

**Хараджи М. В.**  
*кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри практичної психології  
Університету Григорія Сковороди в Переяславі*

**Кир'ян М. Г.**  
*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності «Психологія»  
за освітньою програмою «Практична психологія»  
Університету Григорія Сковороди в Переяславі*

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СТРЕСУ У ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ

### PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE MANIFESTATION OF STRESS IN ELDERLY PEOPLE IN THE CONDITIONS OF WAR

Стаття присвячена огляду психологічних особливостей прояву стресу у людей похилого віку в умовах війни. В умовах війни відбувається постійний вплив різноманітних факторів стресу на життя людей, що особливо небезпечно для людей похилого віку. Люди похилого віку характеризуються рядом психологічних характеристик, зокрема: зниження самооцінки, невпевненість у собі, невдоволення собою; побоювання самотності, смерті, безпорадність; похмурість, дратівливість, песимізм; зниження інтересу до нового; невпевненість у завтрашньому дні. У сукупності зазначене призводить формування нестійкої поведінки, схильності до роздратування, тривожності та страху. В умовах війни, ці відчуття актуалізуються і виступають стрес генними факторами для людей похилого віку. Війна і постійний стрес можуть загострювати хронічні захворювання і навіть спричиняти нові. Організм літніх людей швидше реагує на тривалий стрес відчуттям виснаження, постійної втоми та зниженням енергії. Самотність і безпорадність перед ситуацією часто призводять до депресії. Літнім людям важко пристосуватися до нових умов і знайти надію в ситуаціях невизначеності. Стрес може призвести до тимчасових когнітивних порушень, таких як забудькуватість або нездатність зосередитися. Літні люди можуть почуватися розгублено і втрачати відчуття часу, що посилюється в умовах війни, особливо в разі втрати звичного середовища. Через страх і тривогу багато хто з літніх людей може уникати навіть мінімального спілкування, щоб уникнути додаткового емоційного навантаження. З віком здатність самостійно справлятися зі стресом знижується, і люди похилого віку частіше потребують допомоги, стаючи залежними від підтримки близьких або доглядачів. З'ясовано, що до психологічних особливостей прояву стресу людьми похилого віку відносять: вираженість тривожних переживань, стресових відчуттів в соматичних, поведінкових та емоційних обставинах; підвищення рівня психологічного стресу; зниження рівня життєстійкості та здатності спиратися на власний життєвий досвід; невпевненість у власних силах справлятися зі стресом та втрата мотивації до його зниження.

**Ключові слова:** прояви стресу, війна, люди похилого віку, вплив стресу на здоров'я, психологічні особливості.

The article is devoted to the review of the psychological features of the manifestation of stress in the elderly in the conditions of war. In the conditions of war, there is a constant influence of various stress factors on people's lives, which is especially dangerous for the elderly. Elderly people are characterized by a number of psychological characteristics, in particular: lower self-esteem, self-doubt, dissatisfaction with themselves; fear of loneliness, death, helplessness; gloom, irritability, pessimism; decreased interest in new things; uncertainty about the future. Collectively, the above leads to the formation of unstable behavior, a tendency to irritation, anxiety and fear. In the conditions of war, these feelings are actualized and act as stress factors for the elderly. War and constant stress can aggravate chronic diseases and even cause new ones. The body of the elderly reacts more quickly to long-term stress with a feeling of exhaustion, constant fatigue and a decrease in energy. Loneliness and helplessness before the situation often lead to depression. It is difficult for older people to adapt to new conditions and find hope in situations of uncertainty. Stress can lead to temporary cognitive impairment, such as forgetfulness or inability to concentrate. Elderly people can feel disoriented and lose track of time, which is exacerbated by war, especially when they lose their familiar environment. Due to fear and anxiety, many older people may avoid even minimal communication to avoid additional emotional stress. With age, the ability to independently cope with stress decreases, and older people are more likely to need help, becoming dependent on the support of loved ones or caregivers. It was found that the psychological features of the manifestation of stress by the elderly include: the severity of anxious experiences, stressful feelings in somatic, behavioral and emotional circumstances; increase in the level of psychological stress; decrease in the level of vitality and the ability to rely on one's own life experience; lack of confidence in one's own ability to cope with stress and loss of motivation to reduce it.

