійкості
2. Залученість
3. Контроль
4. Прийняття ризику

Роздивимось більш детально кожну із даних шкал.

Загальний показник життестійкості включає в себе систему співвідношення замученості у життя, контролю та прийняття ризику. Тобто вираховувати даний показник необхідно зсумувати отримані показники за іншими трьома шкалами.

Залученість (commitment) - це шкала, яка дає змогу оцінити, наскільки людина отримує задоволення від життя, від власної діяльності, наскільки бачить цікаве в тому, що відбувається довкола неї. Дана характеристика безпосередньо обумовлює якість сприйняття стресових факторів та актуалізацію способів подолати стрес.

Контроль (control) – дана шкала обумовлю наявність у людини відчуття контролю над власним життям, тобто людина усвідомлює себе причасною до всіх процесів свого життя та тримає контроль над ними аби вони, по перше, не мали змогу завдати їй певного стресу, із яким їй у подальшому треба буде боротися.

Прийняття ризику (challenge) – дана шкала обумовлює усвідомлення людиною відповідальності за власною діяльність та усвідомлення себе як центру власної діяльності. Тобто людина схильна брати на себе відповідальність за промахи, перемоги, поразки, і у тому числі за опосередкований своєю діяльністю стрес.

У даному підрозділі окреслені найчастіше вживані методики, що допомагають оцінити досить великий репертуар копінг стратегій. Проте особливості стрес долаючої поведінки є достатньо об'ємними за власною природою, тож виникає необхідність розгляду копінг-стратегій із іншими особистісними особливостями аби мати змогу окреслити ті причини, що обумовлюють вибір тієї чи іншої стратегії.

## 2.2. Опис та характеристика обраних методик

Вибірка дослідження – 40 осіб, віком від 60 до 70 років.

Досліджувані розподілені порівну на 2 групи, відповідно до статі. Графічно розподіл досліджуваних можна роздивитися на рис.2.1.

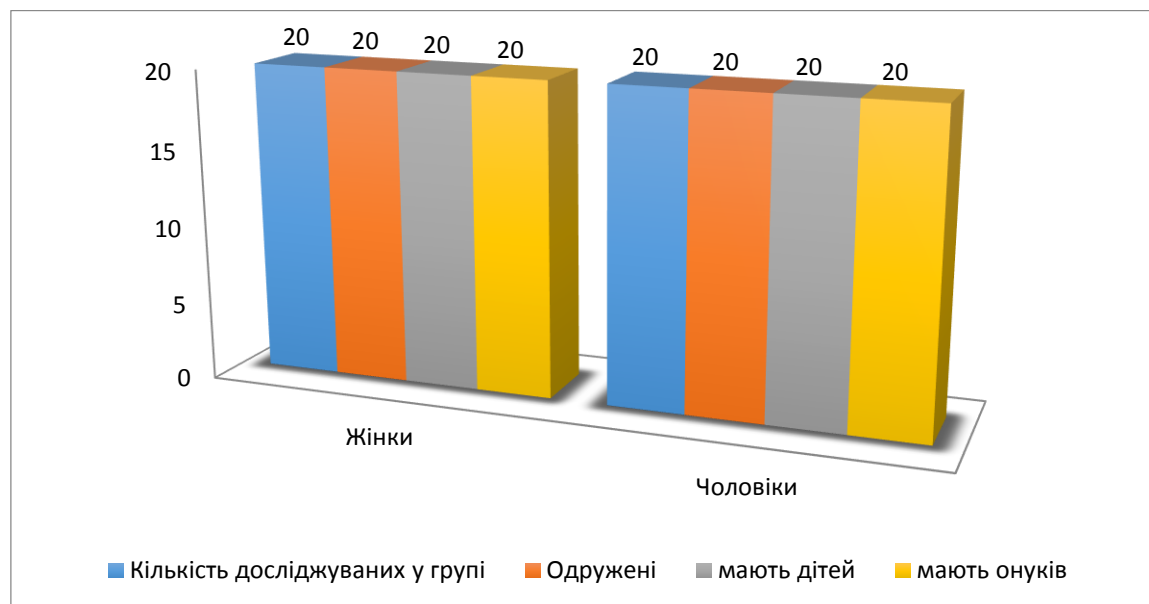


рис.2.1. – Розподіл досліджуваних

Отже, до першої групи увійшли 20 жінок, віком від 60 до 70 років, а до другої 20 чоловіків, віком від 60 до 70 років.

Усі досліджувані проживають у місті Києві. Не працюють. Наразі знаходяться на пенсії. Одружені, мають дітей. Мають онуків, активно займаються їх вихованням

Для досягнення поставленої мети та завдань нами були обрані наступні діагностичні методики:

1. Опитувальник «Способи стрес долаючої поведінки», WCQ (Лазарус) [8] складається із 50 тверджень, на які досліджуваних необхідно якимось чином відреагувати. Завдяки даним твердженням відображається спосіб поведінки досліджуваного в тих чи інших життєвих ситуаціях.

В ході методики ми маємо змогу дослідити 8 основних діагностичних шкал, кожна з яких відповідає конкретній копінг-стратегії. Загалом дані шкали повністю співвідносяться із тими копінг-стратегіями, що окреслив Р. Лазарус в ході теоретичного обґрунтування власної теорії копіngu. До цих стратегій відносяться:

- 1) Конфронтація
- 2) Дистанціювання
- 3) Самоконтроль
- 4) Пошук соціальної підтримки
- 5) Прийняття відповідальності
- 6) Уникнення
- 7) Планування вирішення проблеми
- 8) Позитивна переоцінка [8].

Дані копінг-стратегії, за задумом автора, можна поділити на такі великі групи стратегій подолання:

- проблемно-сфокусоване подолання;
- емоційно-сфокусоване подолання;
- уникнення [8].

Таким чином в ході методики можна оцінити домінуючі стратегії для досліджуваних, а також їхню загальну орієнтованість щодо подолання стресогенної ситуації.

2. Стратегії поведінки у стресових ситуаціях, SACS (С. Хофболл, в адаптації Н. Водоп'янова) [7] має метою окреслити особливості копінг-поведінки, використовуючи наступні 9 копінг-стратегій, що виділені автором методики як найбільш часто використовувані та доцільні:

- 1) Асертивні дії
- 2) Вступ до соціального контакту
- 3) Пошук соціальної підтримки
- 4) Обережні дії
- 5) Імпульсивні дії
- 6) Уникнення
- 7) Маніпулятивні (непрямі) дії
- 8) Асоціальні дії
- 9) Агресивні дії [7].

Також обчислення загального індексу конструктивності – це міра, завдяки якій можна виміряти, наскільки конструктивним та ефективним є особистість у процесі подолання стресу.

