

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Психолого-педагогічний Факультет**  
**Кафедра практичної психології**

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ О. А. Чаркіна  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 р.

Реєстраційний № \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 р.

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ОСОБИСТОСТІ**  
**ЗРІЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Кваліфікаційна робота  
 студентки групи ЗППм-23  
 ступінь вищої освіти магістр  
 спеціальності 053 Психологія  
**Руденко Світлани Григорівни**

Керівник: канд. пед. наук, доцент  
 кафедри практичної психології  
**Чаркіна О.А.**

**Оцінка:**

Національна шкала \_\_\_\_\_

Шкала ECTS \_\_\_\_\_ Кількість балів \_\_\_\_\_

Голова ЕК \_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК \_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

## ЗАПЕВНЕННЯ

Я, **Руденко Світлана Григорівна**, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно і не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

**Руденко С.Г.** \_\_\_\_\_

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕНЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ОСОБИСТОСТІ.....	9
1.1. Особистість зрілого віку в період війни.....	9
1.2. Особливості впливу воєнних дій на особистість зрілого віку ... ..	12
1.3. Психологічний супровід особистості зрілого віку в умовах війни .....	17
Висновки до 1 розділу.....	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ЗРІЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ .....	25
2.1. Організація та процедура дослідження особистості зрілого .....	25
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження .....	28
Висновки до 2 розділу .....	39
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ОСОБИСТОСТІ ЗРІЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	41
3.1. Обґрунтування ключових аспектів психологічного супроводу особистості зрілого віку в умовах воєнного стану.....	41
3.2. Аналіз ефективності впровадження програми психологічного супроводу особистості зрілого віку в умовах війни.....	45
Висновки до 3 розділу.....	50
ВИСНОВКИ .....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	55
ДОДАТКИ.....	64

## ВСТУП

Події, що відбуваються зараз в Україні впливають на життя особистості і суспільство в цілому. Воєнні дії стали джерелом стресу та травматичних подій для людей, незалежно від того, чи вони є учасниками бойових дій чи цивільним населенням, що опинилося в зоні конфлікту. З початку повномасштабного вторгнення Росії в Україну велика кількість населення нашої країни зазнала втрат різних масштабів. Це не могло не позначитися на психологічному стані людей, розвитку психологічних проблем, таких як тривожність, депресія, посттравматичний стресовий розлад, коли людина відчуває емоційну напругу, хвилювання, душевний дискомфорт, почуття провини, невизначеності, загрози [10, с.121; 13; 21, с.238].

Негативні психологічні наслідки війни можуть мати довгострокові економічні та соціальні наслідки для суспільства в цілому, можуть вплинути на подальше життя особистостей, їхні відносини з оточуючими та участь у суспільному житті.

**Актуальність.** Проблема психологічного супроводу особистості в період війни має велику актуальність, оскільки він може допомогти у збереженні психічного здоров'я особистості та оптимізації ресурсів суспільства. Недостатня увага до психологічного благополуччя може призвести до зростання випадків психічних захворювань, суїцидів, а також зниження працездатності та соціальної адаптації.

Особистості віком від 36 до 60 років – специфічна і особливо вразлива група. В такому віці людина зазвичай готує матеріальну базу для життя після виходу на пенсію. І втрата всього багатьма сприймається як втрата сенсу життя, до цього додається страх і неможливість починати все з початку. Крім психологічних розладів, додаються вікові розлади: довготривалий стрес може викликати загострення хронічних захворювань (серцево-судинні захворювання, діабет, гастроінтестинальні захворювання та багато інших).

Психологічний супровід, як метод, практичне втілення дій психолога включатиме розвиток стратегій саморегуляції, механізмів адаптації та засобів впорядкування емоцій, може допомогти особистості:

- активувати внутрішні ресурси для подолання труднощів, які виникли в результаті воєнного конфлікту;
- оновити психологічну стійкість, адаптуватися до нових реалій, пов'язаних з війною, що включають зміни в соціумі, переосмислення сенсу життя і цінностей, втрати;
- уникнути вторинної травми, що важливо для захисту емоційного здоров'я та ефективності психологічної підтримки;
- у складенні планів адаптації та підтримки, оскільки воєнні дії можуть викликати істотні зміни в житті людини і знадобиться підтримка для відновлення і інтеграції в цивільне життя [73].

Отже, психологічний супровід особистості зрілого віку в період війни важливий як для самої особистості, так і для суспільства в цілому, забезпечуючи психічне здоров'я, підтримку та адаптацію у важких умовах конфлікту.

Для проведення досліджень особистості у період війни необхідні особливі умови (воєнні дії, зона конфлікту) тому на сучасному етапі не так багато досліджень на дану тему.

Дослідження особистості у період війни привертало увагу багатьох вчених. Американський психолог А.Маслоу вивчав психологію людини і вперше ввів поняття "піраміди потреб", у тому числі потреби в безпеці, що можуть бути особливо актуальними в період війни. Е.Фромм досліджував психологічні аспекти військового конфлікту, а також психологічні наслідки війни для людини. В. Франкл, який сам пережив концтабір у часи Голокосту, досліджував психологічні аспекти виживання та пошуку сенсу життя в умовах надзвичайних обставин, включаючи війну. [79]. К.Г.Юнг досліджував архетипи і колективне безсвідоме, а також вплив війни на психіку людини.

Також багато вітчизняних вчених, таких як Бурлачук Л.Ф., Зливков В.Л., Калька Н., Карамушка Л.М., Креденцер О.В., Кашлюк Ю.І., Карпенко З.С., Мушкевич М.І., Титаренко Т.М., О.А.Чаркіна, досліджували психологічні аспекти кризових подій та їх вплив на особистість. Вивчали питання особистості, вплив зовнішніх факторів, таких як війна на психіку людей різних категорій (військовослужбовці, ветерани, їх родини, діти, підлітки) досліджуючи їхній психологічний стан та потреби.

Ці дослідження зробили значний внесок в оцінці впливу воєнних дій на особистість.

**Мета дослідження:** розглянути особистість зрілого віку, як об'єкт клініко-психологічного дослідження в умовах війни, визначити умови та характеристики, що впливають на її психологічний стан.

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити та проаналізувати теоретичні засади психологічного супроводу особистості зрілого віку в період війни;
2. Здійснити вибір валідного психодіагностичного інструментарію для дослідження особистості зрілого віку в період війни;
3. Визначити особливості психологічних характеристик особистості зрілого віку під час війни та емпірично їх дослідити;
4. Розробити і впровадити програму психологічного супроводу особистості зрілого віку під час війни та оцінити її ефективність.

**Об'єкт дослідження** – особистість зрілого віку.

**Предмет дослідження** – особливості впливу воєнних дій на особистість зрілого віку.

**Гіпотеза дослідження** - інформаційно-стресові чинники, пов'язані з воєнним станом в країні, негативно впливають на психологічне здоров'я особистості зрілого віку.

**Методи і методики дослідження:**

- теоретичні: теоретичний аналіз фактів психологічного супроводу особистості, вплив воєнних дій на особистість.

- емпіричні: спостереження, опитування, тестування.

У процесі емпіричного дослідження для вирішення поставлених завдань нами були використані наступні методики:

- методика «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика і Х. Келлермана. Дана методика була розроблена на підставі психоеволюційної теорії Р. Плутчика і структурної теорії особистості Х. Келлермана, використовується для діагностики механізмів психологічного захисту [73];

- методика «Індикатор копінг-стратегій» (Д.Амірхан) для діагностики домінуючих копінг-стратегій особистості [73];

- шкала психологічного благополуччя Ворик-Единбург (Сара Стюарт-Браун) для виміру стану психологічного благополуччя особистості [73];

- шкала соціальної та емоційної самотності для дорослих (SELSA) дозволяє дослідити три параметра самотності: романтичну самотність, сімейну самотність та соціальну самотність [73].

- статистичні: за ключем методик по вибірковій сукупності респондентів розрахунок особистих та середніх показників, для визначення кореляційних зв'язків - коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона [52].

#### **Організація і база дослідження:**

- емпіричне дослідження проводилось серед працівників заводу феросплавів міста Нікополь, яке знаходиться на відстані 8 км від міста Енергодар, де розташована Запорізька атомна електростанція, що також є додатковим негативним фактором для нікопольчан [73]).

- експериментальна вибірка – 36 чол з яких 20 осіб одружені, або мають партнера, 16 осіб – самотні;

- вікова категорія досліджуваних – від 36 до 67 років;

Також респонденти були поділені на дві групи:

1 група

чоловіки від 36 до 60 років -13 осіб, жінки від 36 до 55 років - 16 осіб;

2 група

чоловіки від 61 до 74 років – 2 особи, жінки від 56 до 74 років – 5 осіб [73].

**Практичне значення одержаних результатів:** результати даного дослідження дозволять ґрунтовніше розуміти як воєнні дії впливають на особистість зрілого віку, проводити її психологічний супровід, розробляти дієві методи, профілактики розладів ментального здоров'я.

**Апробація результатів дослідження:** результати кваліфікаційного дослідження були висвітлені на щорічній звітній науково-практичній конференції студентів і молодих учених «Психологічний супровід особистості в умовах війни. Посткризове відновлення» (м.Кривий Ріг, Україна, 2024) [49] і представлені у тезах доповіді на VII Міжнародній науково-практичній конференції «Global learning problems:causes, solutions and theories»,14-16 жовтня 2024 р., Салоніки, Греція [73; Додаток Д].

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу та загальних висновків, списку літератури, що налічує 83 джерела, з яких 9 є англomовними; ілюстрована таблицями (16 таблиць); містить 5 додатків. Загальний обсяг роботи становить 72 сторінки.



# РОЗДІЛ 1.

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕНЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ОСОБИСТОСТІ

### 1. 1. Особистість зрілого віку в період війни

Зрілим віком можна назвати проміжний етап життя людини у період приблизно від 40 до 60 років. Межі досить умовні, оскільки людина, зважаючи на свій фізичний стан, вік дітей, успіхи в професійній діяльності та інші особливості життя може себе зараховувати або не зараховувати до даної вікової категорії. Тому все це впливає на тривалість зрілого дорослого віку, у різних людей вона різна [73]. Взагалі можна зазначити, що особистість зрілого віку - це людина, яка досягла середини життя, відмежовує себе як від молодих так і від людей похилого віку [40; 53].

Людині даної вікової категорії притаманні часто невмотивовані тривожність, душевний дискомфорт, стурбованість, проблеми з самоактуалізацією, які пов'язані між собою і ще більше погіршують її становище в сучасних умовах. Наявність всіх цих проблем потребує їх усунення [19; 38, с.215].

