

УДК [159.922.6-055.2-053.9:159.942/.944](477)"364"
DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.24.17>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖІНОК ПОХИЛОГО ВІКУ З РІЗНОЮ СТРЕСОСТІЙКІСТЮ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Тетяна Партико

*Львівський національний університет імені Івана Франка,
вул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000
e-mail: tetyana.partyko@lnu.edu.ua
<https://orcid.org/0000-0002-3096-8202>*

У статті проаналізовано такі психологічні особливості жінок, як переживання психологічного добробуту, емоційний інтелект і вольові якості залежно від схильності особи до більшої чи меншої стресостійкості; зв'язок між зазначеними психологічними особливостями та показниками стресостійкості; вплив демографічних чинників на рівень стресостійкості жінок.

Обстежено 95 жінок (середній вік – 68,83 роки), які проживали в Україні і знаходились далеко від зони бойових дій. Використано методiku діагностики адаптивної здібності до стресу В. Розова, психологічного добробуту К. Ріфф, емоційного інтелекту Д. Люсіна та вольових якостей М. Чумакова.

Виявлено, що для жінок похилого віку з підвищеною стресостійкістю у воєнний час провідну роль у подоланні стресу відіграє особистісне зростання, для жінок з пониженою стресостійкістю – здатність управляти навколишнім середовищем. Показано, що внутрішньоособистісний емоційний інтелект жінок літнього віку, особливо в менш стресостійких жінок, відіграє значно більшу роль у їхній здатності протистояти стресу, ніж міжособистісний. Обґрунтовано, що для жінок з підвищеною стресостійкістю вольові якості мають лише прямий зв'язок зі здатністю чинити опір стресу; для жінок зі зниженою здатністю зв'язки різноспрямовані і їх значно більше. Доведено, що у більш стресостійких жінок з віком (до 70 років) зростає впевненість у собі, яка є важливим показником стресостійкості; подоланню стресу воєнного стану сприяє читання художньої літератури, не сприяє – зростання кількості онуків. У менш стресостійких жінок з віком (до 70 років) зростає такий показник стресостійкості, як самоорганізація часу життя. Долати виклики воєнного часу їм допомагає наявність дітей, онуків, працевлаштованість і задоволеність своїм матеріальним станом.

Рекомендовано психологічним службам при роботі з жінками похилого віку у воєнний час надавати рекомендації з огляду на їхню стресостійкість.

Ключові слова: стресостійкість, психологічний добробут, емоційний інтелект, вольові якості, жінки, пізня дорослість, війна.

Постановка проблеми. Проблема стресостійкості людини є однією з найактуальніших та популярніших психологічних проблем сьогодення. Їй присвячена значна кількість як вітчизняних, так і зарубіжних досліджень. Незважаючи на підвищений інтерес до цієї проблематики, стресостійкість як психологічний конструкт трактують по-різному. Різноманітність поглядів, в основному, пов'язана з розподілом акцентів у підході до вивчення цього феномену, а не з його сутністю (Т. Голованова & Л. Чеберко, М. Білова, В. Стасюк & В. Українець, О. Когут, Р. Шевченко, М. Шпак, О. Когут, В. Розов та ін.).

Подібне стосується і основних компонентів стресостійкості. Одним складовим приділяють особливу увагу, як-от когнітивний/інтелектуальний (Т. Голованова & Л. Чеберко, В. Стасюк & В. Українець, О. Когут, М. Білова, М. Шпак, Є. Потапчук & О. Міщенко та ін.), іншим, наприклад, вольовий – значно меншу, при цьому вольову складову часто

поєднують з емоційною (Т. Голованова & Л. Чеберко, В. Стасюк & В. Українець та ін.) або ціннісною (О. Когут; Є. Потапчук & О. Міщенко).

Здебільшого проблематика стресостійкості вивчається у контексті підлітково-юнацького віку та ранньої дорослості (М. Березюк & С. Діхтяренко, Т. Циганчук, В. Вінс & О. Гук). Дослідження, присвячені здатності долати стреси війни особами літнього віку, зокрема жінками, лише починаються. Важливість вивчення цієї проблематики, на наш погляд, не потребує особливого обґрунтування, адже жінки старшого віку є однією з найбільш вразливих частин населення, особливо у воєнний час.

Відомо, що за однакових зовнішніх умов люди по-різному чинять опір стресу. Ймовірно, це залежить не лише від рівня стресостійкості, але й від психологічних особливостей людини. Отож, доцільно уточнити ті особливості жінок похилого віку, які пов'язані з підвищеною і зниженою стресостійкістю у час війни.

Аналіз останніх публікацій. Аналіз літературних джерел, присвячених проблемі стресостійкості, свідчить про різноманітність поглядів на цей психологічний конструкт. Стресостійкість як інтегральну (інтегративну, системно-інтегративну, багатокомпонентну, комплексну) властивість особистості трактують Т. Голованова & Л. Чеберко [4], М. Білова [2], В. Стасюк & В. Українець [10], О. Когут [5], Р. Шевченко [14], М. Шпак [15]. Стресостійкість пов'язують з адаптацією до емоційних та екстремальних ситуацій з метою ефективного функціонування особистості [4; 14], здатністю чинити опір стресогенним ситуаціям задля збереження психічного здоров'я [15], здатністю індивіда переносити значні навантаження (розумові, фізичні, емоційно-вольові), зберігаючи певний рівень якості життя і ефективність функціонування [2]. На думку О. Когут, стресостійкість має забезпечити прогнозованість реакцій людини на стрес, оптимізацію стратегій його подолання, а також ціннісно-сміслову трансформацію наслідків стресу [5].