Аналіз результатів відбувається за рахунок підрахунку отриманих результатів відповідно до ключа методики. Кожне питання відповідає якійсь із копінг-стратегій, задача експериментатора, котрий підраховує результати – співвіднести бали із шкалами та за отриманими показниками визначити, по-

перше, домінуючі стратегії подолання стресу а також рівень конструктивності особистості у процесі подолання стресу.

Для статистичної обробки інформації, нами було використано наступні методи математичної статистики:

1. Дескриптивна статистика – даний розділ статистики займається обробкою емпіричних даних. Завдяки даним, отриманим в результаті проведення дескриптивної статистики, ми отримали середні показники за групою, мали змогу представити ці середні показники у формі таблиць(представити показники за кожною субшкалою обох діагностичних опитувальників), а також відобразити дані у формі діаграм та графіків.

2. U-критерій Манна-Уїтні – даний непараметричний статистичний критерій дозволяє експериментатору порівняти результати, отримані в результаті діагностики, у двох груп досліджуваних. В нашому випадку ми мали змогу порівняти результати чоловіків та жінок пенсійного віку.

## Висновки до Розділу 2

Було окреслено ряд існуючих діагностичних методик дослідження копінг-поведінки особистості, що допомагають оцінити досить обширний репертуар копінг стратегій, проте позначена необхідність розгляду зв'язку копінг-стратегій із іншими особистісними особливостями аби мати змогу окреслити ті причини, що обумовлюють вибір тієї чи іншої стратегії.

Було позначено, що в дослідженні приймають участь 40 осіб, віком від 60 до 70 років, що розподілені порівну на 2 групи, відповідно до статі.

Були підібрані діагностичні методики дослідження особливостей копінг-стратегій у осіб пенсійного віку, серед яких Опитувальник «Способи стрес долаючої поведінки», WCQ (Лазарус) та методика «Стратегії поведінки у стресових ситуаціях», SACS (С. Хофболл, в адаптації Н. Водоп'янова)

Для статистичної обробки інформації, нами було обрано такі методи математичної статистики як Дескриптивна статистика та порівняльний аналіз за U-критерієм Манна-Уїтні.

### РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСІБ ПЕНСІЙНОГО ВІКУ ЗА ОБСТАВИН МИРУ ТА ВІЙНИ

#### 3.1. Результати дослідження та їх інтерпретація.

На даному етапі проведення роботи нами досліджено особливості копінг-стратегій чоловіків та жінок пенсійного віку. Для цього нами були використані дві основні методики: «Способи стрес долаючої поведінки», WCQ (Лазарус) та «Стратегії поведінки у стресових ситуаціях, SACS» (С. Хофболл, в адаптації Н. Водоп'янова).

Першими нами були проаналізовані результати дослідження за методикою Лазаруса. Результати дослідження занесено до Таблиці 3.1.

Таблиця 3.1. - Результати дослідження за методикою «Способи стрес долаючої поведінки», WCQ (Лазарус)

	<b>Жінки</b>	<b>Рівень</b>	<b>Чоловіки</b>	<b>Рівень</b>
Конфронтація	60,33	Високий	62,00	Високий
Дистанціювання	40,00	Середній	42,65	Середній
Самоконтроль	38,25	Середній	42,25	Середній
Пошук соціальної підтримки	63,55	Високий	65,30	Високий
Прийняття відповідальності	25,50	Низький	29,50	Низький
Уникання	40,33	Середній	46,00	Середній
Планування рішень	62,66	Високий	64,66	Високий
Позитивна переоцінка	21,45	Низький	25,00	Низький

За результатами дослідження, що занесені до Таблиці 3.1., ми можемо відокремити три основні копінг стратегії, які є високо вираженими як для групи чоловіків, так і для групи жінок пенсійного віку. Це «конфронтація», «пошук

соціальної підтримки» та «планування рішень. Роздивимося особливості провідних копінг стратегій більш детально.

Стратегія конфронтації розуміє вирішення людиною власних проблем за рахунок поведінкової активності, що на завжди задається відкритою та сформованою метою, тобто певні дії, спрямовані на вирішення або відсунення стресової ситуації, аби стресова ситуація «не встигла» спровокувати ряд негативних реакцій.

У осіб пенсійного віку стратегія конфронтації проявляється такими реакціями як:

- Імпульсивність
- Ворожість
- Завзята поведінка, яка, при цьому, скоріше за все є невиправданою.

При цьому варто зауважити, що копінг втрачає цілеспрямованість, виваженість та конструктивність, навпаки ж, він стає результатом емоційної напруги. Так ми часто можемо спостерігати обставини, коли ситуація виходить з під контролю, особи пенсійного віку переходять до відкритої конфронтації – починають відкрито сперечатися, лаятись, постійно знаходять до чого пристібатися, переходять на крик – таким чином особистості захищаються від негативного впливу, вони схильні «кричати, щоб їх почули».

Стратегія пошуку соціальної підтримки передбачає залучення особистістю додаткових ресурсів – соціальних, інформаційних тощо, аби вирішити проблему конструктивно, будучи не достатньо обізнаним в тій чи іншій інформації людина прагне надбати нові знання аби мати перевагу над стресом.

Для досліджуваних чоловіків та жінок характерні орієнтованість на взаємодію з іншими людьми аби отримати не лише пораду та підтримку, а й, можливо, додаткову нову інформацію. Так вони звертають до осіб, які володіють необхідною інформацією та більш експертними знаннями. Так часто за

допомогою особи пенсійного віку звертаються до молодших поколінь, більш вагомих осіб, наприклад для вирішення певних життєвих проблем пенсіонери часто звертаються до органів влади тощо.

Стратегія планування вирішення проблеми характеризує людину як схильну всебічно проаналізувати ситуацію та проаналізувати всі варіанти поведінки, а також проаналізувати наслідки прийняття тих чи інших рішень. Така людина діють за рахунок реальних умов, не сподівається, а оцінює реально, відповідно до свого досвіду та ресурсів. Особливо гостро дане питання постає саме у людей похилого віку, оскільки їхній доволі широкий життєвий досвід дозволяє їм аналізувати ситуацію максимально всебічно.

Тобто для досліджуваних чоловіків і жінок пенсійного віку характерна можливість цілеспрямованого та планомірного вирішення проблемної ситуації, але у той самий час також характерна ймовірність надмірної раціональності, недостатньої емоційності, інтуїтивності та спонтанності у поведінці.

Низьким рівнем вираженості характерні дві копінг стратегії – «прийняття відповідальності» та «позитивна переоцінка». Тобто можна говорити, що і для групи чоловіків і для групи жінок дані стратегії є не характерними.

Тобто для обох груп досліджуваних не характерним є самокритика та самозвинувачення, прагнення взяти відповідальність за вирішення проблем, особливо більш глобальних, на себе. Так, наприклад, у більш глобальних ситуаціях, пов'язаних із матеріальним добробутом них самих, або ж загальним добробутом усієї країни особи пенсійного віку схильні вважати органи влади, зовнішні обставини, тощо.