Дослідження особистості — це велика галузь психології, і в ній працювали багато вчених, які внесли вагомий внесок у розуміння різноманітних аспектів особистості. Ми здійснили аналіз підходів до вивчення особистості. З. Фройд розробив теорію структури особистості; К. Г. Юнг розвинув теорію аналітичної психології, включаючи концепції колективного несвідомого, архетипів та індивідуації; Е. Еріксон, розробив теорію психосоціального розвитку, в якій описав вісім стадій розвитку особистості від народження до старості; Широко відомі шестикомпонентна теорія психологічного благополуччя особистості К. Ріфф [64; 69], Сари Стюарт-Браун -вимірювання і моніторинг психічного здоров'я і благополуччя

особистості. К. Хорни внесла важливий внесок у вивчення жіночої психології та соціальних взаємодій.

Також проблеми особистості досліджували вітчизняні вчені: Бурлачук Л.Ф., Гарькавець С.О., Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В., Карамушка Л.М., Креденцер О.В., Кашлюк Ю.І., Кісарчук З.Г., Кондратюк С. М., Мірошник З.М., Мушкевич М.І., Бегеза Л.Є., Савчин М.В., Василенко Л.П., Титаренко Т.М., Чаркіна О.А. та багато інших.

Як зазначає Всесвітня організація охорони здоров'я, психічне здоров'я вважається станом благополуччя, коли людина щаслива, відчуває радість, може ефективно виконувати свої обов'язки людина, реалізувати особисті здібності, справлятися з стресовими ситуаціями, ефективно виконувати свої обов'язки. Також в документах ВООЗ визначена роль психічного здоров'я в життєдіяльності особистості та соціальних спільнот, воно розглядається як ґрунтова основа для здатності мислити, відчувати емоції, бути здатним до взаємодії з оточуючими. Тож можна сказати, що психічне здоров'я - дуже важлива проблема як для особистості, так і для суспільства в цілому [68;71].

Як наголошує ВООЗ, на рівень психічного здоров'я впливає низка чинників: екологічних, біологічних та соціально-економічних. Різкі соціальні зміни, стресові умови життя і праці, нездоровий спосіб життя, незадовільний стан фізичного здоров'я та порушення прав людини здатні значно погіршити психічне здоров'я особистості [71].

Кашлюк Ю.І. вважає, що біологічний, соціокультурний та економічний фактори мають вплив на рівень психічного благополуччя, він розглядає психологічне благополуччя, як інтегральний показник того, наскільки особистість реалізувала себе, наскільки вона щаслива і задоволена собою і своїм життям [27].

Рівень психологічного благополуччя має істотний взаємозв'язок з суб'єктивним фактором – психологічним, який складається з компонентів:

- емоційного – позитивне або негативне відношення після досягнення цілей особистістю;

- когнітивного – оцінка особистістю власного життя і задоволеність (або незадоволеність) їм;
- конативного - позитивна взаємодія з навколишнім середовищем і оточуючими, самосприйняття, наявність цілей, особистісний розвиток.

Але, як показують дослідження (М. Аргайл, Е. Дінер, Р. Еммонс, І. Джідарьян, Л. Кулікова, М. Соколова) ні матеріальний достаток, ні рівень фізичного здоров'я, ні задоволення потреб не пов'язані з переживаннями щастя і благополуччя. Воно досягається у результаті самореалізованості, суб'єктивного ставлення до власних можливостей, до ситуації, що склалась [27].

Ще ніколи вітчизняні психологічні дослідження не виконувались у період воєнних дій. Панок В.Г. в своїй статті якраз пише про актуальність таких досліджень. Структура досліджень, їх тематика, впровадження в практику отриманих результатів були орієнтовані на політичну і соціальну стабільність, мирне життя. В довоєнний час умови роботи науковців не передбачали позбавлення базових умов безпеки і праці (електроенергії, опалення, інтернету, ризик загрози їхньому здоров'ю, а іноді і життю). Психічні явища на зараз значно відрізняються від довоєнних. Тому постає: «...необхідність психологічного осмислення, оновлення змісту, структури та психологічних досліджень в умовах війни» [44].

Повномасштабне вторгнення Росії на територію України змінило повсякденне життя всіх українців. У моменти тяжких переживань людина починає переосмислювати сенс життя, стається так, що те, чим людина до цього часу жила, в що вірила, знецінюється, стає зайвим і непотрібним. Водночас те, про що людина раніше й не думала, постає як важливе й ціннісне, актуалізує істинні, глибокі переживання у власному життєвому просторі [5; 6].

Війна, безумовно, важливий негативний чинник, який впливає на психічне здоров'я людини, оскільки має на увазі загрозу життю, насильство. Як зауважує Карамушка Л. М., збереження психічного здоров'я особистості,

його підтримка – одна з головних задач під час війни [24]. На її думку психічне здоров'я особистості в умовах війни повинно включати такі основні складові:

- вміння справлятися з постійними стресовими ситуаціями;
- вміння налагоджувати стосунки з людьми;
- працювати, бути корисним суспільству, реалізувати себе в нових умовах [24].

## **1.2. Особливості впливу воєнних дій на особистість зрілого віку**

Людина взаємодіє з навколишнім світом. В результаті такої взаємодії виникають психологічні проблеми, тому аналізуючи проблеми потрібно розглядати не тільки індивідуальність особистості, а і життєві обставини, в яких вона опинилась [33, с. 8].

У зв'язку з воєнними діями в нашій країні збільшилась кількість осіб, що отримали травматичний життєвий досвід і вимушені пристосовуватися до навколишнього середовища. Тому першочерговою постає проблема психологічної безпеки людини в межах національної безпеки (соціальної, воєнної, інформаційної, політичної, економічної, медичної, правової, демографічної), соціального середовища, психічних процесів, станів і властивостей людини [2].

Різноманітність форм стресу визначає багато підходів до його вивчення. Стрес – це реакція організму на негативні дії зовнішніх факторів – стресорів.

Г. Сельє в своїй адаптаційній теорії виявив загальну реакцію організму на зовнішній вплив, що потребує змін, яку потім перейменував на стрес. Терміном «стресор» Сельє позначив зовнішній вплив, що викликав стрес [37], визначив концепцію стресу, стадії розвитку дістресу [18, с. 7] .

Протягом життя на нас постійно діють подразники (стресори), постійні, довготривалі. Задача кожного організму – збереження і підтримання балансу, рівноваги або гомеостазу, використовуючи природні механізми пристосування (пристосувально-захисна реакція). Але механізми захисту мають певну

обмеженість ресурсів, і їх відновлення вимагає зусиль. Для кожної людини є критична величина стресу, після якої він (стрес) стає руйнівним. Тому край важливо не допускати повного виснаження ресурсів особистості.

А. Маклаков для означення особливості людини до адаптації і підтримки ментального здоров'я ввів термін - «особистісний адаптаційний потенціал», до складу якого відніс такі показники: нервово-психічна стійкість, самооцінка, морально-етичні якості, рівень конфліктності, відповідність нормам поведінки. Також існують базові психологічні проблеми особистості, які мають бути задоволені, такі як:

- Безпека, відсутність загрози фізичної і психологічної.
- Здатність захистити себе, реалізувати себе у суспільстві.
- Позитивна ідентичність – усвідомлення і прийняття своїх якостей.
- Здатність формувати взаємозв'язки з соціумом, розуміння інших людей, навколишнього світу і свого місця в ньому [34].

В умовах сьогодення люди, що опинились у зоні конфлікту можуть переживати безліч різних стресових, травмуючих ситуацій. Ті, що залишились в зоні бойових дій або в окупації змушені постійно перебувати під обстрілами, тривалий час знаходитись в сховищах, в жорстких умовах, можливо без їжі, води, відчувати холод, можливо голод. Якщо це в холодну пору року, люди постійно хворіють, особливо діти і літні люди. Крім того існує ризик загрози життю, поранення. Часто на їх очах гинуть люди. До цього не можна звикнути навіть якщо це незнайома людина, а багато людей втрачають близьких, рідних, і не тільки тих, хто бере участь у військових діях, а й тих хто тільки що був поряд. Також є ризик попасти в заручники, в полон, піддатися погрозам, насиллю. Багато випадків, коли людей просто виселяли з їхніх будинків, або житло і все майно, що люди, особливо зрілого віку, наживали все життя було зруйноване і вони опинялись на вулиці. Все ці події, а також страх за свою безпеку і, можливо, втрата контакту з близькими і рідними шкідливо впливають на психологічне благополуччя людини вищезазначеної вікової категорії, здатність нормально функціонувати, приймати рішення, можливість

впоратись з кризовою ситуацією. Турініна О.Л. визначає кризову ситуацію як ситуацію, коли людина не бачить сенсу в подальшому житті, не може реалізувати свої особистісні прагнення, цінності, бажання [58, с. 7].

Та частина населення, що залишилась в Україні, але далеко від зони бойових дій, теж не може почуватися в безпеці. Постійна загроза ракетних атак, страх за свою безпеку і безпеку близьких, які можливо знаходяться у зоні бойових дій або приймають в них участь теж негативно впливає на психіку людини.

Серед основних чинників, які впливають на адаптацію вимушених переселенців можна виділити:

- травматичний досвід (втрата дімівки, розлука з близькими, страх за власну безпеку);
- наявність соціальної підтримки;
- економічні умови (наявність житла, матеріальна і фінансова стабільність);
- культурна адаптація (якщо міграція в іншу країну - зміна культури, мови);
- психологічні ресурси особистості (позитивне мислення, вміння впоратись з стресовою ситуацією, резильєнтність) [36, с. 83].

Окрім воєнного конфлікту в країні іде інформаційна війна. Тож на психічний стан особистості, особливо зрілого віку, може впливати сугестія (навіювання), у результаті чого знижується критичність до інформації, яку людина отримує через знайомих, засоби масової інформації. Сугестія діє на свідомість і несвідомість і через це може бути небезпечною, людина не аналізує інформацію, не перевіряє джерела з яких вона отримана [46].

Є ще категорія особистостей зрілого віку, які виїхали в евакуацію в інші країни і, наче б то їм нічого не загрожує, вони забезпечені житлом, отримують матеріальну та іншу допомогу. Але часто людина не може змиритись з життям в іншій країні, реалізувати себе, сумує за своїм містом, будинком, а якщо житло не зруйноване – переживає, хвилюється за його стан [12].

Як зауважує Креденцер О.В. серед українців, які вимушені були у зв'язку з війною виїхати в Німеччину і прийняли участь в її дослідженні психічного здоров'я, 70,3 % респондентів - особистості зрілого віку. Результати дослідження вказують, що фізично досліджуванні почуваються значно краще, ніж ментально [25].