**Key words:** manifestations of stress, war, elderly people, impact of stress on health, psychological features.

**Вступ.** В умовах війни вивчення проблеми психічних станів у людей похилого віку досить важливе та практично значиме. Ситуація, пов'язана з подіями війни, стала досить травматичною для усіх вікових груп населення. Вона внесла зміни у різні сфери життєдіяльності особистості, вплинула

на психічні стани. Це відображається на поведінці та способі життя загалом. Отже, психічна реакція на війну – це явище персональне, яке залежить від індивідуально-психологічних, вікових, гендерних та особистісних особливостей людини і може проявлятися по-різному, зокрема, від тривожних ста-

нів до клінічних проявів. У науковій психологічній літературі похилий вік визначається у межах від 60 до 75 років. Саме у цьому віковому періоді проявляються ознаки психічної інволюції: ситуативна депресія, суб'єктивне почуття власної непотрібності, незацікавленість у тому, що відбувається довкола, пригнічений настрій без вагомих причин, образливість, тривожність, тривалі негативні емоційні реакції тощо. Війна інтенсифікує проживання людьми похилого віку різних психологічних станів, пов'язаних із травматичними подіями. Це призводить до депресивних, афективних, агресивних станів, для яких характерне зниження соціальної та психічної активності. Тому питання вивчення психологічних особливостей прояву стресу у людей похилого віку в умовах війни є досить важливим і актуальним.

**Аналіз попередніх досліджень і публікацій.** Психологія людей похилого віку досліджувалась науковцями: Т. Гришина, Т. Коленіченко, О. Комарова, О. Тополь на інших. Незважаючи на достатню кількість досліджень, проблемним полем залишається вивчення психологічних особливостей прояву стресу у людей похилого віку в умовах війни. Професор Г. Хрусос визначає стрес як «загрозу або передбачувану загрозу гомеостазу, який встановлюється через складну мережу поведінкових і фізіологічних реакцій організму на адаптацію», а Р. Лазарус і С. Фолкман – як «результат взаємодії особистості та середовища». На їхню думку, оцінка стресової події та продовження оцінки як загрози індивідом включені в психологічний підхід до стресу. Людина розглядає стресову подію як загрозу, коли її здатність впоратися з нею оцінюється як менша, ніж вимагає подія. В сучасній літературі стрес пов'язаний із самооцінкою різними способами. Стресові події впливають на самооцінку, а самооцінка, у свою чергу, впливає на те, як люди реагують на стрес і справляються з ним. Згідно з опитуванням С. Лю, самооцінка може знизитися в дорослому віці. Це можна пояснити вищими рівнями добової секреції кортизолу. У свою чергу, зниження самооцінки в літньому віці призводить до зниження здатності долати стрес через брак особистих психологічних та емоційних ресурсів. Таким чином, з віком у людини частіше знижується рівень самооцінки, що призводить до підвищеного ризику дистресу та депресії.

**Мета статті** розглянути психологічні особливості прояву стресу у людей похилого віку в умовах війни.

**Виклад основного матеріалу.** Люди в сучасному суспільстві страждають від стресу в різних ситуаціях. Стрес присутній у житті людей і, як вважається, є причиною психопатологій, захворювань і нездатності адаптуватися до будь-якого середовища чи роботи [1]. Стрес вважається складним захисно-балансуючим механізмом організму. Різні люди можуть по-різному реагувати на той самий стресор. Реакція на стрес відноситься до реакцій організму, які можуть бути фізіологічними, емоційними або поведінковими реакціями на стимули, що викликають стрес.

Багато досліджень показують взаємозв'язок стресу та самооцінки на багатьох рівнях. Самооцінка вклю-

чена до психологічних ресурсів, які допомагають людям керувати стресовими подіями та їхніми реакціями на них [2]. Самооцінка впливає на реакцію людей на стресові події, а також на те, як люди справляються зі стресом. Водночас стресові події негативно впливають на самооцінку, яка є психологічним ресурсом проти психологічних розладів. В сучасній літературі стрес пов'язаний із самооцінкою різними способами. Стресові події впливають на самооцінку, а самооцінка, у свою чергу, впливає на те, як люди реагують на стрес і справляються з ним. З віком у людини частіше знижується рівень самооцінки, що призводить до підвищеного ризику дистресу та депресії. Встановлення вищого рівня самооцінки у людей похилого віку може захистити від негативних наслідків дистресу та депресії. Самооцінка відіграє причинно-наслідкову роль щодо психологічного та фізичного здоров'я і, безперечно, може бути пов'язана із задоволеністю та якістю життя [3].