Наше дослідження базується на розумінні стресостійкості В. Розовим, який цей феномен описує як адаптивні здібності людини [9]. У моделі Р. Розова адаптивні здібності розглядаються як «полісистемна функціонально-структурна властивість людини, яка забезпечує успішну адаптацію та діяльну продуктивність у травматичних ситуаціях» [9, с. 252]. Вони належать до загальних здібностей людини і залежать від біологічно та соціально зумовлених рис особистості. Їхній розвиток відбувається шляхом тренування кожного структурного компоненту адаптивних здібностей, а саме оптимізму як особистісної риси, здатності до соціальної підтримки, адаптивного мислення, адаптивного сну, позитивного самоставлення, психофізіологічної саморегуляції, підтримання та відновлення фізичного стану та раціонального розподілу часу [9].

Заслужують на увагу і інші погляди на компоненти стресостійкості. До структури стресостійкості відносять такі складові, як когнітивний/інтелектуальний (Т. Голованова & Л. Чеберко, В. Стасюк & В. Українець, О. Когут, М. Білова, М. Шпак, Є. Потапчук & О. Міщенко та ін.) [2; 4; 5; 8; 10; 15]; емоційний/афективний (Р. Шевченко, М. Білова, М. Шпак та ін.) [2; 14; 15]; емоційно-вольовий (Т. Голованова & Л. Чеберко, В. Стасюк & В. Українець та ін.) [4; 10]; емоційно-особистісний (М. Білова) [2]; емоційно-комунікативний (О. Когут, Є. Потапчук & О. Міщенко) [5; 8]; ціннісно-вольовий (О. Когут; Є. Потапчук & О. Міщенко) [5; 8]; мотиваційний (Т. Голованова & Л. Чеберко, Р. Шевченко, В. Стасюк & В. Українець та ін.) [4; 10; 14]; поведінковий/конативний (Т. Голованова & Л. Чеберко, Р. Шевченко, В. Стасюк & В. Українець та ін.) [4; 10; 14]; особистісний (М. Білова, М. Шпак) [2; 15]; психофізіологічний (Р. Шевченко, О. Когут, Є. Потапчук & О. Міщенко) [5; 8; 14].

Основні компоненти стресостійкості є добре вивчені, однак проведені дослідження, в основному стосуються студентської молоді. М. Березюк & С. Діхтяренко на основі теоретичного аналізу базових компонентів стресостійкості здобувачів вищої освіти дійшли

висновку, що трансформація стресостійкості студентської молоді в умовах війни значною мірою залежить від довоєнного рівня її розвитку [1].

За результатами емпіричного дослідження Т. Циганчук, стресостійкість студентів, які здобувають фах психолога, пов'язана як з емоційною сферою, як-от емоційна стійкість і емоційний інтелект, так і вольовою – саморегуляція і самоконтроль [12]. Подібний висновок роблять В. Вінс & О. Гук: розвинутий внутрішньоособистісний інтелект осіб юнацького віку сприяє адаптації до стресових ситуацій і посттравматичному відновленню [3].

Низка досліджень присвячені проблемі емоційно-вольової регуляції літніх людей в надзвичайних ситуаціях до початку повномасштабної російсько-української війни. На основі теоретичних міркувань С. Поліщук доходить висновку про первинну та вторинну умову конструктивної поведінки в стресовій ситуації у цьому віці. До первинної віднесено емоційну регуляцію, до вторинної – вольову. Їхня основа та базовий зміст закладаються у ранньому дитинстві [7].

У дисертаційному дослідженні Ж. Новікової емпірично обґрунтовані психологічні особливості емоційно-вольової регуляції у похилому віці. Зазначено, що специфіка регуляції у цьому віці пов'язана з підвищеною тривожністю, недостатньою емоційною стійкістю і афектами, що знижує її ефективність [6].

Стресостійкості осіб похилого віку в умовах війни присвячені поодинокі дослідження. Вони пов'язані з виявленням психоемоційного стану у зв'язку з рівнем тривожності (О. Чарієва), з вивченням психологічних особливостей прояву стресу (М. Хараджи & М. Кир'ян) [11; 13]. На нашу думку, теоретичні роздуми М. Хараджи & М. Кир'ян [11] не позбавлені стереотипних уявлень про людей похилого віку. Автори стверджують, що прояви стресу у літніх людей пов'язані, зокрема, з пониженою здатністю спиратися на власний життєвий досвід і втратою мотивації до його зниження. Звичайно, частина літніх людей підпадає під цей опис, однак значна частина актуалізує внутрішні ресурси, накопичені у попередні вікові періоди, і успішно долає стресові ситуації. Саме тому важливо дослідити, які психологічні особливості сприяють підвищеній стресостійкості людини під час воєнного стану.

У цьому зв'язку цікавим і дослідження Р. Деквоти з колегами, у якому детально аналізуються фактори, що впливають на емоційну підтримку людей похилого віку. Саме емоційна підтримка як один з аспектів соціальної підтримки є ключовою для покращення психологічного, соціального та емоційного добробуту людей похилого віку [17].

Дослідження переживання стресу жінками в час війни також лише починаються. До початку великої війни вивченню психологічних умов розвитку стресостійкості жінок-держслужбовців віку ранньої та середньої дорослості присвячено дисертаційне дослідження Р. Шевченко [14]. Проблема стресостійкості та стратегій подолання стресу жінками-педагогічними працівниками в умовах воєнного стану в Україні аналізують Є. Потапчук & О. Міщенко. Виявлено, що найчастіше жінки обирають стратегію прийняття відповідальності, самоконтролю, втечі/уникнення та дистанціювання [8]. У цьому зв'язку на часі з'ясувати, з якими психологічними особливостями жінок літнього віку у час війни пов'язана їхня здатність до підвищеної стресостійкості, на відміну від жінок зі зниженою стресостійкістю.