Порівнюючи ці дані з результатами інших науковців, які проводили свої дослідження під час пандемії у 2020-х роках в Україні можна побачити, що співвідношення фізичного і психічного здоров'я змінилось. Отже, можна говорити, що війна - це суттєвий чинник, який впливає на психічне здоров'я особистості зрілого віку.

Нами проводилось дослідження в невеличкому місті Нікополь, що на Дніпропетровщині, неподалік від м. Енергодар Запорізької області де розташована атомна електростанція. У березні 2022 р., коли місто Енергодар було захоплено окупантами і постала загроза радіаційного зараження, більше 30 % громадян Нікополя покинули місто. Літні люди, що змушені були покинути свої домівки окрім стресу страждали від втрати емоційних зв'язків з родиною, друзями все це впливало на здоров'я, викликаючи загострення хронічних хвороб [28].

У липні того ж року, коли почались масові обстріли міста, спочатку тільки вночі, а потім і вдень, з міста ще виїхало близько 40 % нікопольчан. Дехто знайшов притулок на заході України, інші виїхали за кордон. Опустіли парки, дитячі майданчики. Дітей взагалі не було на вулицях. Однак на зараз, через два роки близько 60 % громадян повернулись, хоча обстановка у місті значно погіршилась. Слід зазначити, що обстріли не припинились, навпаки, якщо раніше ворог цілив по береговій лінії, то наразі руйнуються будівлі в центрі, в будь-якому районі міста. Ворог несподівано атакує місто ствольною артилерією, дронами-камікадзе та іншими безпілотними апаратами, що призводить до значних руйнувань та загибелі мирних мешканців.

Аналогічну картину бачимо у результатах дослідження Креденцер О.В., яка зазначає: «...на початку війни, під час перебування в Україні, вони

відчували тривогу (86,7 %), страх (85,3 %), паніку (60,2 %), невизначеність (55,4 %), безпорадність (42,2 %), відчай (41%), апатію (33,7 %), депресію (32,5 %), гнів (31,3 %), панічні атаки (19,3 %), істерику (18,1 %) ... а після переїзду за кордон відчували невизначеність (73,6 %), бажання повернутися до дому (63,2 %), невпевненість в собі (58,6 %), тривогу (55,2%), безпорадність (51,7 %), депресію (47,1 %), відчай (44,8 %), «неприйняття» іншої країни (34,5 %), апатію (35,6 %), страх (29,9 %), гнів (26,4 %), паніку (23 %), істерику (19,5 %), панічні атаки (13,8 %)» [25].

Отже, на даному прикладі ми бачимо, що незважаючи на те, що особистість знаходиться в безпеці, відчуття негативних станів не покидають українців. Тільки, якщо в Україні вони перш за все відчують тривогу, страх, паніку, за кордоном домінують невпевненість, невизначеність, сум за домом. З одного боку зменшились показники страху і тривоги, але значно збільшились показники безпорадності, відчаю, депресії.

Згідно даних опитування, високий рівень агресивності спостерігається у осіб середнього віку, людей старше 51 року (50%). Війна вплинула на них, перекресливши досягнення, а також (у зв'язку з віком) у людей даної вікової категорії залишилось менше часу на відновлення і мирне життя, що і викликає агресію. [63].

Воєнні події впливають на фізичне (здатність виконувати щоденні функції, відчуття болю, втоми) і психологічне (самосприйняття, відчуття і осмислення сенсу життя, комунікативні труднощі і небажання спілкуватись) благополуччя. Погіршення фізичного самопочуття може виражатись у порушеннях сну (безсоння, або бажання постійно спати), порушення харчового режиму (наприклад переїдання, або несистемне харчування), соматичні болі (головний, біль у горлі та інший), м'язова напруга. Симптоми незадовільного психологічного благополуччя: людина може відчувати шок, заціпеніння, різні страхи, гнів, агресію, сум, апатію, тривогу, занепокоєння, труднощі з концентрацією уваги. Окрім того воєнні події також впливають на соціальне і духовне благополуччя людини: здатність будувати стосунки,



відкрито взаємодіяти з ними, почувати себе частиною суспільства, невизначеність сенсу життя, власних моралі і етики, сумніви щодо релігійності. Це може привести до ізоляваності, самотності людини. [34].

Узагальнюючи, можна сказати, що до якої б категорії не відносились особистості зрілого віку: залишились в зоні бойових дій, отримали статус вимушеного переселенця на території України або знайшли притулок в іншій країні – вони розуміють, що їх життя вже ніколи не буде таким, як раніше, до війни. І саме це приводить до психологічних розладів, погіршення психічного здоров'я.

### **1.3. Психологічний супровід особистості зрілого віку в умовах війни**

В попередньому підрозділі ми розглянули як воєнні дії, що відбуваються зараз в Україні впливають на особистість зрілого віку, її фізичне та ментальне здоров'я. Це свідчать про наявність об'єктивної потреби у наданні їм соціально-психологічної підтримки.

Запобігти виникненню і розвитку, або полегшити наслідки травматичного стресу у ситуації що сталася в нашій країні може допомогти включення внутрішніх ресурсів людини, таких як стійкість до стресу, життєстійкість, когнітивні і комунікативні навички, навички ефективного керування своїми емоціями і вміння впоратися зі стресом. [73]. Життєстійкість, як основний внутрішній ресурс допомагає впоратися з важкими життєвими ситуаціями. Стрес, викликаючи напруження організму пробуджує в людині адаптивні ресурси, відчуття когерентності (розуміння ситуації, керованість ситуацією, можливість знайти вихід) [29, с. 79; 31].

Для отримання адаптаційних навичок, покращення життя в умовах війни людині, особливо особистості зрілого віку може допомогти підтримка кваліфікованого спеціаліста.

У сучасній психологічній літературі термін «психологічний супровід» трактується досить широко, не існує однозначного підходу до його змісту і

визначення [14; 47; 48]. Деякі дослідники вважають, що це підтримка природних станів, реакцій людини. Інші вважають, що задача психологічного супроводу полягає в психологічній допомозі в подоланні різного роду життєвих труднощів і підвищення адаптованості особистості [82]. Титаренко Т.М. означає його як основний ресурс для подолання депресивних і тривожних станів, відновлення ментального здоров'я і збереження цілісності особистості. [62, с. 10].

Саме поняття “супровід”, як вказано в Тлумачному словнику української мови, означає «...йти разом з кимось, у товаристві, в оточенні, під охороною». [1].

Психологічний супровід — це цілий комплекс заходів для систематичної допомоги психічно здоровій людині зберегти ментальне здоров'я на шляху подолання психологічних труднощів на певному життєвому етапі [11; 73].

Багато науковців психологічний супровід розглядають по різному, відповідно до суб'єктів, на яких він націлений.

Мушкевич М.І. визначає психологічний супровід, як систематизовану діяльність спеціаліста, направлене на виробництво цілої системи клінічних, психологічних, консультативних умов які будуть сприяти набуття особистістю різних знань і навичок, нормалізації стосунків, особистісному становленню з метою інтеграції та успішній адаптації [35; 73].

Автор клієнт-центрованої терапії Карл Роджерс вважає, що супровід повинен створювати безпечне, підтримуюче, конгруентне, позитивно прийнятне середовище, де особистість оточена емпатією і може відкрито і безпечно дослідити власні проблеми і почуття [9, с.29; 67; 73].

Австрійський психіатр, засновник логотерапії Віктор Франкл вважав, що мета психологічного супроводу – допомогти особистості знайти сенс життя, коли вона страждає, знаходиться в кризовій ситуації. Він дотримувався думки, що логотерапія акцентує увагу на пошуку особистого сенсу та цілей, що можуть допомогти людині знайти мотивацію і впоратися з труднощами.

[73; 79]. Його ще вважають автором поняття «недільний невроз», коли людина в кінці тижня відчуває себе пригніченою і спустошеною.

Альфред Адлер, австрійський психотерапевт, засновник індивідуальної психології вважав особистість єдиним цілим, єднання свідомого і несвідомого, і вважав задачею психолога – в процесі психологічного супроводу допомогти подолати почуття неповноцінності, розвинути почуття відповідальності особистістю, соціальної інтеграції. Він був впевнений в тому, що ключовим для ментального благополуччя є розуміння і покращення соціальних взаємовідносин [73].

Американський психолог і психоаналітик Ерік Еріксон, автор теорії розвитку особистості через стадії життєвого циклу вважав завданням психологічного супроводу підтримати особистості впоратися з кризами на різних життєвих етапах і самореалізуватися [72; 73].

Британський психолог Джон Боулбі, засновник теорії прив'язаності задачу психологічного супроводу бачив в покращенні міжособистісних стосунків і формуванні здорових моделей прив'язаності, що є важливими для емоційного благополуччя [73; 80].

Існує думка, що в процесі психологічного супроводу відбувається формування позитивної Я-концепції – уявлення особистості про свої фізичні, інтелектуальні властивості, самооцінку тощо), яка має три аспекти:

- Когнітивний аспект: пізнання себе.
- Оцінковий аспект: діагностика основних показників, що визначають Я-концепцію.
- Поведінковий аспект: активна в соціальному плані людина легше адаптується до життєвих умов, реалізує себе [23, с. 5, 50].

Кожен з фахівців пропонує своє розуміння психологічного супроводу, але всі вони акцентують увагу на важливості підтримки особи в її індивідуальному розвитку та подоланні психологічних труднощів.

Психологічний супровід осіб зрілого віку є важливою галуззю досліджень, оскільки він спрямований на підтримку психологічного благополуччя і якості життя людей [56; 57].

Дослідження в цій області включають такі аспекти:

- Адаптація до змін. Знаходження в окупації або в зоні конфлікту супроводжується багатьма життєвими змінами, такими як втрата близької людини, житла, майна, зміни у фізичному здоров'ї тощо. Психологічний супровід допомагає індивідуумам адаптуватися до цих змін, впоратись з стресовою ситуацією і знайти нові сенси і цілі у житті.
- Психологічні кризи. Наприклад, криза середнього віку чи інші психологічні виклики, що виникають на у різні періоди зрілого віку співпали з воєнним станом в країні. Психологи досліджують, як ці кризи впливають на психологічне становище та як їх можна подолати.
- Підтримка ментального здоров'я. Дослідження показують, що соціальна і психологічна підтримка є визначальними для підтримки ментального здоров'я і самопочуття людини зрілого віку. Це може включати психотерапевтичні сесії, групи підтримки, та практики, спрямовані на підвищення самосвідомості і саморефлексії.
- Розвиток самосвідомості і самореалізації. Психологічний супровід допомагає людям зрілого віку розвивати свідомість про власні цінності, потреби і можливості, що сприяє більш глибокому і якісному життю.
- Управління стресом і емоціями. З віком, а тим більш у воєнний час, коли стресорів стало набагато більше, можуть змінитися способи, якими людина реагує на стрес. Психологи досліджують стратегії управління стресом, які можуть допомогти людям даної вікової категорії покращити своє емоційне благополуччя.