Також не характерним для досліджуваних є переосмислення ситуації з позитивної точки зору. Тобто ситуації, що сприймають досліджуваними особами пенсійного віку як стресові мають виражений негативний вектор, не залишаючи шансу на позитивне бачення ситуації.

Наступними нами було проаналізовано результати за методикою Результати дослідження за методикою «Стратегії поведінки у стресових ситуаціях, SACS» (С. Хофболл, в адаптації Н. Водоп'янова). Результати дослідження були занесені нами до Таблиці 3.2.

Таблиця 3.2. - Результати дослідження за методикою «Стратегії поведінки у стресових ситуаціях, SACS» (С. Хофболл, в адаптації Н. Водоп'янова)

	<b>Жінки</b>	<b>Рівень</b>	<b>Чоловіки</b>	<b>Рівень</b>
Асертивні дії	15,24	Середній	12,00	Середній
Вступ у соціальні контакти	23,14	Високий	24,58	Високий
Пошук соціальної підтримки	25,00	Високий	25,66	Високий
Обережні дії	11,15	Середній	13,11	Середній
Імпульсивні дії	15,66	Середній	12,00	Середній
Уникнення	12,55	Середній	15,95	Середній
Маніпулятивні дії	23,36	Високий	24,15	Високий
Асоціативні дії	15,66	Середній	15,45	Середній
Агресивні дії	17,00	Середній	16,00	Середній

За результатами дослідження, занесеними до Таблиці 3.2., нами було виявлено, що провідними копінг стратегіями для досліджуваних осіб пенсійного віку, як чоловіків так і жінок, є «вступ у соціальні контакти», «пошук соціальної підтримки» та «маніпулятивні дії». Розглянемо більш детально кожен із провідних стратегій.

Просоціальна стратегія подолання стресу - вступ до соціального контакту, використовується досліджуваними особами пенсійного віку для того, щоб спільними зусиллями з іншими ефективніше вирішити критичну ситуацію.

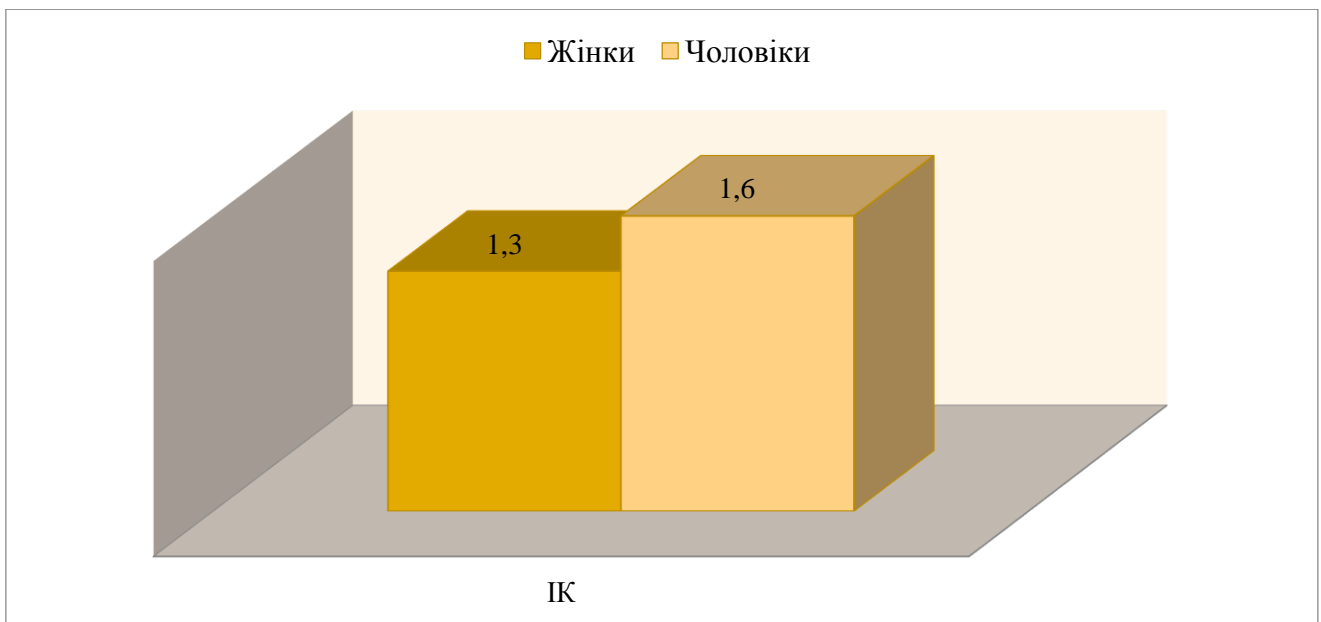
Просоціальна стратегія подолання стресу - пошук соціальної підтримки, використовується досліджуваними чоловіками та жінками пенсійного віку у

стресових ситуаціях як прагнення поділитися своїми переживаннями з іншими людьми, обговорити з ними ситуацію, знайти у них співчуття та розуміння.

Непряма стратегія подолання стресу – маніпулятивні дії, використовується досліджуваними чоловіками та жінками пенсійного віку як навмисні та приховані спонукання іншої людини до переживання дійсних станів, прийняття рішень та виконання дій, необхідних задля досягнення пенсіонерами своїх власних цілей.

Також в ході даної методики стало можливим окреслити Індекс конструктивності (ІК). Так ми мали змогу проаналізувати, наскільки конструктивними є дії осіб пенсійного віку у контексті подолання стресу, наскільки стратегії є позитивно-направленими, що не шкодить, а підтримує психічну та фізичну цілісність особистості.

Середні показники ІК для чоловіків та жінок пенсійного віку було зображено нами на Рис.3.1.



*Рис.3.1. - Індекс конструктивності чоловіків та жінок пенсійного віку*

За результатами дослідження було виявлено високі показники індексу конструктивності для досліджуваних чоловіків та жінок пенсійного віку. Висока

конструктивна стратегія – «здорове» подолання (копінг) є активним та просоціальним. Активне подолання разом із позитивним використанням соціальних ресурсів (контактів) підвищує стресостійкість людини.

Можемо говорити, що для досліджуваних характерним є прийняття конструктивних рішень щодо подолання стресу. Досліджувані особи пенсійного віку частіше звертаються за допомогою, «скидають» стрес за допомогою розмов, емоційно розряджаються у постійній соціальній комунікації.

На останньому етапі дослідження нами було проведено порівняльний аналіз показників копінг стратегій за двома використаними методиками у групах досліджуваних чоловіків та жінок пенсійного віку.

Порівняльний аналіз показників за методикою «Способи стрес долаючої поведінки», WCQ (Лазарус) були занесені нами до Таблиці 3.3.