Метою роботи є емпірично дослідити психологічні кореляти, характерні жінкам похилого віку, які мають різну стресостійкість в умовах воєнного стану, і надати рекомендації для покращення їхньої здатності адаптуватися до стресів війни.

Завданнями дослідження є, *по-перше*, дослідити такі психологічні особливості жінок, як переживання психологічного добробуту, емоційний інтелект і вольові якості залежно від їхньої схильності до більшої чи меншої стресостійкості; *по-друге*, виявити

зв'язок між зазначеними психологічними особливостями та показниками стресостійкості; *по-третє*, з'ясувати, які демографічні чинники можуть вплинути на рівень стресостійкості жінок.

Процедура дослідження. Обстеження проводилось з квітня 2023 року до жовтня 2024 року. **Учасницями** дослідження було 95 жінок віком від 60 до 84 років (середній вік – 68,83 роки), які проживали в Україні і знаходились далеко від зони бойових дій. Усі учасниці були цивільними особами і пенсіонерками за віком, 29% з них на час проведення дослідження були працевлаштовані, 71% – непрацевлаштовані. 22% мали середню освіту, 38% – середню спеціальну, 40% – вищу. 53% за сімейним станом були заміжні, 47% – самотні. Досліджені нами жінки у середньому мали 2 дітей і 3 онуків, на загал були наполовину задоволені своїм матеріальним станом і вважали, що є радше матеріально незалежними, ніж залежними. За останні півроку вони у середньому прочитали 3-4 книжки.

Методики дослідження. Для виявлення психологічних особливостей жінок використані методики психологічного добробуту К. Ріфф, емоційного інтелекту Д. Люсіна та вольових якостей М. Чумакова. Стресостійкість діагностувалась за допомогою методики В. Розова.

Методи статистичного опрацювання даних. Математико-статистичне опрацювання отриманих даних проводилось із застосуванням пакету STATISTICA 8.0. Статистична достовірність результатів перевірялась за допомогою тесту на нормальність розподілу даних (Shapiro Wilk's W-test; $p > 0,05$), кластерного аналізу (K-means clustering; $p < 0,01$), дискримінантного аналізу (Wilks' Lambda; $p < 0,001$), порівняльного аналізу (Kolmogorov-Smirnov Test; $p < 0,001$ та Student's t-test; $p < 0,01$), кореляційного аналізу (r-Spearman; $p < 0,05$).

Результати емпіричного дослідження. Для виявлення учасниць дослідження з різною стресостійкістю використаний кластерний аналіз. Загальна група поділена на дві підгрупи з різним рівнем стресостійкості (Wilks' Lambda: ,31430 approx. $F(4,90) = 49,088$ $p < 0,000$). Коректність класифікації для першого кластеру становить 100% ($N_1 = 40$, що становить 42% від загальної кількості досліджуваних), для другого – 98,18% ($N_2 = 55$, що становить 58% від загальної кількості досліджуваних). Середній вік жінок з першого кластеру становить 68,9 років, з другого – 68,7 років. За іншими зазначеними вище демографічними показниками відмінностей між жінками з першого та другого кластерів не виявлено.

Перевірка шкал, які діагностували стресостійкість, на нормальність розподілу даних показав, що усі, крім самоорганізації часу життя та загального показника, відхиляються від закону нормального розподілу. Тому для порівняння результатів, отриманих для першого та другого кластерів, використана непараметрична статистика. На підставі Kolmogorov-Smirnov Test ($p < 0,001$) виявлено, що жінки, які потрапили до першого кластеру, мають вищі показники стресостійкості, ніж жінки з другого кластеру. Відтак перший кластер отримав назву «Жінки з підвищеною стресостійкістю», а другий кластер – «Жінки зі зниженою стресостійкістю».

Проаналізуємо взаємозв'язки між окремими показниками стресостійкості та психологічним добробутом, сфокусувавши увагу на психологічному добробуті. Зі всіх індикаторів психологічного добробуту найбільше зі стресостійкістю для жінок з першого кластеру пов'язано особистісне зростання (r в межах від 0,321 до 0,435), для жінок з другого кластеру – управління навколишнім середовищем (r в межах від 0,287 до 0,368). Для жінок з першого кластеру усі показники психологічного добробуту мають зв'язки з різними показниками стресостійкості, для жінок з другого кластеру не виявлено жодного зв'язку між стресостійкістю та такими індикаторами психологічного добробуту, як особистісне

зростання та цілі у житті (табл. 1). Для більш стресостійких жінок цілі у житті має прямий зв'язок з адаптивністю мислення ($r = 0,364$) та управління сном ($r = 0,410$).

Аналіз отриманих результатів с фокусом на стресостійкість показав, що найбільше зв'язків з психологічним добробутом в обох групах виявлено для шкали адаптивності мислення, а для шкал управління психофізіологічним станом і соматична регуляція не виявлено жодного зв'язку. Крім того, для першого кластеру відсутні кореляції також для шкали самоорганізації часу життя, а для другого – соціальна підтримка та управління сном.

Для глибшого розуміння отриманих кореляцій порівнюємо рівень психологічного добробуту для більш і менш стресостійких жінок (рис. 1). Через відхилення отриманих даних від закону нормального розподілу, порівняння проводилось з використанням непараметричної статистики. Статистично достовірні відмінності виявлені для переважної більшості показників психологічного добробуту, а саме позитивні стосунки з іншими, управління навколишнім середовищем, особистісне зростання, цілі у житті, самоприйняття та для загального показника при $p < 0,001$. Відмінностей не виявлено для шкали автономії.