Психологічний супровід за індивідуальною програмою може включати:

- кризову підтримку;
- кризову інтервенцію;
- клінічну діагностику особистості;

- підвищення рівня адаптації, відновлення ідентичності [60; 61].

Сучасні науковці Бегеза Л.Є., Раєвська Я.М., Калюжна Є. М., Матвієнко М.І. вважають, що психологічний супровід повинен передбачати особистісно-орєнтов під час якого між клієнтом і фахівцем встановлюється сприятлива атмосфера, довірливі відносини в ході яких відбувається спрямування особистісних ресурсів особистості на пошук шляхів до вирішення пробле, запитів» [4, с. 7]. Оптимальним вони вважають комплексний психологічний супровід, який би пов'язував діагностику соціально-психологічних проблем людини, психологічне консультування і набуття навичок адаптації до життя в воєнних умовах, а також у вирішенні особистісних проблем [4].

У своєму методичному посібнику Н. Павлик пропонує духовно-моральнісний підхід, метою якого є самоактуалізація особистості, і який втілюється у заходах психологічного супроводу, спрямованого на активізацію духовного потенціалу особистості, формування саморефлексії, позитивного сприйняття, себе, інших людей, все навколишнє середовище, здатності вирішувати власні психологічні проблеми. Використовуються як індивідуальна так і групова форми психологічної роботи. Це можуть бути психологічне консультування, психодіагностика, лекції, тренінги за психодіагностичним, адаптаційним, профорієнтаційним, психолого-консультативним, духовно-розвивальним напрямками [43].

Посттравматичне зростання за допомогою психологічного супроводу передбачає зміни в мисленні, ставленні до себе і навколишнього світу, переосмислення стресової ситуації, у результаті особистість формує для себе нові цілі, цінності, відкриває нові життєві перспективи [59].

Одна з основних задач психолога, який здійснює психологічний супровід - регенерація психіки, стабілізація психічної діяльності і повернення особистості до нормального життя. Це досить тривалий процес, результат якого залежить від зовнішніх умов (окрім допомоги фахівця важливі підтримка оточуючих, а також психологічна зрілість самої особистості) [54].

Ще одна з важливих переваг такого виду психологічної допомоги: періодичні зустрічі з психологом у програмі психологічного супроводу набагато ефективніше діють ніж кваліфіковані консультації, лекції і тренінги. Само поняття «супроводу» має процесуальний відтінок [32].

Важлива також організація психологічного супроводу, це:

1. Діагностика – отримання інформації щодо проблем людини, її потреб, потенційних можливостях, дізнатись про її особистісні цінності.
2. Психологічна підтримка під час розвивальної, профілактичної та корекційної роботи: навчання методам нейтралізації стресових станів, переосмисленню стресових ситуацій, засобам саморегуляції психологічним станом під час стресової ситуації та інше) [41].

Структура психологічного супроводу включає горизонтальну (агент, реципієнт і життєва ситуація) і вертикальну структуру, яка складається з наступних компонентів:

- діагностико-цільовий (діагностика і оцінювання постраждалих, їх запити і очікування);
- операційно-інструментальний (апробація засобів взаємодії);
- спільотно-комунікативний (залучення реципієнта до комунікативних мереж, груп для підтримки мотивації);
- оцінково-корекційний (моніторинг взаємодії, аналіз результатів, корегування копінгів, визначення перспектив, подальшого напрямку) [62, с. 16-18].

Узагальнюючи, дослідження психологічного супроводу осіб зрілого віку показують його важливість на цьому етапі життя у підтримці ментального здоров'я і благополуччя.

## Висновки до розділу 1

На основі вищевикладеного можна зробити висновок, що повномасштабна війна принесла стрес, біль, невизначеність всім українцям, підняла питання психологічного супроводу на новий рівень актуальності. Під час воєнних дій кількість постраждалих психологічно зростає [17].

Зрілість часто асоціюється з більшим ступенем самовизначення, впевненістю у собі та меншими коливаннями в емоційному стані. Психологи також вивчають вплив здоров'я і фізичного стану на психічне благополуччя і задоволення життям у зрілому віці. Зростаюче дослідження здорового старіння допомагає розуміти, як фізичні обмеження можуть впливати на психологічне самопочуття.

Одним з ключових аспектів зрілого віку є соціальна адаптація і роль у суспільстві. Аналіз сучасних досліджень показує, що мережі підтримки, соціальні зв'язки і участь у суспільному житті мають важливе значення для здоров'я і самопочуття людей цієї вікової категорії.

Люди зрілого віку в місті де ми проводили дослідження, складають непропорційну кількість цивільних осіб. Це люди, які не змогли залишити свої домівки і, як наслідок, більше ризикують в результаті обстрілів бути убитими або пораненими. Окрім фізичної загрози війна спричиняє психосоціальну кризу, більшість жертв потребують підтримки фахівця. Тому важливим постає питання створення програми психологічного супроводу [20, с. 56].

Переваги психологічного супроводу:

- розв'язання емоційних проблем і покращення якості життя;
- розкриття власного потенціалу, визначення сенсу життя;
- набуття навичок комунікації, підтримка в складних життєвих ситуаціях [42].

Показники ефективності психологічного супроводу:

- зростання рівня психологічного благополуччя реципієнта;

- збільшення популярності психологічного супроводу, він стане більш затребуваним, зросте кількість людей, які б бажали прийняти участь в ньому;
- зростання активності супроводжуваного у роботі, його психологічна готовність до взаємодії, наявність зворотного зв'язку, включеність в процес на всіх етапах супроводу і особиста відповідальність;
- високий професійний рівень фахівця, його особисті якості, такі як компетентність, самосприйняття, емпатія, повага до цінностей іншої людини, високий самоконтроль, відсутність упереджень (політичних, етнічних, гендерних, релігійних та інших).

Однією з основних задач психолога є не заспокоювати і обіцяти, що після того як закінчаться воєнні дії все буде добре, а навчити особистість зрілого віку адаптуватись до життя в нових умовах, не просто проживати життя в очікуванні, а реалізувати себе, бути корисним. Допомагаючи іншим, тим, хто опинився у більш скрутному становищі, намагаючись бути корисним для суспільства і своїми діями наближаючи перемогу, людина може подолати свої складні життєві ситуації і якнайшвидше вийти з стресового стану.

Дослідження особистості вищезазначеної вікової категорії можуть допомогти зрозуміти, як змінюється людська психологія і які фактори сприяють задоволенню життям і психологічному благополуччю на цьому етапі життя.



## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ЗРІЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ

### 2.1. Організація та процедура дослідження особистості зрілого віку

Дослідження - це метод, який визначає як процес, так і результат пізнання. Методами психологічної діагностики вимірюються індивідуально-психологічні особливості особистості [7].

Для доведення гіпотези і виявлення впливу війни на особистість зрілого віку нами було проведено емпіричне дослідження серед працівників заводу феросплавів міста Нікополь, яке знаходиться на відстані 8 км від міста Енергодар, де розташована Запорізька атомна електростанція, що також є додатковим негативним фактором для нікопольчан [73].

- експериментальна вибірка склала – 36 чол з яких 20 осіб одружені, або мають партнера, 16 осіб – самотні;

- вікова категорія досліджуваних – від 36 до 67 років;

Також респонденти були поділені на дві групи:

1 група

чоловіки від 36 до 60 років -13 осіб, жінки від 36 до 55 років - 16 осіб;

2 група

чоловіки від 61 до 74 років – 2 особи, жінки від 56 до 74 років – 5 осіб [73].

Обстріли міста здійснюються несподівано, без попередження, в будь-який час, тому мешканці міста тривалий час знаходяться у стані тривожності, що впливає на їх фізичний і психологічний стан. Люди зрілого віку найбільш вразливі до стресу в воєнних умовах, вони можуть переживати почуття тривоги, невизначеність і страх за своє життя і життя близьких їм людей. Гіпотеза нашого дослідження полягає в тому, що інформаційно-стресові чинники, пов'язані з воєнним станом в країні негативно впливають на психологічне здоров'я особистості зрілого віку. [73], втрата звичного способу життя та соціальних зв'язків можуть спричинити ускладнення хронічних

захворювань, погіршення психічного здоров'я та зниження життєвого тону. Психологічний супровід за певною методикою сприятиме подоланню кризових станів та відновленню психологічного благополуччя у людей цієї вікової категорії.

Щоб підтвердити дану гіпотезу ми вирішили дослідити наступні психологічні характеристики особистості зрілого віку під час війни: рівень психічного благополуччя, продіагностувати механізми психологічного захисту «Я» та копінг-стратегії. Своєчасна психологічна корекція неадаптивних копінг-стратегій в осіб зазначеної категорії дуже важлива в період адаптації до теперешніх умов [30, с. 128; 73]. Також дослідити рівень самотності даної вікової категорії, порівняти, проаналізувати отримані результати, знайти взаємозв'язки і розробити програму психологічного супроводу для надання психологічної підтримки та створення безпечного емоційного середовища для особистості вищезазначеної вікової категорії. Це має допомогти у адаптації до нових соціальних умов, викликаних війною, та формуванню навичок подолання стресу.

Нами було вирішено, що для цього доцільно використати наступні методики:

➤ Методика «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика і Х. Келлермана [73; 74]. Роберт Плутчик розробив теорію емоцій, акцентуючи увагу на адаптивних функціях емоцій. Його основні ідеї включають базові емоції (сором, радість, огида, жаль, страх, гнів, дивування, дивування, зацікавленість), які є еволюційно закладеними і мають адаптивну функцію. Емоції представлені у вигляді кола, де вони можуть змішуватися та взаємодіяти, що дозволяє зрозуміти різні емоційні стани та їх інтенсивність. Емоції допомагають особистості адаптуватися до навколишнього середовища і справлятися з різними стресовими ситуаціями.

Ханс Келлерман розробив структурну теорію особистості, яка акцентує увагу на структурі особистості. Він запропонував модель, що описує, як різні аспекти особистості взаємодіють між собою, формуючи єдину цілісність, в яку

входять когнітивні, поведінкові та емоційні компоненти. Ханс Келлерман вважав, що особистість є динамічною системою, яка постійно адаптується і міняється в залежності від чинників (зовнішніх або внутрішніх). Поєднуючи ці дві теорії, методика «Індекс життєвого стилю» дозволяє продіагностувати і виявити основні механізми психологічного захисту особистості і виявити їх напруженість.