Таблиця 3.3. - Порівняльний аналіз показників за методикою «Способи стрес долаючої поведінки», WCQ (Лазарус)

	<b>U</b>	<b>p</b>
Конфронтація	10,00	0,561
Дистанціювання	12,50	0,871
Самоконтроль	12,50	0,870
Пошук соціальної підтримки	12,50	0,871
Прийняття відповідальності	13,00	0,934
Уникання	8,00	0,367
Планування рішень	5,00	0,168
Позитивна переоцінка	13,50	1,000

За результатами порівняльного аналізу у даному випадку статистично значущих показників різниці виявлено не було.

Заразом ми можемо зазначити, що для чоловіків та жінок пенсійного віку характерними є використання однакових копінг стратегій, а саме конфронтація, пошук соціальної підтримки та планування рішень. Інші стратегії виражені на нижчому рівні.

Тобто у контексті пенсійного віку і чоловікі і жінки схильні до відкритої конфронтації у стресових ситуаціях, а також схильні звертатися по допомогу та планувати власні дії.

Порівняльний аналіз показників за методикою «Стратегії поведінки у стресових ситуаціях, SACS» (С. Хофболл, в адаптації Н. Водоп'янова) були занесені нами до Таблиці 3.4.

Таблиця 3.4. - Порівняльний аналіз показників за методикою «Стратегії поведінки у стресових ситуаціях, SACS» (С. Хофболл, в адаптації Н. Водоп'янова)

	<b>U</b>	<b>p</b>
Асертивні дії	1,00	0,13
Вступ у соціальні контакти	1,50	0,18
Пошук соціальної підтримки	5,00	0,86
Обережні дії	4,50	0,73
Імпульсивні дії	5,00	0,86
Уникнення	3,50	0,50
Маніпулятивні дії	4,00	0,61
Асоціативні дії	0,00	0,06
Агресивні дії	5,50	1,00
ІК	59,00	0,53

За результатами порівняльного аналізу у даному випадку нами також не було визначено жодних статистично значущих показників різниці також виявлено не було.

У даному випадку також можна говорити про наявну тенденцію у чоловіків та жінок пенсійного віку використовувати такі стратегії стрес долаючої поведінки як вступ у соціальні контакти, пошук соціальної підтримки, а також використовувати маніпуляцію у якості захисту від стресу, його подолання або передбачення його наслідків.

### 3.2 Рекомендації для осіб похилого віку що до напрацювання стратегій адаптації за часів війни

Наразі в країні складається така ситуація, що літні люди стають однією із найменш захищених та найбільш уразливих категорій. Особливого утиску, напевне, літні люди зазнали саме зараз, в час жахливої війни. І особливо це зараз стосується тих осіб, що опинилися за межею підтримки рідних, роз'єднані війною із близькими їм людьми, родичами, друзями. Для декого із літніх людей історична родина була на території країни-агресора і зараз через існуючу ситуацію, похитнулися стосунки із рідними та друзями звідти. Все це є суттєвим стресом для осіб пенсійного віку, із яким, не дивлячись на свій досить багатий життєвий досвід, треба справлятися, можливо, іншими методами, а можливо і навпаки – з більшою силою актуалізувати наявні стратегії подолання стресу.

В даному випадку для осіб пенсійного віку дуже важлива підтримка зі сторони, особливо близьких, молодших за віком осіб. Оскільки молодь дає можливість літнім людям не лише відчувати себе потрібними, окрім цього вони дають ту кількість знань та інформації із зовнішнього сучасного світу, до якої пенсіонерам, ховаючись та сидючи вдома, реального доступу немає.

Із приходом ситуації війни особам пенсійного віку характерна наявність наступних проблем:

- втрата сенсу життя
- звуження сфери соціальних контактів

- криза цінностей
- погіршення фізичного і психічного самопочуття
- підвищена конфліктність у спілкуванні із різними поколіннями
- втрата поваги до людей
- посилення суспільної ізоляції
- пригніченість
- тривога
- безпорадність
- почуття самотності
- соціальна незахищеність
- економічна неспроможність.

При цьому всьому, будучи вимушено ізольованими, дана категорія людей стикається із скороченням культурних контактів, зниження культурної активності тощо. Відсутні належні умови для відпочинку, не лише фізичного, а і морального. Найбільш гостро все це відчувають ті люди похилого віку, що вимушено змінили місце проживання.

Виходячи з цього слід проаналізувати наявні рекомендації для осіб пенсійного віку, які залишились в межах небезпечних територій або мали змогу переїхати на більш безпечні території в межах України або за її межами, що потенційно могли б допомогти їм адаптуватися до реальних подій та подолати стрес аби зберегти свою фізичну та психологічну цілісність.

Виділені рекомендації окремо для осіб пенсійного віку, що залишились в небезпечних районах країни та окремо для них, хто мав змогу переїхати в більш безпечні райони країни або ж за межі країни були окреслені нами у Таблиці 3.5.

Таблиця 3.5. - Рекомендації для осіб похилого віку що до напрацювання стратегій адаптації за часів війни

	<b>Рекомендації</b>
Особи пенсійного віку, що залишились в небезпечних районах країни	1. Спілкування – живе та дистанційне;
	2. Залучення осіб пенсійного віку до користування інтернет-ресурсами, меседжерами та соціальними мережами;
	3. Підтримання якості харчування.
Особи пенсійного віку, що мали змогу переїхати в більш безпечні райони країни	1. Організація дозвілля в об'єктивно безпечних умовах
	2. Спілкування – живе та дистанційне;
	3. Фізична реабілітація;
Особи пенсійного віку, що мали змогу переїхати за межі країни	1. Спілкування – живе та дистанційне;
	2. Організація дозвілля
	3. Залучення до суспільно-корисної праці;

Розглянемо більш детально зміст кожної із представлених рекомендацій.

Першим та найбільш очевидним чинником, що може допомогти людині пенсійного віку це організація їхнього дозвілля в об'єктивно безпечних умовах. Найбільш вірогідно, що особи пенсійного віку мають свою улюблену справу, хобі, яке їх відволікає. Для жінок у такому випадку більш характерним є заняття рукоділлям, висаджування квітів, освоєння нових технік приготування їжі. Чоловікам у таких випадках більш властивий перегляд телепрограм або фільмів. Прочитання книжок, розгадування кросвордів. Набагато легше організувати

дозвілля знаходячись в передмісті або в селищі, не в великому місті. Там є можливість займатися садівництвом, городом, столярством тощо.

Також слід виділити окремий чинник адаптації для осіб похилого віку, що мали змогу виїхати за кордон. Наразі можна побачити, що для осіб, що мають статус «біженця» в різних Європейських країнах організують різні способи дозвілля – культурно-масові заходи, суспільні рухи. Таким чином особи різного віку мають змогу спілкуватися, об'єднуватись у групи, підтримувати один одного, а також досліджувати різноманітні місця, відпочивати фізично та морально.