Проаналізуємо особливості емоційного інтелекту жінок літнього віку залежно від рівня стресостійкості. Для більш стресостійких жінок встановлені поодинокі кореляції між показниками стресостійкості та емоційного інтелекту. Є достовірний зв'язок між здатністю жінок управляти своїми емоціями та впевненістю у собі ($r = 0,347$) і управлінням психофізіологічними станами ($r = 0,399$). Останній зв'язок підтверджується також кореляцією з внутрішньоособистісним емоційним інтелектом ($r = 0,376$) (табл. 2). Для жінок

Таблиця 1

Статистично достовірні кореляції між стресостійкістю (СС) та психологічним добробутом (ПД) у жінок з першого та другого кластеру ($p < 0,05$)

ПД \ СС	Жінки з підвищеною стресостійкістю (перший кластер)						Жінки зі зниженою стресостійкістю (другий кластер)					
	Позитивні стосунки з іншими	Автономія	Управління навколишнім середовищем	Особистісне зростання	Цілі у житті	Самоприйняття	Позитивні стосунки з іншими	Автономія	Управління навколишнім середовищем	Особистісне зростання	Цілі у житті	Самоприйняття
Оп	0,312	–	–	0,391	–	–	0,279	–	0,339	–	–	0,324
Сп	–	–	0,360	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Ам	–	0,426	–	0,321	0,364	0,506	–	0,324	0,368	–	–	0,337
Ус	0,342	–	–	0,435	0,410	–	–	–	–	–	–	–
Вс	–	–	–	–	–	0,343	–	0,333	–	–	–	–
Уп	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Ср	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Сч	–	–	–	–	–	–	–	–	0,287	–	–	–

Примітка: Оп – оптимістичність, Сп – соціальна підтримка, Ам – адаптивність мислення, Ус – управління сном, Вс – впевненість у собі, Уп – управління психофізіологічними станами, Ср – соматична регуляція, Сч – самоорганізація часу життя.

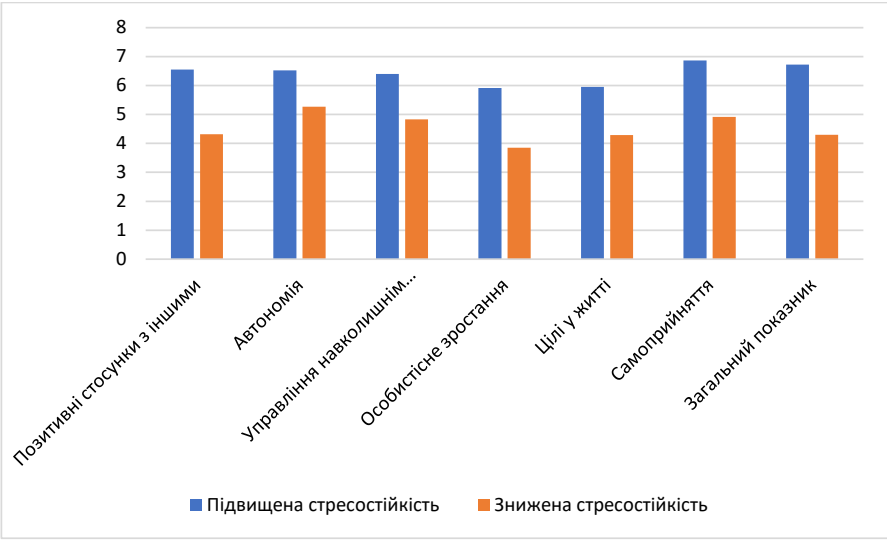


Рис. 1. Середньогрупові показники психологічного добробуту жінок з підвищеною та зниженою стресостійкістю

Таблиця 2

Статистично достовірні кореляції між стресостійкістю (СС) та емоційним інтелектом (ЕІ) у жінок з першого та другого кластеру ($p < 0,05$)

ЕІ \ СС	Жінки з підвищеною стресостійкістю (перший кластер)						Жінки зі зниженою стресостійкістю (другий кластер)					
	Розуміння своїх емоцій	Управління своїми емоціями	Розуміння чужих емоцій	Управління чужими емоціями	Внутріособистісний емоційний інтелект	Міжособистісний емоційний інтелект	Розуміння своїх емоцій	Управління своїми емоціями	Розуміння чужих емоцій	Управління чужими емоціями	Внутріособистісний емоційний інтелект	Міжособистісний емоційний інтелект
Оп	–	–	–	–	–	–	–	0,328	–	–	0,390	–
Сп	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Ам	–	–	–	–	–	–	0,329	0,317	–	–	0,361	–
Ус	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Вс	–	0,347	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Уп	–	0,399	–	–	0,376	–	–	–	–	–	0,439	–
Ср	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	0,323	–
Сч	–	–	–	–	–	–	0,354	–	–	–	0,296	–

Примітка: Оп – оптимістичність, Сп – соціальна підтримка, Ам – адаптивність мислення, Ус – управління сном, Вс – впевненість у собі, Уп – управління психофізіологічними станами, Ср – соматична регуляція, Сч – самоорганізація часу життя

з меншою стресостійкістю таких зв'язків значно більше, і всі вони також стосуються внутрішньоособистісного емоційного інтелекту (r в межах від 0,296 до 0,439). Щодо окремих його показників, то виявлені прямі кореляції між розумінням своїх емоцій та адаптивністю мислення ($r = 0,329$) і самоорганізацією часу життя ($r = 0,354$), між управлінням своїми емоціями та оптимістичністю ($r = 0,328$) і адаптивністю мислення ($r = 0,317$) (табл. 2).