➤ Методика «Індикатор копінг-стратегій» дозволяє дослідити домінуючі копінг-стратегії особистості. Дана методика розроблена Д. Амірханом на підставі факторного аналізу різних відповідей на стрес і призначена для діагностики домінуючих копінг-стратегій особистості [73;75]. На його думку існують групи копінг-стратегій: рішення проблем, уникнення проблем і пошук соціальної підтримки.

- Стратегія вирішення проблем — це стратегія поведінки, коли людина використовує всі особистісні ресурси які має, щоб знайти ефективний засіб і вирішити проблему.

- Стратегія пошуку соціальної підтримки – стратегія поведінки, коли для вирішення особистісних проблеми людині потрібна допомога друзів, членів родини.

- Стратегія уникнення - стратегія поведінки, коли людина старається уникнути від рішення проблеми, уникнути від реальності, яка її оточує. Дана стратегія формує дезадаптивну поведінку.

Найбільш ефективно використовувати всі три поведінкові стратегії в залежності від ситуації, що склалась. Дану методику можна вважати одним з найбільш вдалих інструментів дослідження базових стратегій поведінки особистості.

➤ Шкала психологічного благополуччя (Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale, WEMWBS) дозволяє зрозуміти загальний рівень психічного благополуччя особистості [73; 76]. Цей інструмент розроблений для вимірювання позитивних аспектів психічного здоров'я, таких як емоційний стан, соціальна взаємодія і загальне почуття задоволення життям. На

результати опитування можуть діяти різні фактори, такі як фізичне здоров'я, соціальні стосунки, стрес та інші обставини життя. Важливо враховувати ці фактори при інтерпретації результатів. Також результати потрібно розглядати в контексті індивідуального життєвого досвіду і специфічних обставин особи. Наприклад, події, які відбуваються в країні чи то зміни в житті можуть тимчасово вплинути на психічне благополуччя особистості.

➤ Шкала соціальної та емоційної самотності для дорослих (SELSA) для вимірювання трьох параметрів самотності: романтичної, сімейної і соціальної самотності [73; 77]. Шкала містить три підшкали, кожна з яких вимірює конкретний тип самотності:

- романтична самотність вимірює рівень самотності, пов'язаної з відсутністю романтичних стосунків або невдоволенням наявними романтичними стосунками;

- соціальна самотність вимірює відчуття недостатньої соціальної підтримки, відсутність близьких друзів або соціальної ізоляції;

- сімейна самотність оцінює відчуття самотності в рамках сімейних стосунків, наприклад, відсутність близькості з членами родини або конфлікти в сім'ї.

Порівнюючи бали між різними підшкалами, можна зрозуміти, яка форма самотності є найбільш вираженою. Це допомагає виявити пріоритетні сфери для роботи над покращенням благополуччя.

## **2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження**

Дані, наведені в табл. 2.2.1 (Додаток А) представляють результати опитування за Методикою «Індекс життєвого стилю» [73] були отримані наступні дані представленні в табл.

Проаналізувавши отримані, можна стверджувати, що в вибіркових групах респондентів домінуючі механізми психологічного захисту відрізняються. Так згідно даних наведених у табл. 2.2.1 (Додаток А) завищені

показники регресії (5,9 при нормі 5), що свідчить про схильність таких стереотипів у поведінці, як впертість, підвищена увага до своєї особистості, заміна рішення складних задач на більш простіші і доступніші, і інтелектуалізації (8,2 при нормі 8) – схильність до розмірковувань, роздумів для логічного пояснення ситуації.

Таблиця 2.2.2

***Результати опитування за Методикою «Індекс життєвого стилю» респондентів, які перебувають у шлюбі або мають партнера***

Досліджувані	Заперечення	Вигіснення	Регресія	Компенсація	Проекція	Заміщення	Інтелектуалізація	Реактивне утворення
1	50	33,3	14,3	30	23,1	23,1	83,3	10
2	100	50	35,7	60	69,2	0	83,3	70
3	100	33,3	35,7	30	61,5	46,2	66,7	50
4	50	25	42,9	30	38,5	53,8	25	50
5	50	33,3	50	60	46,2	15,4	75	70
6	75	33,3	57,1	20	92,3	15,4	83,3	20
7	41,7	41,7	57,1	50	84,6	23,1	83,3	100
8	100	66,7	28,6	40	53,8	15,4	100	90
9	91,7	8,3	21,4	30	46,2	15,4	66,7	10
16	100	33,3	35,7	50	69,2	38,5	58,3	0
18	91,7	33,3	57,1	80	69,2	7,7	91,7	70
19	66,7	75	92,9	50	69,2	30,8	75	50
20	83,3	50	78,6	80	84,6	53,8	75	60
21	75	66,7	7,1	10	7,7	38,5	25	20
22	41,7	25	21,4	20	38,5	0	91,7	50
23	66,7	41,7	28,6	50	46,2	46,2	75	20
24	33,3	41,7	14,3	40	46,2	15,4	66,7	20
25	58,3	50	71,4	10	61,5	69,2	75	20
26	91,7	33,3	0	50	69,2	61,5	100	70
середній результат	71,9	40,8	39,5	41,6	56,7	30,0	73,7	44,7
	8,6	4,9	5,5	4,2	7,4	3,9	8,8	4,5

Таблиця 2.2.3

**Результати опитування за Методикою «Індекс життєвого стилю»  
самотніх досліджуваних**

Досліджувані	Заперечення	Вигіснення	Регресія	Компенсація	Проекція	Заміщення	Інтелектуалізація	Реактивне утворення
10	75	33,3	28,6	0	84,6	15,4	75	70
11	66,7	33,3	35,7	50	38,5	53,8	75	80
12	66,7	25	71,4	80	61,5	53,8	16,7	50
13	75	41,7	50	50	69,2	15,4	50	10
14	58,3	50	50	20	23,1	23,1	75	30
15	66,7	58,3	42,9	40	46,2	38,5	83,3	100
17	75	33,3	35,7	50	69,2	15,4	58,3	60
27	66,7	66,7	14,3	30	46,2	30,8	58,3	60
28	41,7	50	42,9	40	30,8	23,1	41,7	20
29	75	33,3	71,4	50	23,1	38,5	58,3	50
30	50	58,3	28,6	40	69,2	46,2	83,3	30
31	33,3	8,3	57,1	30	76,9	69,2	50	40
32	50	33,3	50	30	69,2	15,4	58,3	80
34	58,3	33,3	64,3	20	38,5	23,1	75	40
35	66,7	50	50	70	92,3	30,8	75	90
36	83,3	50	50	70	46,2	23,1	41,7	60
<b>середній результат</b>	<b>63,0</b>	<b>41,1</b>	<b>46,4</b>	<b>41,9</b>	<b>55,3</b>	<b>32,2</b>	<b>60,9</b>	<b>54,4</b>
	<b>7,6</b>	<b>4,9</b>	<b>6,5</b>	<b>4,2</b>	<b>7,2</b>	<b>4,2</b>	<b>7,3</b>	<b>5,4</b>

При цьому, як видно з табл. 2.2.2 і табл. 2.2.3 у одружених досліджуваних завищені показники таких механізмів психологічного захисту як заперечення (8,6 при нормі 8), регресії (5,5 при нормі 5), інтелектуалізації (8,8 при нормі 8). Досліджувані даної категорії мають схильність заперечувати, не визнавати фруструючі обставини, очевидні для оточуючих, раціоналізують, пояснюють конфліктну ситуацію, але мають недостатній арсенал, щоб з нею впоратись. У респондентів, які не мають партнера підвищений тільки показник регресії (5,5), а всі інші показники не перевищують норми [73].

Інтересні виявились результати середніх показників механізмів психологічного захисту у різних вікових груп (чоловіки від 36 до 60 років, жінки від 36 до 55 років; чоловіки від 61 до 74 років, жінки від 56 до 74 років). Так з наведених в табл. 2.2.4 даних видно, що в I групі у чоловіків домінують механізми психологічного захисту: регресія (5,1 при нормі 5) і інтелектуалізація (8,1 при нормі 8), а у жінок даної вікової категорії завищені

наступні показники: заперечення (8,7 при нормі 8), регресії (5,7 при нормі 5), інтелектуалізації (8,1 при нормі 8), а також граничне значення реактивного утворення (5) [73].

Таблиця 2.2.4

**Результати опитування за Методикою «Індекс життєвого стилю»  
респондентів за віковою категорією: чоловіки 36 - 60 років,  
жінки 36-55 років**

Досліджувані	Заперечення	Вигіснення	Регресія	Компенсація	Проекція	Заміщення	Інтелектуалізація	Реактивне утворення
1	50	33,3	14,3	30	23,1	23,1	83,3	10
2	100	50	35,7	60	69,2	0	83,3	70
3	100	33,3	35,7	30	61,5	46,2	66,7	50
4	50	25	42,9	30	38,5	53,8	25	50
5	50	33,3	50	60	46,2	15,4	75	70
6	75	33,3	57,1	20	92,3	15,4	83,3	20
9	91,7	8,3	21,4	30	46,2	15,4	66,7	10
10	75	33,3	28,6	0	84,6	15,4	75	70
11	66,7	33,3	35,7	50	38,5	53,8	75	80
12	66,7	25	71,4	80	61,5	53,8	16,7	50
13	75	41,7	50	50	69,2	15,4	50	10
14	58,3	50	50	20	23,1	23,1	75	30
15	66,7	58,3	42,9	40	46,2	38,5	83,3	100
17	75	33,3	35,7	50	69,2	15,4	58,3	60
21	75	66,7	7,1	10	7,7	38,5	25	20
22	41,7	25	21,4	20	38,5	0	91,7	50
23	66,7	41,7	28,6	50	46,2	46,2	75	20
24	33,3	41,7	14,3	40	46,2	15,4	66,7	20
25	58,3	50	71,4	10	61,5	69,2	75	20
26	91,7	33,3	0	50	69,2	61,5	100	70
27	66,7	66,7	14,3	30	46,2	30,8	58,3	60
28	41,7	50	42,9	40	30,8	23,1	41,7	20
29	75	33,3	71,4	50	23,1	38,5	58,3	50
30	50	58,3	28,6	40	69,2	46,2	83,3	30
31	33,3	8,3	57,1	30	76,9	69,2	50	40
32	50	33,3	50	30	69,2	15,4	58,3	80
33	91,7	50	35,7	30	46,2	46,2	83,3	30
34	58,3	33,3	64,3	20	38,5	23,1	75	40
35	66,7	50	50	70	92,3	30,8	75	90
<b>ср.знач</b>	<b>65,5</b>	<b>39,1</b>	<b>38,9</b>	<b>36,9</b>	<b>52,8</b>	<b>32,4</b>	<b>66,7</b>	<b>45,5</b>
<b>позит.відп</b>	<b>7,9</b>	<b>4,7</b>	<b>5,4</b>	<b>3,7</b>	<b>6,9</b>	<b>4,2</b>	<b>8,0</b>	<b>4,6</b>