З огляду на дослідження саме копінг-стратегій, організація дозвілля дає змогу дати особистості час на відновлення та активізацію захисних механізмів, адже люди наразі переживають вплив дуже великого стресу. Особливо вразливими до стресу є саме літні люди. Для деякого з них переживання страху війни є не першим досвідом у житті, для інших – відчуття небезпеки суттєво впливає не лише на психологічний стан, але й на фізичний стан здоров'я.

Серед основних чинників адаптації осіб похилого віку у ситуації війни є спілкування – живе та дистанційне. Це суттєво допомагає особам похилого віку відчувати власну підтримку та потрібність. Окрім цього вони збагачуються новими знаннями, більш прогресивними поглядами на життя, стають ближчими до молодого покоління, відповідно до цього перебудовують свою загальну ситуацію спілкування, яка властива їм і у мирний час.

Таким самим чином ми можемо окреслити особливість дії даного чинника для осіб пенсійного віку, що виїхали за кордон. У даному випадку ми можемо говорити про залучення їх до суспільно-корисної праці та суспільно-корисного спілкування.

Особи літнього віку мають досить багатий життєвий досвід. Саме цей досвід дозволив їм накопичити певну кількість ресурсів, якими вони вдало

оперують впродовж всього життя. Спілкування біженців один із одним, особливо молодого покоління із більш старшим поколінням дає змогу молоді перейняти даний досвід у літніх людей, тим самим звернутися до їхньої емоційної та соціальної підтримки і суттєво знизити рівень стресу. Для другої сторони, а саме літніх людей, можливість поділитись досвідом представляється так само і можливістю висловити свою думку, заспокоїтися, а також знайти сили на власне відновлення, при цьому допомагаючи відновлюватись іншим, підтримувати їх.

Виходячи із попереднього чинника, одним із суттєвих способів адаптації є залучення осіб пенсійного віку до користування інтернет-ресурсами, меседжерами та соціальними мережами. По-перше це дає змогу непереривного спілкування із близькими та рідними і дає додатковий ресурс для того, аби в разі необхідності літня людина змогла попросити допомоги. По-друге це суттєво впливає на інтелектуальне збагачення особистості – вони мають змогу дослідити більшу кількість інформації, розширити власні знання та погляди, знайти однодумців. Сам процес залучення літніх людей до інтернету є не аби яким зближувачим фактором між більш старшим та більш молодим поколінням. Тим самим молоде покоління додає в арсенал літніх людей додатковий ресурс для розвитку, цікавість до сучасного життя, новин тощо. При цьому наразі інтернет-ресурси дають змогу окреслити власну політичну позицію та слідкувати за актуальною інформацією, щ може і зберегти від реальної фізичної небезпеки, а у деяких моментах грати роль заспокійливого в ситуації суттєвого психологічного тиску та стресу.

Також одним із чинників адаптації, з медичної точки зору, є фізична реабілітація. Наразі основним чинником, що допомагає людині справлятися зі стресом та будь-якими життєвими перепонами є міцне фізичне здоров'я. В ситуації із людьми пенсійного віку така тенденція є вкрай актуальною, оскільки послаблення рівня фізичного здоров'я, що характерне для цього віку несе в собі

загрозу загострення у разі збільшення потужності стресогенних подій. Саме тому частина часу на добу особи пенсійного віку мають приділяти своєму здоров'ю – проходити медикаментозне лікування або профілактику, займатися спортом, на тому рівні, на якому це може дозволити їхній стан та вік.

Також одним із побутових чинників адаптації у воєнний час, що безпосередньо пов'язаний із попереднім є якість харчування. У даний період із виникненням вимушеної продовольчої кризи, якість продуктів харчування має контролюватися досить ретельно, оскільки вживання у їжу особами пенсійного віку не досить корисних продуктів при наявності досить потужного стресу може суттєво погіршити фізичний та психологічний стан особистості.

З урахуванням усіх вище перелічених чинників адаптації осіб похилого віку можна припустити, що виконуючи їх особистість набуває більш позитивної та конструктивної направленості у використанні копінг-стратегій у воєнний час. Виходячи з цього можна зауважити, що використання особами пенсійного віку більш позитивних та конструктивних копінг-стратегій суттєво знижують рівень стресу та ризик виникнення психосоматичних наслідків, а також допомагають зберігати фізичну та психологічну цілісність.

### 3.3 Практичні вправи для осіб похилого віку для формування захисних навичок в період проживання обставин війни.

Відповідно до виділених нами чинників, що можуть сприяти адаптації літніх людей в обставинах війни та напрацювати навички використання більш позитивних копінг-стратегій, нами було сформовано програму тренінгу-семінару, що передбачає виконання комплексу вправ особами пенсійного віку.

Структура програми та вправ була окреслена нами у Таблиці 3.6.

Таблиця 3.6. – Структура програми практичних прав для осіб похилого віку для формування захисних навичок в період проживання обставин війни

№	Назва вправи	Зміст вправи	Очікувані результати
	Вступ	Знайомство з учасниками програми	Встановлення контакту
1	Вправа «Мої літа моє багатство»	Вправа схожа на загальновідому вправу «Я ціную себе за..» де учасникам необхідно виділити особливості похилого віку, плюси даного вікового періоду	За результатами виконання даної вправи окрім навичок аналізу себе у людей похилого віку вибудовується розуміння, що навіть у ситуації воєнного стану вони мають знаходити позитивні сторони, будувати плани, не відчувати себе тягарем
2	Вправа «Навчатися не буває пізно»	У контексті даної вправи особи літнього віку мають окреслити стереотипи, які приписує суспільство, винайти для себе ті галузі знань, які вони ще хочуть досягти, чому хочуть навчитись, вивільнитися від упереджень	За результатами даної вправи людина похилого віку людина не лише вивільнюється від стереотипів, а ще й окреслює для себе мету, яку будуть досягати завдяки організації власного дозвілля.
3	Вправа «Умій володіти собою».	У контексті даної вправи особи похилого віку опановують техніки емоційної саморегуляції	За результатами даної вправи особи похилого віку опановують навичками та експрес-техніками емоційної саморегуляції, що дозволяє їм суттєво вберегти себе від стресу
4	Вправа «Заспокійливе дихання»	Конкретна вправа з арсеналу технік емоційної саморегуляції, яка полягає у посяганні навичок дихання заради заспокоєння	Набуття навичок правильного дихання, що у подальшому допоможе їм зберігатися від стресу та депресивного стану
5	Метод Фельденкрайза	Рухова вправа для усвідомлення себе	Усвідомлення змін, що відбуваються у тілі

На етапі вступу до роботи окрім знайомства із учасниками програми особи

похилого віку мають проаналізувати актуальний емоційний стан, власне самопочуття, а також окреслити для себе, якими б саме техніками та навичками вони б хотіли володіти. Важливо, аби люди похилого віку охарактеризували також і ті стресові ситуації, з якими їм справлятися найлегше та найважче, а також позначити, якими стратегіями вони користуються частіше, а які не використовують взагалі.