Незважаючи на відсутність зв'язку між стресостійкістю жінок та міжособистісним емоційним інтелектом, виявлено, що більш стресостійкі жінки мають середній рівень цього інтелекту, а менш стресостійкі – низький. У зв'язку з нормальним розподілом даних за цією методикою, достовірність відмінностей перевірялась за допомогою параметричного критерія Стюдента (Student's t -test; $p < 0,01$). Відмінності стосуються, насамперед, здатністю управляти чужими емоціями: для більш стресостійких жінок виявлено середній рівень, менш стресостійких – низький ($p < 0,005$). За розумінням чужих емоцій відмінностей не виявлено.

Щодо внутрішньоособистісного інтелекту, то виокремлені групи також відрізняються між собою ($p < 0,001$). Розуміння своїх емоцій коливається в межах середніх значень, наближаючись до верхньої межі для більш стресостійких і нижньої – для менш стресостійких ($p < 0,001$). За управлінням своїми емоціями жінки з обох груп відрізняються значно більше: більш стресостійкі мають середній рівень, менш стресостійкі – низький рівень ($p < 0,001$).

Аналіз вольових якостей жінок з різною стресостійкістю показав таке. Перевірка шкал, які діагностували вольові якості, на нормальність розподілу, вказав на необхідність використати для порівняння непараметричну статистику. Статистично достовірні відмінності виявлені для таких вольових якостей жінок похилого віку, як наполегливість ($p < 0,05$), енергійність ($p < 0,001$), уважність ($p < 0,05$) та цілеспрямованість ($p < 0,025$). В більш стресостійких жінок ці вольові якості розвинуті значно краще, ніж в менш стресостійких. За відповідальністю, ініціативністю, рішучістю, самостійністю та витримкою відмінностей не виявлено.

Статистично достовірні кореляції між стресостійкістю та вольовими якостями у жінок з різною стресостійкістю представлені у таблиці 3.

У більш стресостійких жінок найбільше з вольовими якостями пов'язана впевненість у собі як показник опірності стресу, а саме виявлено кореляції з ініціативністю ($r = 0,592$), рішучістю ($r = 0,643$) та цілеспрямованістю ($r = 0,389$). Решта показників стресостійкості мають поодинокі зв'язки з різними вольовими якостями (r в межах від 0,312 до 0,400). Кореляцій з відповідальністю, самостійністю, наполегливістю та уважністю для цієї групи жінок не виявлено. Також не виявлено зв'язків між вольовими якостями та адаптивністю мислення і управління сном.

Для групи жінок з меншою стресостійкістю достовірних зв'язків між показниками стресостійкості та вольовими якостями значно більше, і вони мають суперечливий характер. Найтісніше між собою пов'язані самоорганізація часу життя, з одного боку, та відповідальність ($r = 0,416$), уважність ($r = 0,374$) і цілеспрямованість ($r = 0,328$), з другого, а також оптимістичність, з одного боку, та відповідальність ($r = -0,267$), витримка ($r = 0,336$) і наполегливість ($r = 0,327$), з другого. Звертаємо також увагу на прямий зв'язок впевненості у собі з рішучістю ($r = 0,535$) і наполегливістю ($r = 0,354$); зворотний між управлінням сном та ініціативністю ($r = -0,373$) і цілеспрямованістю ($r = -0,285$); різноспрямований між управлінням психофізіологічними станами та ініціативністю ($r = -0,478$) і витримкою ($r = 0,382$). Решта зв'язків мають поодинокий характер. Кореляцій зі самостійністю для цієї групи не виявлено. Так само, як і для жінок з більшою стресостійкістю, не встановлено кореляцій між вольовими якостями та адаптивністю мислення.

Таблиця 3

Статистично достовірні кореляції між стресостійкістю (СС) та вольовими якостями (ВЯ) у жінок з першого та другого кластеру ($p < 0,05$)

ВЯ	Жінки з підвищеною стресостійкістю (перший кластер)					Жінки зі зниженою стресостійкістю (перший кластер)							
	Ініціативність	Рішучість	Витримка	Енергійність	Цілеспрямованість	Відповідальність	Ініціативність	Рішучість	Витримка	Наполегливість	Енергійність	Уважність	Цілеспрямованість
СС													
Оп	–	0,341	–	–	–	-0,267	–	–	0,336	0,327	–	–	–
Сп	–	–	–	0,312	–	–	–	–	0,346	–	–	–	–
Ам	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Ус	–	–	–	–	–	–	-0,373	–	–	–	–	–	-0,285
Вс	0,592	0,643	–	–	0,389	–	–	0,535	–	0,354	–	–	–
Уп	–	–	0,314	–	–	–	-0,478	–	0,382	–	–	–	–
Ср	–	–	–	0,325	–	–	–	–	–	–	0,396	–	–
Сч	–	–	–	–	0,400	0,416	–	–	–	–	–	0,374	0,328

Примітка: Оп – оптимістичність, Сп – соціальна підтримка, Ам – адаптивність мислення, Ус – управління сном, Вс – впевненість у собі, Уп – управління психофізіологічними станами, Ср – соматична регуляція, Сч – самоорганізація часу життя

Звернемо увагу на кореляції між демографічними показниками жінок та їхніми адаптивними здатностями до стресу. Для більш стресостійких жінок виявлені достовірні кореляції між віком і впевненістю у собі ($r = 0,448$); між сімейним станом і соціальною підтримкою ($r = 0,408$) та адаптивністю мислення ($r = -0,316$); між кількістю онуків і управлінням сном ($r = -0,387$); між кількістю прочитаних за останні півроку книжок і управлінням сном ($r = 0,333$). Для менш стресостійких жінок достовірні зв'язки є між віком та самоорганізацією часу життя ($r = 0,320$); між кількістю дітей і онуків та самоорганізацією часу життя ($r = 0,336$; $r = 0,349$); між задоволеністю матеріальним станом та соматичною регуляцією ($r = 0,340$); між працевлаштованістю та впевненістю у собі ($r = 0,274$).