Таблиця 2.2.5

**Результати опитування за Методикою «Індекс життєвого стилю»  
респондентів за віковою категорією: чоловіки 61 - 74 років,  
жінки 56 - 74 років**

Досліджувані	Заперечення	Витіснення	Регресія	Компенсація	Проекція	Заміщення	Інтелектуалізація	Реактивне утворення
7	41,7	41,7	57,1	50	84,6	23,1	83,3	100
8	100	66,7	28,6	40	53,8	15,4	100	90
16	100	33,3	35,7	50	69,2	38,5	58,3	0
18	91,7	33,3	57,1	80	69,2	7,7	91,7	70
19	66,7	75	92,9	50	69,2	30,8	75	50
20	83,3	50	78,6	80	84,6	53,8	75	60
36	83,3	50	50	70	46,2	23,1	41,7	60
<b>середній результат</b>	<b>81,0</b>	<b>50,0</b>	<b>57,1</b>	<b>60,0</b>	<b>68,1</b>	<b>27,5</b>	<b>75,0</b>	<b>61,4</b>
<b>позит.відп</b>	<b>9,7</b>	<b>6,0</b>	<b>8,0</b>	<b>6,0</b>	<b>8,9</b>	<b>3,6</b>	<b>9,0</b>	<b>6,1</b>
норма	6 - 8	3-8	3-5	2-6	4-8	2-6	6-8	2-5
<b>Чоловіки</b>								
Досліджувані	Заперечення	Витіснення	Регресія	Компенсація	Проекція	Заміщення	Інтелектуалізація	Реактивне утворення
19	66,7	75	92,9	50	69,2	30,8	75	50
20	83,3	50	78,6	80	84,6	53,8	75	60
<b>середній результат</b>	<b>75,0</b>	<b>62,5</b>	<b>85,8</b>	<b>65,0</b>	<b>76,9</b>	<b>42,3</b>	<b>75,0</b>	<b>55,0</b>
<b>позит.відп</b>	<b>9,0</b>	<b>7,5</b>	<b>12,0</b>	<b>6,5</b>	<b>10,0</b>	<b>5,5</b>	<b>9,0</b>	<b>5,5</b>
норма	6 - 8	3-8	3-5	2-6	4-8	2-6	6-8	2-5
<b>Жінки</b>								
Досліджувані	Заперечення	Витіснення	Регресія	Компенсація	Проекція	Заміщення	Інтелектуалізація	Реактивне утворення
7	41,7	41,7	57,1	50	84,6	23,1	83,3	100
8	100	66,7	28,6	40	53,8	15,4	100	90
16	100	33,3	35,7	50	69,2	38,5	58,3	0
18	91,7	33,3	57,1	80	69,2	7,7	91,7	70
36	83,3	50	50	70	46,2	23,1	41,7	60
<b>середній результат</b>	<b>83,3</b>	<b>45,0</b>	<b>45,7</b>	<b>58,0</b>	<b>64,6</b>	<b>21,6</b>	<b>75,0</b>	<b>64,0</b>
<b>позит.відп</b>	<b>10,0</b>	<b>5,4</b>	<b>6,4</b>	<b>5,8</b>	<b>8,4</b>	<b>2,8</b>	<b>9,0</b>	<b>6,4</b>

У II групі досліджуваних (табл. 2.2.5) простежується ще більш завищені показники. Спостерігається збільшених показників заперечення (середній –



9,7; чоловіки – 9; жінки - 10), регресії (середній – 8; чоловіки – 12; жінки – 6,4), інтелектуалізації (середній – 9; чоловіки – 9; жінки – 9), реактивного утворення (середній – 6,1; чоловіки – 5,5; жінки – 6,4), також виявилось збільшення показників компенсації (середній – 6; чоловіки – 6,5; жінки – 5,8 норма) і проєкції (середній – 8,9; чоловіки – 10; жінки – 8,4). Можна говорити, що окрім вище зазначених властивостей поведінки, особистості притаманно несприятливі почуття проєктувати на інших, або замінювати свої недоліки шляхом фантазування або присвоєння собі властивостей іншої особистості, хоча вони не стають їх частиною.

В табл. 2.2.6 ми бачимо узагальнені середні показники результатів опитування за Методикою «Індекс життєвого стилю».

Таблиця 2.2.6

**Узагальнені показники опитування за Методикою  
«Індекс життєвого стилю»**

Середній показник		Запечення	Витіснення	Регресія	Компенсація	Проєкція	Заміщення	Інтелектуалізація	Реактивне утворення
Загальний по вибірці		<b>8,2</b>	4,9	<b>5,9</b>	4	7,3	4,1	<b>8,2</b>	4,9
Одружені		<b>8,6</b>	4,9	<b>5,5</b>	4,2	7,4	3,9	<b>8,8</b>	4,5
Самотні		7,6	4,9	<b>6,5</b>	4,2	7,2	3,2	<b>7,3</b>	<b>5,4</b>
1 група	Загальний	7,9	4,7	<b>5,4</b>	3,7	6,9	4,2	<b>8</b>	4,6
	Чоловіки	7,1	5,1	<b>5,1</b>	3,2	6,2	4,9	<b>8,1</b>	3,9
	Жінки	<b>8,7</b>	4,4	<b>5,7</b>	4,1	7,4	3,8	<b>8,0</b>	<b>5,0</b>
2 група	Загальний	<b>9,7</b>	6,0	<b>8,0</b>	<b>6,0</b>	<b>8,9</b>	3,6	<b>9,0</b>	<b>6,1</b>
	Чоловіки	<b>9,0</b>	7,5	<b>12,0</b>	<b>6,5</b>	<b>10,0</b>	5,5	<b>9,0</b>	<b>5,5</b>
	Жінки	<b>10,0</b>	5,4	<b>6,4</b>	5,8	<b>8,4</b>	2,8	<b>9,0</b>	<b>6,4</b>
Норма		6-8	3-8	3-5	2-6	4-8	2-6	6-8	2-5

У результаті обробки результатів за Методикою «Індикатор копінг-стратегій» отримані дані, наведені у табл. 2.2.7 (Додаток Б).

**Середні показники опитуваних за Методикою  
«Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан).**

Дослід- жувані	Шкала «розв'язання проблем»	Шкала «пошук соціальної підтримки»	Шкала «уникнення проблем»
<b>Одружені</b>			
Середнійпо казник	24	20	18
<b>Самотні</b>			
Середнійпо казник	23	20	17
<b>Ігрупа: чоловіки 36 - 60 років, жінки 36-55 років</b>			
Середнійпо казник	23	19	17
<b>У тому числі чоловіки</b>			
Середнійпо казник	24	19	18
<b>У тому числі жінки</b>			
Середнійпо казник	23	19	16
<b>Ігрупа: чоловіки 61 - 74 років жінки 56 - 74 років</b>			
Середнійпо казник	25	24	21
<b>У тому числі чоловіки</b>			
Середнійпо казник	26	24	23
<b>У тому числі жінки</b>			
Середнійпо казник	25	23	20

Аналізуючи загальні середні показники опитуваних за методикою «індикатор копінг-стратегій» (табл. 2.2.8) можна свідчити, що у досліджуваних середній рівень шкал «розв'язання проблем» і «пошуку соціальної підтримки» (відповідно 24 і 20), в той час, як досить низький рівень шкали «уникнення проблем» (18) [73].

Аналогічні результати виявились в інших вибіркових групах респондентів.

**Середні показники за шкалою психологічного  
благополуччя Ворик-Единбург**

Загальний середній показник групи досліджуваних	Вібірка1 (одружені)	Вібірка2 (самотні)	I група: чоловіки 36 - 60 років, жінки 36-55 років			II група: чоловіки 61 - 74 років жінки 56 - 74 років		
			Загальний середній показник	Чоловіки	Жінки	Загальний середній показник	Чоловіки	Жінки
52,9	54,7	50,3	52,8	51,8	53,7	53,2	52	53,8

В табл. 2.2.9 можна бачити рівень психологічного благополуччя опитуваних різних вибірових груп, які свідчать про те, що незважаючи на життя в складних умовах війни, пов'язаних з постійним ризиком потрапити під обстріл, бути пораненим чи навіть втратити життя досліджувані даної вікової категорії мають достатній рівень психічного благополуччя, також видно як важливо не бути самотнім, мати партнера, близьку людину поруч, яка б надала підтримку – в цій групі рівень психологічного благополуччя навіть високий (54,7) [73].

Це може означати, що люди якимось адаптуються, звикають до життя в умовах воєнного стану. Важливу роботу в цьому напрямку проводить місцева влада. Кожного дня, і вдень і вночі місто обстрілюється, зазнають руйнувань житлові і промислові будинки, підприємства і магазини, дороги і парки – вся інфраструктура міста. Але силами комунальних підприємств міста, волонтерів та просто небайдужих людей вже через декілька часів на містах руйнувань прибираються уламки, наводиться відносний порядок наскільки це можливо, щоб не так болісно було дивитись на улюблені місця нікопольчан. Це запобігає паніці, вселяє віру в людей, що все колись скінчиться, ми вистояємо і все наладиться. Тож не зважаючи на ризик загрози життю і здоров'ю, люди розуміють, що життя триває і треба мобілізуватись, зберігати спокій і

ментальне здоров'я, виконувати свої щоденні обов'язки вдома, на своїх робочих місцях, займаючись волонтерською або громадською діяльністю, наближаючи таким чином перемогу.

Наступне діагностичне дослідження – вимірювання самотності за шкалою (SELSA) соціальної та емоційної самотності для дорослих. Отримані дані по трьом параметрам самотності [73]: соціальної, сімейної та романтичної, наведені в табл. 2.2.10 (Додаток В).

Таблиця 2.2.11

***Середні показники результатів опитування за шкалою соціальної та емоційної самотності для дорослих (SELSA)***

Вибірки досліджуваних	Романтична самотність	Сімейна самотність	Соціальна самотність
Одружені	24	20	18
Самотні	23	20	17
I група: чоловіки 36 - 60 років, жінки 36-55 років	23	19	17
У тому числі чоловіки	24	19	18
У тому числі жінки	23	19	16
II група: чоловіки 61 - 74 років жінки 56 - 74 років	25	24	21
У тому числі чоловіки	26	24	23
У тому числі жінки	25	23	20

Аналізуючи загальні результати (табл. 2.2.11), можна сказати, що рівень соціальної і романтичної самотності середній, а рівень сімейної самотності, яка разом з романтичною самотністю вимірює емоційну складову особистості, виявився досить низьким – 25.