Похилий вік супроводжують: наростання занепокоєння, тривожності, появи або посилення таких рис, як недовірливість, дратівливість, черствість. Зміни при старінні відбуваються і на біологічному рівні. Змінюється зовнішність, рухливість, а також робота сенсорних систем – слух, зір, смак і нюх, як правило, з віком починають працювати менш ефективно. Тобто, основу стану і динаміки особистісних змін складають, передусім, природні фізіологічні процеси старіння організму, що неминуче викликає зміни емоційно-вольової сфери особистості. Змінюється темперамент, людина похилого віку більше звертає увагу на себе, знижується ініціативність, зростає пасивність. У емоційній сфері з'являються неконтрольовані посилення афективних реакцій: сильне нервово збудження зі схильністю до смутку, слізливості. Люди похилого віку можуть відчувати емоції, не знайомі їм в період їх молодості [4]. Основні причини нервової напруги та стресових станів у осіб літнього віку полягають у зміні життєвого ритму, різкому звуженні кола спілкування. Найчастіше ухиляння від активної праці призводить до того, що індивід замикається в собі і навіть починає уникати спілкування з близькими людьми, вважаючи, що вони не зможуть його зрозуміти. Таким чином, самотність стає сильним потрясінням для багатьох людей похилого віку. Проте найважливішими у процесі старіння виявляються психологічні чинники, які відбивають усвідомлення самотності як нерозуміння і байдужість із боку оточуючих. Відповідно, у багатьох людей похилого віку формується гострий внутрішньоособистісний конфлікт і когнітивний дисонанс, при якому вони перестають приймати старість як продуктивну частину життя. У період старіння трудова діяльність перестає бути провідною, індивід відчуває, як його соціальний статус падає, що призводить до формування у людини похилого віку високого рівня тривожності, а це стає причиною погіршення самопочуття.

Літні люди відчувають потребу у турботі та увазі, у прагненні оточуючих людей перейняти їхній досвід та знання. Роль дружніх контактів та комунікаційного обміну зростає. Таким чином, байдужість

згубно впливає на відчуття психологічної безпеки літньої людини. Відсутність дружніх контактів та зниження комунікативних навичок призводить до зміни сенсо-життєвих орієнтацій. Люди похилого віку особливо чутливі до уваги і турботи [5]. Багато людей похилого віку починають страждати на психосоматичні захворювання, вони немов переконують себе, що невиліковно хворі, гірше того, вони звикають з відчуттям постійної хвороби, вважаючи це нормою у своєму віці. Основні причини таких станів полягають у хибних установах та психоемоційному стресі. У той же час, війна і постійний стрес можуть загострювати хронічні захворювання, такі як гіпертонія, діабет, серцево-судинні проблеми, і навіть спричинити нові. Організм літніх людей швидше реагує на тривалий стрес відчуттям виснаження, постійної втоми та зниженням енергії.

Війна є однією з найбільших загроз для здоров'я та добробуту суспільства, і часто вона продовжує мати вплив протягом життя та навіть пізніше. Фактично, безпосередніми жертвами війни є охорона здоров'я особи та громади [6]. Одним із головних наслідків війни є її згубний вплив на психічне здоров'я населення, і страждання можуть бути інтенсивними, враховуючи масштаби втрат. Окрім життя та майна, для багатьох втрачається сенс життя. Супутні економічні та соціальні наслідки війни також впливають на громади та створюють додаткові проблеми для охорони здоров'я [7]. Хоча травма війни торкається кожного, люди похилого віку є однією з найбільш вразливих груп щодо безпосередніх і довгострокових наслідків. Їхньому життю завдано непоправної шкоди, попереду – значні втрати молодих поколінь, власне погіршене здоров'я; і без будь-якої надії на повернення до попередньої соціально-економічно-культурної стабільності, психологічний стрес є катастрофічним. У літніх людей страх втратити близьких, домірку чи навіть залишитися без належного догляду є особливо сильним. Це може проявлятися як постійне занепокоєння, іноді – до панічних атак [8]. Люди похилого віку зазвичай не бажають залишати своє місце, заради емоційного зв'язку та захисту свого майна, але часто на заваді виникають проблеми, пов'язані з логістикою та здоров'ям. Зрозуміло, що вони часто залишаються останніми, хто переходить із зон небезпечного конфлікту. Під час переміщення літні люди піддаються особливому ризику жорстокого поводження та зневаги через свої проблеми з пересуванням, погіршення зору та хронічні захворювання, які ускладнюють процес підтримки. У вигнанні вони соціально ізольовані та часто фізично відокремлені від своїх сімей, що ще більше підвищує їхню вразливість [9].