Інтерпретація отриманих результатів. Якщо жінки похилого віку у час воєнного стану мають підвищену стресостійкість, то подальше зростання їхньої оптимістичності, яке виражається в активній життєвій позиції та життєлюбстві, покращення адаптивності мислення, яке свідчить про здатність дистанціюватися від травматичних подій, а також навички нормалізувати сон пов'язані з прагненням жінок до саморозвитку і самовдосконалення. Певну роль для зростання позитивного мислення та оптимізації сну відіграють також упевненість, що життя має певну ціль. Як адаптивність мислення, так і впевненість у собі як важливі індикатори стресостійкості зростатимуть, якщо жінки будуть позитивно ставитися до себе, у тому числі до свого минулого. Немаловажливу роль у підтримці стресостійкості, зокрема оптимістичності та підтримання здорового сну, для цієї групи жінок відіграють також довірливі стосунки з іншими людьми та вміння знаходити компроміси.

Для жінок похилого віку зі зниженою стресостійкістю опірність стресу, насамперед, пов'язана з їхньою впевненістю у тому, що вони здатні управляти повсякденними

справами, при цьому ефективно використовуючи конкретні життєві обставини. За таких умов можна очікувати зростання активної життєвої позиції та мотивації досягнення, покращення здатності дистанціюватися від травматичних подій та вибудовувати свої життєві пріоритети. Прагнення до особистісного зростання для менш стресостійких жінок, на відміну від більш стресостійких, за нашими даними, не пов'язано з покращенням адаптивності до стресу. Так само з адаптивністю до стресу не пов'язано почуття осмисленості життя і впевненість, що життя має свою ціль. Для порівняння зазначимо таке: якщо у більш стресостійких жінок зростає впевненість у тому, що їхнє життя має сенс, в них зростає самоконтроль над думками, рефлексивність мислення, і вони мають кращу здатність забезпечити собі здоровий сон.

Отримані результати ми пояснюємо тим, що жінки похилого віку, які здатні більше чинити опір стресовим ситуаціям, краще вміють встановлювати близькі та емпатійні стосунки з іншими, створювати умови для задоволення особистісних потреб, схильні до самовдосконалення, їхні життєві цілі є чіткіше окреслені, а ставлення до себе є більш позитивне, ніж у жінок з меншою стресостійкістю. Зазначимо, що за здатністю протистояти соціальному тиску як у думках, так і вчинках жінки з різним рівнем стресостійкості не відрізняються між собою. Водночас зростання почуття незалежності тісно пов'язано зі здатністю дистанціюватися від психотравмуючих подій, і це характерно усім жінкам літнього віку, незалежно від їхньої стресостійкості, а менш стресостійким жінкам це надає це більшої впевненості у собі.

Якщо жінки з підвищеною стресостійкістю краще управляють своїми емоціями, вони є більш впевненими у собі, соціально компетентними і легше контролюють свої психофізіологічні стани. Натомість якщо жінки зі зниженою стресостійкістю починають краще усвідомлювати свої переживання і розуміти їхні причини, а також управляти ними, вони можуть легше дистанціюватись від стресогенних ситуацій; якщо вони краще розпізнають свої емоції, їм стає легше визначати пріоритети у своїх справах; якщо вони можуть підтримувати позитивні емоції і гальмувати негативні, в них зростає оптимістичність і активна життєва позиція. Саме це відрізняє жінок з меншою стресостійкістю від жінок з більшою стресостійкістю, в яких таких зв'язків не виявлено.

Можливо, різний характер зв'язку між емоційним інтелектом та стресостійкістю пов'язаний з різним рівнем розвитку емоційного інтелекту в обох групах жінок. Якщо жінки схильні до меншої стресостійкості і, крім того, мають низький рівень емоційного інтелекту, то для підтримання адаптивності до стресу у них формується більш тісний зв'язок між цими двома конструктами. Насамперед, через зростання зв'язків між окремими аспектами стресостійкості, як-ось адаптивності мислення, оптимістичності, самоорганізації часу життя та більш розвинутою складовою емоційного інтелекту – внутрішньоособистісним інтелектом. Для жінок, схильних до більшої стресостійкості, емоційний інтелект яких має середній рівень, збільшення інтеграції між цими двома конструктами, напевно, не є настільки важливим для адаптації жінок, і тому зв'язки поодинокі і стосуються лише впевненості у собі і самоконтролю над негативними емоціями.

Ці результати повністю підтверджують теоретичну модель емоційного інтелекту Р. Бар-Она. Одну із сфер компетенцій особистості – сферу управління сном – автор пов'язує з емоційним інтелектом [16]. На роль емоційності у підвищенні стійкості до стресу вказує також дослідження Т. Голованової & Л. Чеберко [4]. Вплив емоційного інтелекту на підвищення стресостійкості, зокрема здатності людини розуміти та управляти своїми емоціями, обґрунтовано у публікаціях М. Шпак [15] та В. Вінс & О. Гук [3].