Для визначення взаємозв'язків нами був проведений кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнта Пірсона між показниками домінуючих поведінковим стратегіями і рівнем самотності особистості (табл. 2.2.12), який показав наступне.

### Шкала вирішення проблем

- позитивно корелює з шкалою соціальної підтримки: коефіцієнт Пірсона = **0,7\*\*\***,  $p < .001$ ;
- слабка позитивна кореляція з шкалою уникнення проблем: коефіцієнт Пірсона = **0,18\*\*\***,  $p < .001$ ;
- позитивно корелює з сімейною самотністю: коефіцієнт Пірсона = **0,85\*\*\***,  $p < .001$ , сильна позитивна кореляція;
- позитивна кореляція з показниками романтичної самотності: коефіцієнт Пірсона = **0,65\*\*\***,  $p < .001$ ;
- позитивно корелює з показниками соціальної самотності: коефіцієнт Пірсона = **0,72\*\*\***,  $p < .001$ .

### Шкала соціальної підтримки

- позитивно корелює з романтичною самотністю: коефіцієнт Пірсона = **0,5\*\*\***,  $p < .001$ ;
- слабка позитивна кореляція з шкалою уникнення проблем: коефіцієнт Пірсона = **0,26\***,  $p < .001$ ;
- слабка позитивна кореляція з сімейною самотністю: коефіцієнт Пірсона = **0,15\***,  $p < .001$ ;
- помірна позитивна кореляція з соціальною самотністю: коефіцієнт Пірсона = **0,33\*\***,  $p < .001$ ;

### Шкала уникнення проблем

- слабка позитивна кореляція з сімейною самотністю: коефіцієнт Пірсона = **0,05\***,  $p < .001$ ;
- слабка позитивна кореляція з показниками романтичної самотності: коефіцієнт Пірсона = **0,24\***,  $p < .001$ ;
- слабка позитивна кореляція з соціальною самотністю: коефіцієнт Пірсона = **0,15\***,  $p < .001$ ;

### Сімейна самотність

- позитивно корелює з романтичною самотністю: коефіцієнт Пірсона = **0,72\*\*\***,  $p < .001$ ;

➤ позитивно корелює з соціальною самотністю: коефіцієнт Пірсона = 0,41 \*\*,  $p < .001$ ;

### Романтична самотність

➤ позитивно корелює з соціальною самотністю: коефіцієнт Пірсона = **0,63\*\*\***,  $p < .001$ ;

Таблиця 2.2.12

### *Матриця кореляційних зв'язків параметрів копінг-стратегій і рівня самотності*

	Вирішення проблем	Соціальна підтримка	Уникнення проблем	Сімейна самотність	Романтична самотність	Соціальна самотність
Вирішення проблем		<b>0,7</b>	0,18	<b>0,85</b>	<b>0,65</b>	<b>0,72</b>
Соціальна підтримка			0,26	0,15	<b>0,5</b>	0,33
Уникнення проблем				0,05	0,24	0,15
Сімейна самотність					<b>0,72</b>	0,41
Романтична самотність						<b>0,63</b>

Також був проведений кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнта Пірсона між показниками Індекса життєвого стилю (загальний показник) і шкалою психологічного благополуччя Ворик-Единбург, який показав слабку негативну кореляцію (-0,05), що свідчить про відсутність зв'язку між психологічним благополуччям респондентів і загальною напруженістю захистів

Кореляційний аналіз між шкалою психологічного благополуччя Ворик-Единбург і шкалою соціальної та емоційної самотності для дорослих (SELSA) теж показав слабку негативну кореляцію:

- психологічне благополуччя і сімейна самотність (- 0,05);
- психологічне благополуччя і романтична самотність (- 0,14);
- психологічне благополуччя і самотність соціальна (- 0,2).

Але можна сказати, що зв'язок існує, особливо як рівень соціальної самотності впливає на показник благополуччя людини (чим менше рівень соціальної самотності, тим вище показник благополуччя досліджуваних).

Більш цікавий результат кореляційних зв'язків можна спостерігати, між показниками психологічного благополуччя і результатами опитування за методикою «Індикатор копінг-стратегій» [73]:

- шкала психологічного благополуччя і вирішення проблем (0,39);
- психологічне благополуччя і шкала пошуку соціальної підтримки (0,23);
- психологічне благополуччя і уникнення проблем (0,35);

Ми бачимо помірну позитивну кореляцію між психологічним благополуччям і домінуючими копінг-стратегіями особистості

## **Висновки до розділу 2**

У викладеному вище матеріалі для досягнення мети нашого дослідження були використані стандартизовані методики для виявлення механізмів психічного захисту, визначення домінуючих копінг – стратегій, рівня психологічного благополуччя, а також проаналізовано три параметра самотності особистості зрілого віку в умовах війни.

За допомогою даних методик нами було проведено дослідження на вибірці з 36 осіб. Аналіз отриманих результатів показав, що в різних групах досліджуваних домінуючі механізми психологічного захисту відрізняються, але в цілому можна зазначити, що досліджуваним даної вікової категорії притаманно заперечувати, не визнавати фруструючі обставини, очевидні для оточуючих. Респонденти можуть раціоналізувати, пояснювати конфліктну ситуацію, але для її рішення не мають достатнього арсеналу. Схильні до таких стереотипів у поведінці, як впертість, підвищена увага до своєї особистості, заміна рішення складних задач на більш простіші і доступніші. Окрім того їм притаманно несприятливі почуття проектувати на інших, або замінювати свої недоліки шляхом фантазування або присвоєння собі властивостей іншої особистості, хоча вони не стають частиною самої особистості.

Також слід зазначити, що умови воєнного стану, в яких знаходились досліджувані, впливають на їх здатність використовувати всі можливі ресурси для ефективного вирішення проблем, просліджується ізолюваність особистості від соціального середовища, у зв'язку з чим людині притаманно не звертатись за допомогою до оточуючих. Але, разом з тим, рівень психологічного благополуччя опитуваних різних вибірковок груп, які свідчать про те, що незважаючи на життя в складних умовах війни, пов'язаних з постійним ризиком потрапити під обстріл, бути пораненим чи навіть втратити життя досліджувані даної вікової категорії мають достатній рівень психічного благополуччя, також видно як важливо не бути самотнім, мати партнера, близьку людину поруч, яка б надала підтримку – в цій групі рівень психологічного благополуччя навіть високий [73]. Як би важко не було, люди не намагаються уникати від проблем, що виникають кожного дня, а все таки вирішувати їх доступними засобами.

Порівнюючи показники самотності між категоріями досліджуваних видно, що з віком рівень самотності у людей збільшується. У респондентів зростає романтична, сімейна і соціальна самотність, особливо у кого немає партнера. Відчувається недостатня соціальна підтримка, спостережується зростання ізоляції особистості від суспільства, людина не вважає себе частиною громади.

Отримані результати і їх аналіз безумовно доказує нашу гіпотезу про те, що різні чинники - інформаційні, економічні, та багато інших стресових чинників, пов'язані з воєнним станом в країні мають негативний вплив на ментальне здоров'я особистості зрілого віку.

А з результатів кореляційного аналізу видно як пов'язані емоційна та соціальна самотність, а також можна зробити висновки, що рівень романтичної, сімейної і соціальної самотності має великий вплив на здатність особистості до вирішення проблем – чим нижче рівень самотності у особистості – тим більше вірогідність не уникати проблем, а вирішувати їх доступними засобами.



### **РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ОСОБИСТОСТІ ЗРІЛОГО ВІКУ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

#### **3.1. Обґрунтування ключових аспектів психологічного супроводу особистості зрілого віку в умовах воєнного стану**

Психологічний супровід особистості зрілого віку під час війни потребує особливого статусу, впливу екстремальних умов, стресу та мінливого соціального середовища і повинен включати наступні основні аспекти.

Роботу з емоційними станами:

- зниження тривожності та стресу;
- допомога в управлінні страхом за себе та близьких, робота з симптомами посттравматичного стресового розладу;
- підтримка у кризових ситуаціях;
- техніки психологічної першої допомоги, відновлення базового почуття безпеки;
- профілактика депресії, зміцнення стресостійкості.

Сімейну підтримку:

- збереження сімейних зв'язків;
- робота над емоційним контактом між членами сім'ї;
- підтримка дітей та допомога в їх адаптації;
- усунення напруги, спричиненої стресом та змінами умов навколишнього середовища.

Подолання втрат.

- допомога у переживанні втрат близьких, будинку, колишнього життя;
- робота з почуттям провини того, хто вижив;
- підтримка та відновлення психоемоційного стану;

- адаптація до нових життєвих умов, перебудова звичного життєвого укладу;
- допомога у переході до вимушеного переселення, втрата звичного середовища, уміння справлятися з невизначеністю;
- розвиток навичок управління ситуаціями, які неможливо контролювати;
- формування нових життєвих смислів, підтримка у переосмисленні цілей та цінностей в умовах реалій війни.

#### Підтримка професійної діяльності:

- допомога волонтерам та фахівцям, тим, хто активно допомагає постраждалим, включаючи медиків, військових, волонтерів;
- Підтримка у переорієнтації професії, консультації щодо зміни чи відновлення професійної діяльності в нових умовах.

#### Розвиток стресостійкості:

- зміцнення внутрішніх ресурсів;
- формування позитивного мислення, навичок самопідтримки;
- навчання стрес-менеджменту;
- використання методів релаксації, зовнішніх технік, майндфулнесу;
- мобілізація соціальних ресурсів, у родинному колі, друзів [73].

#### Завдання програми психологічного супроводу:

- соціально-психологічна адаптація до життя в умовах війни;
- надання психологічної підтримки і допомоги у складних стресових ситуаціях, подоланні життєвих криз, вирішенні особистісних психологічних проблем;
- навчання учасників саморефлексії, усвідомленню власних психологічних проблем і реальних перспектив;
- допомога у набутті навичок гармонічного спілкування з іншими, розв'язанні конфліктів (як міжособистісних так і внутрішньоособистісних);

- орієнтація на розвиток духовної та психологічної культури особистості;
- опанування навичок самовідновлення від стресу, розвиток саморегуляції;
- створення емоційного комфорту, формування позитивного мислення, позитивних почуттів;
- набуття морально-комунікативних якостей, стресостійкості, впевненості в собі, сили волі;
- сприяння моральній, духовній і творчій самоактуалізації [43].