Метою вправи «Мої літа моє багатство» є налаштування осіб похилого віку на розуміння того, що даний віковий період не обумовлює образ «тягаря для суспільства». Навпаки ж, в ході воєнних дій особистості пенсійного віку, хто має за плечима досить обширний багаж знань та вмінь можуть бути корисними і з фізичної, і з моральної, і з тактичної точки зору. Важливо, аби особи пенсійного віку зрозуміли для себе ті якості, за які їх варто поважати та цінувати, які якості та навички можуть бути корисними. Загалом вправа дає можливість окреслити для себе цілі в житті, пріоритети, дати зрозуміти літній людині – чому саме їй наразі необхідно берегти свою фізичну та психологічну цілісність.

Вправа «Навчатися ніколи не пізно» дає можливість особам пенсійного віку окреслити для себе область знань, які були для них корисними та цікавими для навчання. При цьому дана вправа торкається одразу двох чинників адаптації під час війни – організація власного дозвілля та спілкування між людьми, не лише близькими та рідними, а й більш авторитетними та обізнаними. Дана вправа актуалізує копінг-стратегію пошуку соціальної підтримки, оскільки особи пенсійного віку усвідомлюють важливість надбання нових знань, оволодіння новими навичками, що допоможуть їм справлятися зі стресом у даний скрутний час.

Вправа «Умій володіти собою» представляє можливість вивчення нових технік емоційної саморегуляції. У даний непростий час, будучи досить вразливою, особам похилого віку як нікому важливо тримати власні емоції під

контролем, адже це безпосередньо обумовлює збереження емоційної, моральної та фізичної цілісності літньої людини. Одна з таких технік-вправ є «Заспокійливе дихання». Сутність заспокійливого дихання полягає в наступному: «Повільно виконуйте глибокий вдих через ніс (на 1-2-3-4); на піку вдихання затримайте дихання (на 1-2-3-4), після чого зробіть видих через рот (або як зручно) якомога повільніше (на 1-2-3-4-5-6)» [10].

Метод Фельденкрайза – це мікрорухові вправи для усвідомлення себе у руховому процесі, свого тіла. Для осіб пенсійного віку дана методика є і простою та цікавою з одного боку, оскільки для літніх людей рух є своєрідним «черенджем», а з іншого боку тяжкою, оскільки враховуючи суттєві зміни у власному тілі та погіршення стану фізичного здоров'я, орієнтуватися в ньому та усвідомлювати представляє досить велику складність.

Даний метод є стратегією соматичного навчання. Хоча ефективність даного методу не доведено у контексті клінічних досліджень, але все ж є доволі цікавим для проведення саме із літніми людьми.

Щодо особливостей даного методу: це практика, що допомагає особистості сприйняти зміни в організмі, в тілі, в свідомості та психіці особистості. Людина намагається більшою мірою ідеально виконати поставлене завдання, а саме повторити представлені рухи, доводячи їх до ідеалу, вона усвідомлює, що саме їй заважає, що допомагає, які зміни відбулися, порівнює це із своїм минулим руховим досвідом. При цьому вона акцентує свою увагу на різних частинах тіла, інтерпретує свої відчуття та свої почуття щодо цих відчуттів.

Наразі існує дві форми виконання даної вправи:

1. Усвідомлення через рух. В оригіналі дана форма має назву Awareness Through Movement, АТМ. В даному випадку інструктор або ж тренер не показує приклад рухів. Навпаки ж, він описує інструкцію лише вербально, тим самим

направляючи учасників рухатись, усвідомлювати та відчувати власне тіло. В даному випадку займатись можна як у формі групи так і індивідуально, але важливо акцентувати увагу на кожному учаснику групи, якщо це саме групова форма заняття.

2. Функціональна інтеграція. В оригіналі дана форма має назву Functional Integration, FI. В цьому випадку це скоріше невербальні сеанси, тобто рух особистості направляється та коректується саме тренером. Дані вправи проводять на спеціальній кушетці, на кшталт масажного столу, для цього використовуються спеціальні подушки, валики. Вони використовуються для досягнення правильного положення тіла в якому організуються конкретні рухи. За даної форми тіло особистості самостійно дає відгук щодо відчуттів, які у подальшому особистості необхідно усвідомити.

У підсумку виконання даної програми особи пенсійного віку мають оволодіти більш позитивними копінг-стратегіями, переорієнтувати використання копінг-стратегій на більш позитивний та конструктивний лад.

### Висновки до Розділу 3

Для статистичної обробки інформації, нами було використано наступні методи математичної статистики:

- Дескриптивна статистика, за допомогою якої ми мали змогу дослідити середні показники за двома групами досліджуваних.

- U-критерій Манна-Уїтні, за допомогою якого ми мали змогу дослідити у показниках чоловіків та жінок пенсійного віку.

У результаті дослідження провідних копінг стратегій у осіб пенсійного віку є конфронтація, пошук соціальної підтримки та вступ до соціальних контактів, планування рішень а також маніпулятивні дії. У осіб пенсійного віку можуть спостерігатися імпульсивність у поведінці, ворожість, невиправдана завзятість, схильність вступати в обширну кількість соціальних контактів та у подальшому звернення до соціуму у разі виникнення стресової ситуації, а також використання маніпулятивних дій, як непрямой копінг стратегії як засобу отримати додаткову підтримку у стресових ситуаціях.

За результатами порівняльного аналізу нами було виявлено, що і чоловіки і жінки пенсійного віку мають однакову тенденцію до використання таких копінг стратегій як конфронтація, пошук соціальної підтримки та вступ до соціальних контактів, планування рішень а також маніпулятивні дії. Також виявлено високу конструктивність у використанні окреслених копінг стратегій, тобто особи пенсійного віку прагнуть «здорового» подолання стресу, звертаючись до просоціальних стратегій.

Визначено основні чинники адаптації осіб пенсійного віку у ситуації війни. Серед таких чинників виділені наступні: організація дозвілля в об'єктивно безпечних умовах; спілкування – живе та дистанційне; залучення осіб пенсійного віку до користування інтернет-ресурсами, меседжерами та соціальними мережами; фізична реабілітація; якість харчування. З урахуванням усіх

перелічених чинників адаптації осіб похилого віку можна припустити, що виконуючи їх особистість набуває більш позитивної та конструктивної направленості у використанні копінг-стратегій у воєнний час.

## ВИСНОВКИ

В результаті теоретичного аналізу були проаналізовані трактування копінгу з позиції психоаналітичного, диспозиційного, трансакційного та ресурсного підходів. Під копінгом можемо розуміти емоційні, поведінкові та когнітивні зусиллями, які використовує людина в процесі подолання стресу, що особистість набуває в ході її взаємодії із оточуючим середовищем.