Крім того, що жінок, які мають підвищену стресостійкість, вирізняє кращий психологічний добробут і вищий емоційний інтелект у порівнянні з жінками зі зниженою

стресостійкістю, вони також краще долають перешкоди на шляху досягнення мети, є більш активні та енергійні, краще концентрують увагу і планують свій час. У цьому зв'язку звертаємо увагу на дисертаційне дослідження Ж. Новікової, у якому показано, що вольова сфера осіб похилого віку вирізняється високою відповідальністю, самоконтролем і дотриманням соціальних вимог [6].

У нашому дослідженні виявлено таке: якщо в більш стресостійких жінок з'являється можливість ініціювати нові справи, приймати рішення і цілеспрямовано досягати своїх цілей, вони стають більш впевненими у своїх можливостях. Ймовірний і зворотний сценарій: більш впевнені у собі жінки починають демонструвати більшу ініціативність, рішучість і цілеспрямованість.

Значно складнішими та менш однозначними виявились зв'язки між показниками стресостійкості та вольовими якостями для менш адаптивних до стресу жінок. Більш відповідальні жінки цієї групи вирізняються пунктуальністю і вмють краще визначати пріоритети свого життя, що є одним з показників стресостійкості. Але водночас зростання відповідальності та дисциплінованості може бути пов'язано зі зменшенням оптимістичного погляду на життя і зниженням мотивації досягнення. Неоднозначні зв'язки виявлені і для цілеспрямованості: жінки, які усвідомили цілі свого життя, є пунктуальні і їм легко визначати пріоритети свого життя, проте погіршується їхня здатність нормалізувати свій сон, що є важливим маркером стресостійкості.

Однозначні прямі зв'язки для таких вольових якостей жінок зі зниженою стресостійкістю, як витримка та наполегливість свідчать про те, що вміння терпляче переносити життєві труднощі і при цьому керувати собою легше вдається оптимістично налаштованим жінкам з активною життєвою позицією, які готові прийняти від близьких соціальну підтримку. Якщо менш стресостійкі жінки літнього віку вмють контролювати свої емоції, їм легше самовідновитися після стресових ситуацій. Зазначимо, що для більш стресостійких жінок також характерна така тенденція. Неочікуваним виявився зв'язок ініціативності зі стресостійкістю: якщо жінки зі зниженою стресостійкістю виявляють ініціативу і прагнуть змін, в них можуть виникнути проблеми зі сном і знизитись самоконтроль над психофізіологічними станами.

Виявлено, що старші за віком більш стресостійкі жінки є більш упевненими у собі. Заміжні жінки цієї групи більше розраховують на підтримку людей, що їх оточують, і мають більш гнучке мислення. Менше проблем зі сном мають ті жінки, які полюбляють читати книжки і мають меншу кількість онуків. Проте старші за віком і менш стресостійкі жінки краще планують своє життя і визначають пріоритети. Зі зростанням кількості дітей та онуків ця здатність посилюється. Якщо жінки цієї групи задоволені своїм матеріальним положенням, вони мають кращий фізичний стан і є більш впевнені у собі; якщо жінки працевлаштовані, вони більше вірять у себе і мають вищу самооцінку.

Висновки, рекомендації та перспективи подальших досліджень. Отримані емпіричні результати дають змогу зробити такі висновки:

1. Між психологічним добробутом та адаптивною здатністю до стресу у жінок з різною стресостійкістю виявлені як спільні, так і відмінні зв'язки. Для жінок похилого віку з підвищеною стресостійкістю у воєнний час провідну роль для опірності стресу відіграє особистісне зростання, для жінок з пониженою стресостійкістю – здатність управляти навколишнім середовищем.

2. Внутрішньоособистісний емоційний інтелект жінок літнього віку відіграє значно більшу роль у їхній здатності протистояти стресу, ніж міжособистісний. Насамперед, це стосується менш стресостійких жінок. Спільних зв'язків між емоційним інтелектом та адаптивною здатністю у жінок з різним рівнем стресостійкості не виявлено.

3. Між вольовими якостями та адаптивною здатністю до стресу у жінок з різною стресостійкістю виявлені як спільні, так і відмінні зв'язки. Для жінок з підвищеною стресостійкістю вольові якості мають лише прямий зв'язок зі здатністю чинити опір стресу. Для жінок зі зниженою здатністю зв'язки різноспрямовані і їх значно більше; зростання ініціативності для цієї групи жінок супроводжується зниженням стресостійкості, зростання відповідальності та цілеспрямованості може бути пов'язано і з покращенням, і з погіршенням адаптивності до стресу.

4. У більш стресостійких жінок з віком (до 70 років) зростає впевненість у собі як показник стресостійкості; подолання стресів воєнного стану сприяє читання художньої літератури, не сприяє – зростання кількості онуків. У менш стресостійких жінок з віком (до 70 років) зростає такий показник стресостійкості, як самоорганізація часу життя; долати виклики воєнного часу допомагає наявність дітей, онуків, працевлаштованість і задоволеність своїм матеріальним станом.

Рекомендовано психологічним службам при роботі з жінками похилого віку у воєнний час надавати рекомендації з огляду на їхню стресостійкість. Жінкам зі зниженою стресостійкістю доцільно звернути увагу на можливості їхнього особистісного зростання і на окреслення цілей життя; розвиток міжособистісного емоційного інтелекту; стримування надмірної ініціативності, відповідальності та цілеспрямованості. Жінкам з підвищеною стресостійкістю для подальшого її зростання рекомендовано надалі розвивати як внутрішньоособистісний, так і міжособистісний емоційний інтелект.