Існує велика стурбованість щодо догляду та підтримки людей, які переміщені в різні регіони та країни як біженці. Є багато практичних проблем: відсутність основних життєвих потреб, перенаселеність, відокремленість від членів сім'ї без контакту один з одним, мовні та соціокультурні відмінності є перешкодами для ефективної підтримки, перенапружені системи охорони здоров'я, які не можуть

задовольнити потреби велика кількість переміщених осіб тощо. Все це більше впливає на літніх біженців. Залишається дуже обмеженою система медичної підтримки для людей похилого віку, які залишаються в охоплених війною регіонах. Емоційні наслідки цієї незбагненої біди, втрата молодого покоління, розлука з сім'єю, відсутність будь-якої видимості звичного життя, навіть без найнеобхіднішого, призводять до станів ураженості на все життя. Симптоми посттравматичного стресу, депресія, тривога, горе, бажання смерті та багато інших проявів є поширеними [10].

Літні люди більш вразливі до катастрофічних травматичних подій, і війна є однією з найбільш руйнівних антропогенних подій, які впливають на маси населення. У більшості випадків малоімовірно, що будь-які пошкодження та зрушення, пов'язані з війною, будуть усунені за їхнього життя, і навряд чи є надія для літніх людей відновити своє життя після війни. Тривале проживання в зоні бойових дій викликає кумулятивний (накопичений) стрес, який породжує різноманітні психопатологічні переживання, порушення емоційного стану, погіршення когнітивних функцій. Тривале відчуття загрози життю викликає страх, жах, почуття безвиході. У мирного населення в умовах війни поступово нарастають пасивність, розчарування, незадоволеність, знижується працездатність, відбувається фізичне і душевне виснаження, знижуються захисні функції організму. Постійна напруга і очікування загрози не дають можливості відпочити і розслабитися. Доведено, що кумулятивний стрес виступає фактором розвитку різних кардіометаболічних захворювань, розладів настрою, депресії, ПТСР [4].

Перманентний стрес в умовах війни характеризується як інформаційний та емоційний стрес. Серед чинників, викликають емоційне потрясіння, ми можемо відзначити такі, як самотність, втрата родичів, втрата надії у майбутнє, втрачені влади і соціальне становище. Водночас емоційний стрес породжує і посилює негативні емоції, викликані гострим зниженням фізичних можливостей, тривогою, неспокійністю, депресією, іпохондричною установкою та інші типовими станами, що виникають в період старості. Постійний стрес в період старіння небезпечне тим, що літня людина фактично не має засобів «опозиції». Самотність і безпорадність перед ситуацією часто призводять до депресії. Літнім людям важко пристосуватися до нових умов і знайти надію в ситуаціях невизначеності.

Вочевидь, що люди похилого віку змушені пристосуватися як до змін соціальної ситуації, так і реагувати на зміни у собі і виявляти чи активність, чи пасивність у поведінці у світлі нових обставин, у яких вони опинилися. Центральний момент в успішності адаптації до стресу – це ступінь конструктивності стратегії та моделі поведінки, які або сприяють, або перешкоджають успішності в подоланні стресу, а також впливають на збереження здоров'я суб'єкта спілкування та його соціально-психологічну адаптацію. При дезадаптації світ здається людям похилого

віку неясним, іноді загрозливим, згубним. По суті, це питання про стрес-подолаючу поведінку як найважливіше. Показ стрес впливає на когнітивну функцію людей похилого віку, на функціонування головного мозку, вегетативної нервової системи, перебіг артеріальної гіпертензії та її наслідків. Хронічний стрес призводить до структурної дегенерації та порушення функціонування гіпокампу та префронтальної кори головного мозку, що, у свою чергу, може сприяти розвитку психоневрологічних розладів, включаючи депресію та розвиток деменції у людей похилого віку [9]. Стрес може призвести до тимчасових когнітивних порушень, таких як забудькуватість або нездатність зосередитися. Літні люди можуть почуватися розгублено і втрачати відчуття часу, що посилюється в умовах війни, особливо в разі втрати звичного середовища. Через страх і тривогу багато хто з літніх людей може уникати навіть мінімального спілкування, щоб уникнути додаткового емоційного навантаження. З віком здатність самостійно справлятися зі стресом знижується, і люди похилого віку частіше потребують допомоги, стаючи залежними від підтримки близьких або доглядачів.

Війна інтенсифікує проживання людьми похилого віку різних психологічних станів, пов'язаних із травматичними подіями. Найбільш типовими емоційними розладами у цьому процесі є: нудьга (втрата сенсу життя, обмежені можливості, відсутність різноманітності у житті, проблеми зі здоров'ям); психічний занепад (зниження психічної енергетики, ослаблення психічного та життєвого тону); підозрілість, підвищена тривожність (загроза актуалізації соціальної потреби, наростання соматичних проявів тривожності, порушення сну, що призводить до підвищення стомлюваності, психофізіологічні зміни, які проявляються у порушенні серцевого ритму, дихання, різноманітних болях у тілі); недовіра, страхи (страх самотності, хвороби, майбутнього, дезінтеграції); депресія (ослаблення афективного тону, уповільнення афективної жвавості, віддаленість афективних реакцій).