Було окреслено особливості таких основних копінг-стратегій як: стратегії зниження психічної напруженості, стратегії контролю над стресом, стратегія вибору об'єкта контролю, стратегії саморозкриття чи катарсису, стратегії уникнення важких ситуацій, стратегія інтелектуалізації, а також основних копінг-стратегій, виділених Р.Лазарусом, а саме конфронтація; дистанціювання; самоконтроль; пошук соціальної підтримки; прийняття відповідальності; уникнення; планування вирішення проблеми; позитивна переоцінка.

Було проаналізовано, що найбільш актуальним провідними копінг-стратегіями, які використовують особи пенсійного віку у повсякденності є емоційно-сфокусовані стратегії, наприклад відкрита конфронтація, або ж уникнення, втеча.

Аналіз наукової літератури також дав змогу окреслити, що особи пенсійного віку, що продовжують оперувати більш позитивними та

конструктивними копінг-стратегіями суттєво знижують рівень стресу та ризик виникнення психосоматичних наслідків.

Для досягнення поставленої мети та завдань нами було сформовано вибірку досліджуваних, що складається з 40 досліджуваних осіб, віком від 60 до 70 років. Вони були розподілені на дві групи: до першої групи увійшли 20 жінок, віком від 60 до 70 років, а до другої 20 чоловіків, віком від 60 до 70 років.

Нами було використано наступні діагностичні методики

- Опитувальник «Способи стрес долаючої поведінки», WCQ (Лазарус), що включає в себе 8 основних допінг-стратегій - конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, уникнення, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка.

- Стратегії поведінки у стресових ситуаціях, SACS (С. Хофболл, в адаптації Н. Водоп'янова), що визначає дев'ять моделей долає поведінки: асертивні дії, вступ до соціального контакту, пошук соціальної підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, маніпулятивні (непрямі) дії, асоціальні дії, агресивні дії, а також обчислення загального індексу конструктивності.

У результаті дослідження провідних копінг стратегій у осіб пенсійного віку є конфронтація, пошук соціальної підтримки та вступ до соціальних контактів, планування рішень а також маніпулятивні дії. У осіб пенсійного віку можуть спостерігатися імпульсивність у поведінці, ворожість, невиправдана завзятість, схильність вступати в обширну кількість соціальних контактів та у подальшому звернення до соціуму у разі виникнення стресової ситуації, а також використання маніпулятивних дій, як непрямой копінг стратегії як засобу отримати додаткову підтримку у стресових ситуаціях.

За результатами проведеної роботи нами було виявлено, що і чоловіки і жінки пенсійного віку мають однакову тенденцію до використання таких копінг стратегій як конфронтація, пошук соціальної підтримки та вступ до соціальних

контактів, планування рішень а також маніпулятивні дії. Також виявлено високу конструктивність у використанні окреслених копінг стратегій, тобто особи пенсійного віку прагнуть «здорового» подолання стресу, звертаючись до просоціальних стратегій.

Також було визначено основні рекомендації щодо адаптації осіб пенсійного віку у ситуації війни: організація дозвілля в об'єктивно безпечних умовах; спілкування – живе та дистанційне; залучення осіб пенсійного віку до користування інтернет-ресурсами, меседжерами та соціальними мережами; фізична реабілітація; якість харчування. З урахуванням усіх перелічених чинників адаптації осіб похилого віку можна припустити, що виконуючи їх особистість набуває більш позитивної та конструктивної направленості у використанні копінг-стратегій у воєнний час.

Було запропоновано комплекс вправ, що можуть сприяти адаптації літніх людей в обставинах війни та направляють їх напрацювати навички використання більш позитивних копінг-стратегій. Результатом виконання даних вправ є усвідомлення себе значущою особистістю, усвідомлення корисності власного життєвого досвіду у воєнний час, а також залучення до розширення кола спілкування, звернення до соціальної допомоги та підтримки зі сторони рідних, друзів та однодумців.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ананьев Б. Г. Некоторые проблемы психологии взрослости / Б. Г. Ананьев Б. Г. – М. : Изд. “Знание”, 1965. – 32 с
2. Анциферова Л. Личность в трудных жизненных условиях : переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. Анциферова // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15. – № 1. – С.3–18.
3. Анциферова Л. И. Поздний период жизни человека: типы старения и возможности поступательного развития / Л. И. Анциферова // Психологический журнал. – 1996. – Т 17. – №6. – С. 60–71.
4. Анциферова Л.И. Психология старости: особенности развития личности в период поздней взрослости / Л.И. Анциферова // Вопросы психологии. – 2001. – № 3 – С.85-99
5. Апчел В. Я. Стресс и стрессоустойчивость человека / В. Я. Апчел, В. Н. Цыган – СПб. : ВИФК, 1999. – 86 с
6. Бабакова Л.В., Стрижицкая О.Ю. Копинг-стратегии пожилых людей в Болгарии и России. Интернет-журнал «Мир науки». 2017. 75 с.
7. Бильгильдеева Т.Ю., Крюкова Т.Л. О возрастных аспектах копинг-поведения // Личность и общество: актуальные проблемы современной психологии. Материалы Всероссийского симпозиума. – Кострома: Изд-во КГУ им. Н.А. Некрасова, РПО, 2000. – С. 81-82
8. Бодров В.А. Психологический стресс : развитие и преодоление. – М.: ООО «ПЕРСЭ», 2006. – 528 с.
9. Боженкова К.А. Психологические особенности лиц пожилого возраста с опытом переживания геронтологического насилия. Домашнее насилие: предупреждение и ответственность : сборник статей. Томск, 2019. С. 17–21

10. Болтенко В. В. Изменение личности у престарелых, проживающих в домах интернатах / автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07 / В. В. Болтенко – М. : Изд. Московского университета, 1980. – 21 с.
11. Вассерман Л. И., Иовлев Б. В., Исаева Е. Р. и др. Методика для психол. диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями: Пособие для врачей и медицинских психологов. СПб., 2009
12. Вассерман Л. И., Щелкова О. Ю. Медицинская психодиагностика: теория, практика и обучение. М., СПб., 2004
13. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. – С.-Пб.: «Питер», 2009. – 336 с.
14. Гаврилькевич В. Иерархические уровни эмоциональной саморегуляции личности как объект психодиагностики / В. Гаврилькевич // Материалы 5 Международной научно-практической конференции «Настоящие исследования – 2009». – 2009. – Т. 8. – С. 44–50.
15. Горбаль І. С. Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя пенсіонерів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / І. С. Горбаль ; НАПН України ; Ін-т соц. та політ. психології. - К., 2016. - 271 с.
16. Гребенюк О. Основы педагогика индивидуальности : [учебное пособие] / О. Гребенюк, Т. Гребенюк. – Калининград, 2000. – 572 с.
17. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с
18. Кононыгина Т.М. Герагогика: Пособие для тех, кто занимается образованием пожилых людей / Т.М.Кононыгина. – Орёл: Красная строка, 2006. – 168 с