Перспективою подальших досліджень є з'ясування, чому в жінок літнього віку з підвищеною стресостійкістю емоційний інтелект і вольові якості значно менше інтегровані в структуру адаптивної здатності, ніж у жінок зі зниженою стресостійкістю.

Список використаної літератури

1. Березюк М., Діхтяренко С. Трансформації базових компонентів стресостійкості здобувачів вищої освіти під час війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. 71(1). С. 41–47. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-71-1-41-47>
2. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2007. 200 с. <https://uacademic.info/ua/document/0407U004730>
3. Вінс В. А., Гук О. І. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та стресостійкості в осіб юнацького віку. *Габітус*. 2024. Вип. 63. С. 65–69.
4. Голованова Т. П., Чеберко Л. В. Сутність феномена стресостійкості особистості в сучасних психологічних дослідженнях. *Габітус*. 2024. Вип. 67. С. 125–129. <http://habitus.od.ua/journals/2024/67-2024/20.pdf>
5. Когут О. О. Психологія стресостійкості особистості : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Переяслав, 2021. 535 с. <https://ehsupir.uhsp.edu.ua/items/0f574fd6-ae28-4f74-934a-2d1710b43138>
6. Новікова Ж. М. Психологічні особливості емоційно-вольової регуляції осіб похилого віку : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2020. 23 с. <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/34514>
7. Поліщук С. А. Емоційна і вольова саморегуляція літніх людей у надзвичайних ситуаціях. *Соціальна психологія; психологія соціальної роботи. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2020. Том 31(70). № 4. С. 139–143. https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2020/23.pdf
8. Потапчук Є., Міщенко О. Стратегії подолання стресу жінками та їх стресостійкість в умовах воєнного стану в Україні. *Psychology Travelogs*. 2023. № 3. С. 90–99. <https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/article/view/97>

9. Розов В. І. Розвиток адаптивних здібностей особистості до стресів воєнного часу. *Габітус*. 2024. Вип. 57. С. 252–256. <http://habitus.od.ua/journals/2024/57-2024/44.pdf>
10. Стасюк В. В., Українець В. М. Сутність стресостійкості у психологічній науці. *Габітус*. 2023. Вип. 48. С. 60–65 <http://habitus.od.ua/journals/2023/48-2023/10.pdf>
11. Хараджи М. В., Кир'ян М. Г. Психологічні особливості прояву стресу у людей похилого віку в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2024. Вип. 4. С. 50–54. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.4.10>
12. Циганчук Т. Емоційний інтелект у структурі стресостійкості студентів. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2017. №2(18). С. 200–204. <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/22260/>
13. Чарієва О. А. Дослідження психоемоційного стану осіб поважного віку у контексті визначення рівня тривожності в умовах воєнного стану. *Габітус*. 2024. Вип. 68. С. 80–83. <http://habitus.od.ua/journals/2024/68-2024/15.pdf>
14. Шевченко Р. М. Психологічні умови розвитку стресостійкості жінок – державних службовців : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2020. 275 с. https://ipood.com.ua/data/avtoreferaty_i_dysertatsii/2020/ShevchenkoR_avtoref_pas.pdf
15. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. 2022. Вип. 39. С. 199–203. <http://habitus.od.ua/journals/2022/39-2022/36.pdf>
16. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*. 2006. № 18. Р. 13–25. <https://www.psicothema.com/pdf/3271.pdf>
17. Devkota R., Cummings G., Hunter K., Maxwell C., Shrestha S., Dennett L., Hoben M. Factors influencing older adults emotional support : A scoping review protocol. *Systematic Reviews*. 2023. Vol. 12(186). Р. 1–10. <https://systematicreviewsjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13643-023-02346-7>

**PSYCHOLOGICAL FEATURES OF ELDERLY WOMEN WITH DIFFERENT
STRESS RESISTANCE UNDER MARTIAL LAW****Tetyana Partyko***Ivan Franko National University of Lviv
1, Universytetska Str., Lviv, Ukraine, 79000
e-mail: tetyana.partyko@lnu.edu.ua
<https://orcid.org/0000-0002-3096-8202>*

The article analyzes such psychological features of women as the experience of psychological well-being, emotional intelligence and volitional qualities depending on the person's tendency to be more or less stress-resistant; the relationship between these psychological features and indicators of stress resistance; the influence of demographic factors on the level of stress resistance of women.

The study examined 95 women (average age 68.83 years) who lived in Ukraine and were far from the combat zone. The methodology of diagnosing adaptive ability to stress by V. Rozov, psychological well-being by K. Ryff, emotional intelligence by D. Lucin and volitional qualities by M. Chumakov was used.

It was found that for elderly women with increased stress resistance in wartime, personal growth plays a leading role in overcoming stress, and for women with decreased stress resistance – the ability to control the environment. It is shown that the intrapersonal emotional intelligence of elderly women, especially in less stress-resistant women, plays a much greater role in their ability to withstand stress than the interpersonal one. It is substantiated that for women with increased stress resistance, volitional qualities have only direct relationship with the ability to resist stress; for women with reduced stress resistance, the relationship is multidirectional and much more numerous. It has been proved that in more stress-resistant women, such an indicator of stress resistance as self-organization of life time increases with age (up to 70 years). Having children, grandchildren, employment, and satisfaction with their financial situation also help them overcome the challenges of wartime. Less stress-resistant women show self-confidence growth with age (up to 70 years), which is an important indicator of stress resistance; reading fiction helps them overcome the stress of martial law, while the number of grandchildren does not.

It is recommended that psychological services working with elderly women in wartime should provide recommendations based on elderly women's stress resistance.

Key words: stress resistance, psychological well-being, emotional intelligence, volitional qualities, women, late adulthood, war.