Визначені прояви психофізіологічних змін призводять до депресивних, афективних, агресивних станів, для яких характерне зниження соціальної та психічної активності. Саме це виступає домінантним фактором у виникненні психологічних особливостей переживання стресу людьми похилого віку в умовах

війни, а саме: вираженість тривожних переживань, стресових відчуттів в соматичних, поведінкових та емоційних обставинах; підвищення рівня психологічного стресу; зниження рівня життєстійкості та здатності спиратися на власний життєвий досвід; невпевненість у власних силах справлятися зі стресом та зниження мотивації до його зниження [4].

Для підтримки людей похилого віку в умовах війни пропонуємо наступні рекомендації:

– Психологічна допомога: терапія, спрямована на подолання страхів, зниження рівня тривожності та адаптацію до нових умов життя.

– Фізична підтримка: звичайна допомога у щоденних справах, прогулянки на свіжому повітрі та контроль за станом здоров'я.

– Соціальне спілкування: підтримка зв'язку з родиною, друзями чи соціальними працівниками.

Для літніх людей в умовах війни особливо важлива увага та підтримка як від рідних, так і від соціальних служб, аби вони могли справлятися зі стресом і зберігати емоційну рівновагу.

**Висновки.** Стрес – це захисна реакція організму на зовнішні подразники, яка проявляється психічно, фізично, емоційно та дає змогу адаптуватися до змін. В умовах війни відбувається постійний вплив різноманітних факторів стресу на життя людей, що особливо небезпечно для людей похилого віку. Люди похилого віку (від 60 років) характеризуються рядом психологічних характеристик, зокрема: зниження самооцінки, невпевненість у собі, невдоволення собою; побоювання самотності, смерті, безпорадність; похмурість, дратівливість, песимізм; зниження інтересу до нового; невпевненість у завтрашньому дні. У сукупності зазначене призводить до роздратування, тривожності та страху. В умовах війни, ці відчуття актуалізуються і виступають стрес генними факторами для людей похилого віку. З'ясовано, що до психологічних особливостей прояву стресу людьми похилого віку відносять: вираженість тривожних переживань, стресових відчуттів в соматичних, поведінкових та емоційних обставинах; підвищення рівня психологічного стресу; зниження рівня життєстійкості та здатності спиратися на власний життєвий досвід; невпевненість у власних силах справлятися зі стресом та втрата мотивації до його зниження.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Вдовіченко О. В. Особливості психічних станів осіб похилого віку та їх копінг-стратегії в умовах пандемії. *Габітус*. 2021. Вип. 26. С. 53–57.
2. Романюк В. Л. Стресореактивність і стресостійкість та психічне здоров'я особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія: Психологія. 2022. Вип. 14. С. 9–15.
3. Кудінова М. С. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». *Молодий вчений*. 2019. № 3(1). С. 137–143.
4. Михальська С. А. Психологічні особливості людей похилого віку. Проблеми сучасної психології. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2014. Вип. 23. С. 425–434.
5. Подорожний В. Г. Самотність як проблема людей похилого віку. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 2. С. 65–69.
6. Fontanarosa P. B., Flanagan A., Golub R. M. Catastrophic Health Consequences of the War in Ukraine. *JAMA*. 2022. Vol. 327(16). P. 1549–1550.
7. Gonçalves Júnior J., de Amorim L. M., Neto M. L. R., Uchida R. R., de Moura A. T. M. S., Lima N. N. R. The impact of “the war that drags on” in Ukraine for the health of children and adolescents: Old problems in a new conflict? *Child Abuse Negl.* 2022. Vol. 128 P.105–108.

8. Global: Older People at Heightened Risk in Conflict. Human Rights Watch. 2022. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.hrw.org/news/2022/02/23/global-older-people-heightened-risk-conflict>

9. Психологія людей літнього віку : навч. посібн. / О. Коваленко, Л. Лук'янова, Е. Помиткін, Л. Московець. Київ : Вид-во ТОВ «Геопринт», 2021. 288 с.

10. Gostin L. O., Rubenstein L. S. Attacks on Health Care in the War in Ukraine: International Law and the Need for Accountability. *JAMA*. 2022. Vol. 327(16). P. 1541–1542.