19. Корнієнко І. О. Копінг-поведінка особистості у стресових ситуаціях у процесі розвитку сімейних відносин / І.О. Корнієнко // Науковий вісник Херсонського державного університету. – 2016. – №1. – С. 39- 45
20. Кордунова Н. О. Психологічний супровід осіб літнього віку : програма відбіркової навчальної дисципліни підготовки магістрів галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки спеціальності 053 Психологія Освітньої програми (спеціалізації) Психологія / Н. О. Кордунова, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, кафедра педагогічної та вікової психології. - Луцьк, 2018. - 13 с.
21. Кошарная, Г. Б. Особенности обучения пожилых людей / Г. Б. Кошарная, Е. В. Щанина // Интеграция образования. – 2013. – № 4 (73). – С. 57–61
22. Краснова О.В., Марцинковская Т.Д. Особенности социально-психологической адаптации в позднем возрасте. Психология старости и старения : хрестоматия / сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. Москва : Академия, 2003. С. 183–197.
23. Крюкова Т.Л. О методологии исследования и адаптации опросника диагностики совладающего (копинг) поведения / Т.Л.Крюкова // Психология и практика – Сб. научн. Трудов / Отв. Ред. В.А.Соловьева. Вып 1. – Кострома: Изд-во КГУ им. Н.А.Некрасова, 2001. – с. 70-82.
24. Лапкина Е.В. Психологическая защита и совладание человека в разные периоды зрелости / Е.В.Лапкина // Ярославский педагогический вестник. – 2010. - №3. – с. 213-218.
25. Левагина А. Ю. Создание психологически комфортной среды для пожилых людей // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы / А. Ю. Левагина. – 2002. – №4. – С. 47-53.
26. Ломов Б. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б. Ломов. – М. : Наука, 1984. – 444 с.

27. Максименко С. Генезис существования личности / С. Максименко. – К. : Издательство ООО «КММ», 2006. – 240 с.
28. Моросанова В. Индивидуальный стиль саморегуляции : феномен, структура и функции в произвольной активности человека / В. Моросанова. – М. : Наука, 2001. – 192 с.
29. Никифоров Г. Самоконтроль человека / Г. Никифоров. – Л. : ЛГУ, 1989. – 191 с.
30. Новікова Ж. М. Дослідження механізмів психологічного захисту в людей літнього віку / Ж. М. Новікова // Психологічні перспективи. Спеціальний випуск. Становлення особистості як суб'єкта життєвого шляху. – 2011. – Т.2. – С. 60 – 69.
31. Новікова Ж. М. Особливості вікової періодизації та класифікації осіб похилого віку / Ж. М. Новікова // Журнал «Практична психологія та соціальна робота» – 2009. – №6. – С.77 – 78.
32. Новікова Ж. М. Особливості соціального становища людей похилого віку: теоретичне дослідження / Ж. М. Новікова // Наукові студії із соціальної та політичної психології. – 2011. – Вип. 26 (29). – С. 65 – 75.
33. Новікова Ж. М. Психологічні особливості емоційно-вольової регуляції осіб похилого віку : автореф. дис. ...канд. психол. наук : [спец.] 19.00.07 "Педагогічна та вікова психологія" / Новікова Жанна Михайлівна ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. - Київ, 2020. - 23 с.
34. Панина Н. В. Роль семьи в проведении досуга пенсионеров и их социальной адаптации / Н. В. Панина // Геронтология и гериатрия : Пожилой человек, медицинская и социальная помощь. – Киев, 1982. – С. 156-160
35. Пил Н.В. Новое позитивное мышление / Н.В.Пил; [пер с англ. В.Рубинчик]. – Минск: Попурри, 2014. – 255 с.

36. Порсева Х. О. Психологічні особливості ціннісних орієнтацій осіб похилого віку : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.07 / Х. О. Порсева. – К., 2005. – 21с.
37. Прохоров А. Методы психической саморегуляции : [учебное пособие] / А. Прохоров. – Казань, 1990. – 108 с.
38. Психология старости и старения: Хрестоматия: Учеб. пособие для студ. психол. фак. высш. учеб. заведений / [сост. О. В. Краснова, А.Г. Лидере] – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 416 с.
39. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в психологи стресса: подходы, методы и перспективы / Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева // Психологические исследования. - 2011 - №3(17).
40. Рошак К. Психологические особенности личности в пожилом возрасте : автореф. дис. канд. психол. наук / К. Рошак. – М. : АПН СССР НИИ общ. и пед. психологии, 1990. – 19 с.
41. Титаренко Т. Життєвий світ особистості : у межах і за межами буденності / Т. Титаренко. – К. : Либідь, 2003. – 376 с.
42. Трифонова Е.А. Стратегии совладания со стрессом и соматическое здоровье человека: теоретические подходы и эмпирические исследование / Е.А.Трифопова // Известия РГПУ им.А.И.Герцена. – 2012. - №145. – с. 96 – 108
43. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М., 2002.
44. . Фирсова Н. Г. Обучение пожилых людей: психологические аспекты его организации / Н.Г.Фирсова – [электронный ресурс] - режим доступа: <http://mosi.ru/ru/conf/articles/obuchenie-pozhilyh-lyudey-psihologicheskie-aspektyego-organizacii>
45. Шахматов Н. Ф. Психическое старение / Н. Ф. Шахматов. – М. : Речь, 1996. – 176 с.

46. Ялтонский В.М. Копинг – поведение здоровых и больных наркоманией: дис. ... доктора мед. наук. – С.-Пб., 1995. – 472 с.
47. Bilsky W. Values and personality// European Journal of Personality / W. Bilsky, S. H. Schwartz. – 1994. – Vol. 8. – P. 163-181.
48. Bowman G. Adjustment to occupational stress: the relationship of perceived control to effectiveness of coping strategies / G.Bowman, M.Stern // Journal of Counseling Psychology. – 1995. – vol. 42. - №3. – P. 294-303.
49. Dyadic coping responses and partners' perceptions for couple satisfaction / [S. Donato, M. Parise, G. Bodenmann та ін.] // Journal of Social and Personal Relationships. – 2015. – vol. 32, №5. – p. 580-600.
50. Perrez M., Reicherts M. Stress, Coping and Health. A Situation-Behavior Approach. Theory, Methods, Applications / M.Perrez, M.Reicherts. – Seattle, 1992. – 233 p.
51. Schwartz S. H. Toward a universal psychological structure of human values / S. H. Schwartz, W. Bilsky. // Journal of Personality and Social Psychology. – 1987. – Vol. 53. – P. 550-562.