Психологічний супровід даної вікової категорії вимагає особистісної спрямованості враховуючи унікальність людини в цьому віковому періоді бути наповненим чутливістю та співчуттям. Програма психологічного супроводу також вимагає комплексного підходу і повинна бути адаптована до людей, на яких впливають на кризові явища, які знаходяться в стані невизначеності [73].

Таблиця 3.1.1

### Структура програми психологічного супроводу

Блок	Тема занять	Мета	Час
<b>Вступний</b>	1. Знайомство	Знайомство учасників групи, ознайомлення з змістом програми, її цілями, метою. Створення у групі сприятливого мікроклімату для подальшої роботи.	1 год.
<b>Основний</b>	2. Підтримка емоційного стану.	Оцінити емоційні потреби учасників групи, проінформувати про психологічні наслідки війни. Роз'яснити про важливість збереження ментального здоров'я. Створити зворотній зв'язок для обміну учасників пережитим досвідом.	90 хв.
	3. Загальні підходи до нейтралізації стресових станів, викликаних воєнними діями.	Навчити учасників загальним методам нейтралізації стресових станів залежно від їх класифікації (психологічні, фізичні, фізіологічні, біохімічні). Також методи самопомочі, технічні засоби (аудіо записи, комп'ютер).	90 хв.
	4. Засоби саморегуляції	Ознайомити і навчити учасників використовувати засоби саморегуляції	90 хв.

	психологічним станом під час стресової ситуації	психологічним станом (аутогенне тренування, дихальні техніки, м'язова релаксація, візуалізація, медитація, фізичні вправи та інше).	
	5. Вибір ефективної методики боротьби зі стресом.	Допомогти учасникам обирати і використовувати ефективну методику боротьби зі стресом в залежності від того відбувається він зараз або це тривожний стан очікування стресової ситуації, наприклад обстрілу.	90 хв.
	6. Використання копінг-стратегій вирішення проблем.	Розповісти учасникам про копінг-стратегії вирішення проблем, механізми психологічного захисту особистості, допомогти обирати в залежності від ситуації ефективні копінг-стратегії і конструктивні механізми психологічного захисту. Дати учасникам завдання для застосування нових навичок у реальному житті.	90 хв.
	7. Залучення арт-терапії для вираження емоцій	Навчити учасників використовуючи методи арт-терапії, зменшувати тривожність, страх, інші негативні емоції, вдосконалювати свої когнітивні здібності, комунікативні навички, концентрувати увагу.	90 хв.
	8. Соціальна підтримки і комунікативні навички.	Допомогти учасникам зрозуміти важливість взаємозв'язку з іншими в умовах воєнного часу, соціальну підтримку, а також набуття комунікативних навичок.	90 хв.
<b>Завершальний</b>	9. Моніторинг прогресу учасників. Підсумки проведеної роботи.	Обговорення результатів програми, особистих досягнень учасників. Обмін між учасниками досвідом. Повторна діагностика. Плани учасників, їх настрій, підтримка у подальшому розвитку і вдосконаленню набутих адаптивних навичок.	90 хв.

Структура програми представлена в табл. 3.1.1.

Детальний опис занять наведений у Додатку В. Кожне заняття складається зі вступної частини для налагодження сприятливої атмосфери у групі, викладу основного матеріалу, практичної частини, де учасникам пропонуються виконати завдання, вправи, техніки. Також обов'язковий моніторинг досягнень учасників і зворотній зв'язок, відповіді на можливі питання.

### 3.2. Аналіз ефективності програми психологічного супроводу.

У зв'язку з умовами сьогодення нам на жаль не вдалося в повному об'ємі відслідкувати і проаналізувати результати пройденої програми. Обстановка в місті напружена, із-за постійних несподіваних обстрілів неможливо організовувати і проводити групові зустрічі, сесії проводились он-лайн, з перервами, іноді – індивідуально. Між діагностикою досліджуваних, обробкою результатів, розробкою методики і повторним діагностуванням пройшло більше 7 місяців. Багато хто з респондентів виїхав з міста і з ними втрапився зв'язок, інші не мали можливості пройти діагностування з технічних причин, а дехто, на жаль, загинув.

Однак, отримані середні результати свідчать про ефективність розробленої нами програми, що доводить важливість психологічного супроводу цієї вразливої вікової категорії в реаліях нашого життя. Кваліфікована підтримка, наповнена чутливістю може допомогти зберегти психічне здоров'я та адаптуватись до екстремальних умов на цьому життєвому етапі [73].

В своїй програмі ми застосовували наступні методики:

1. Когнітивно-поведінкова терапія. Її визначальні характеристики виявляються не в наборі стратегій втручання, а її когнітивної концептуалізації психопатології і процесу терапевтичної зміни. Таким чином артикуляція когнітивної моделі, виведення гіпотез, що перевіряються, та їх емпірична оцінка мають вирішальне значення для визначення її конструктивної валідності [65; 70; 73].

2. Психологічна і соціальна підтримка. Через групи в соціальних мережах, он-лайн конференції було створено середовище, в якому люди могли ділитися пережитим досвідом, емоціями, переживаннями, які вони відчували в стані стресу, підтримувати одне одного [73].

3. Саморегуляція психічним станом. Аутогенне тренування, дихальні техніки, м'язова релаксація, візуалізація, медитація, фізичні вправи допомагали знизити рівень стресу і тривожності [73; 81].

4. Арт-терапевтичні методи. Застосування у програмі таких видів арт-терапії як ізотерапія, ліплення, бібліотерапія не тільки покращили ментальне здоров'я, а й допомогли зрозуміти і висловити внутрішні емоції і переживання [3; 16; 22; 73].

5. Кінотерапія для самодіагностики і корекції несвідомої сфери психіки. Цей сучасний напрямок психологічного консультування поєднує естетичне і інтелектуальне задоволення, дозволяє вирішити особистісні проблеми [8].

6. Використання психоедукації. Надання досліджуваним необхідної інформації дозволило їм відновитися після руйнівного впливу вієнних дій, дізнатися про психічне здоров'я, види стресових розладів, їх наслідки для особистості, методи їх подолання [73].

7. Впровадження індивідуальних консультацій, де обговорюються переживання та обираються стратегії їх подолання [73].

8. Групова терапія. Організація і проведення тематичних зустрічей для обміну досвідом, підтримки і спільного вирішення проблем, де є можливість поспілкуватись з людьми, які перебувають у подібному стані [73].

9. Включення родини у процес терапії для покращення взаєморозуміння, навчання комунікаційним навичкам.

Слід зазначити важливість позитивної терапії, яка поєднує симптоми з сильними сторонами, ресурси з ризиками, слабкості з цінностями, надії з відчаєм для збільшення позитивних ресурсів особистості [66].

Таблиця 3.2.1

**Порівняльні загальні результати повторного опитування за  
Методикою «Індекс життєвого стилю»**

Механізми психологічного захисту	Норма	Середній результат до проведення корекційно-розвиткової програми	Середній результат після проведення корекційно-розвиткової програми
Заперечення	6-8	<b>8,2</b>	<b>7,9</b>
Витіснення	3-8	4,9	5,3
Регресія	3-5	<b>5,9</b>	<b>5,2</b>
Компенсація	2-6	4	4
Проекція	4-8	7,3	7,8
Заміщення	2-6	4,1	4,5
Інтелектуалізація	6-8	<b>8,2</b>	<b>8</b>
Реактивне утворення	2-5	4,9	4,5

Результати повторного діагностування механізмів психологічного захисту наведені в табл. 3.2.1 свідчать про зміну середніх показників. Ми бачимо, що показник регресії зменшився на 0,7, середній показник інтелектуалізації – на 0,2, близько до норми. Можна говорити, що учасники програми стали брати на себе відповідальність за вирішення проблем, використовуючи набуті навички. Також можна зазначити, що досліджувані визнають фруструючі, стресові ситуації, в якій вони опинились, намагаються опанувати її, раціоналізувати, пояснити і вирішити, про що свідчить середній показник заперечення, який з 8,2 знизився до 7,9 [73].

**Порівняльні загальні результати повторного опитування за Методикою  
«Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан)»**

Шкала	Середній результат до проведення корекційно-розвиткової програми /показник норми	Середній результат після проведення корекційно-розвиткової програми/показник норми
Розв'язання проблем	24/середній	29/середній
Пошук соціальної підтримки	20/середній	24/середній
Уникнення проблем	<b>18/низький</b>	<b>16/низький</b>

Аналізуючи результати повторного діагностування копінг-стратегій (табл. 3.2.2) можна зазначити наступне. Середній показник шкали «розв'язання проблем» збільшився з 24 до 29, але залишився на середньому рівні. Аналогічні результати шкали «пошук соціальної підтримки». На початку дослідження середній показник був 20, а після проходження програми став 24, але також у межах середнього рівня. Зменшився рівень шкали «уникнення проблем» (з 18 до 16), що свідчить про те, що люди намагаються не уникати проблемних ситуацій, вирішувати їх, використовуючи набуті знання і навички.

Рівень психологічного благополуччя дещо знизився (з 52,9 до 50,2). Це очевидно, зважаючи на складні умови життя у місті, яке щодня піддається обстрілам, завжди існує ризик поранення, втрати життя. Але ми бачимо, що показник психологічного благополуччя досить високий, тож люди не втрачають надії, оптимізму, віри в перемогу і намагаються жити далі.

Інтересними виявились результати повторної діагностики романтичної, сімейної і соціальної самотності.



Таблиця 3.2.3

***Порівняльні загальні результати повторного опитування за за шкалою соціальної та емоційної самотності для дорослих (SELSA)***

Шкала	Середній результат до проведення корекційно-розвиткової програми/показник норми	Середній результат після проведення корекційно-розвиткової програми /показник норми
Романтична самотність	40/середній	36/ середній
Сімейна самотність	25/середній	25/ середній
Соціальна самотність	36/низький	29/ низький

Проаналізувавши середні результати повторного дослідження самотності особистості зрілого віку в умовах війни (табл. 3.2.3) можна зробити наступні висновки.

Рівень емоційної самотності, яка складається з романтичної самотності і сімейної самотності залишився на середньому рівні. Показник сімейної самотності не змінився (25), а показник романтичної самотності зменшився з 40 до 36.

Зменшився показник соціальної самотності з 36 до 29, це дуже добре. В межах програми психологічного супроводу учасникам доводилась важливість взаємозв'язку з іншими в умовах воєнного часу, соціальну підтримку, вони також навчались комунікативним навичкам. Тож зменшення середнього показника соціальної самотності може означати, що після проходження нашої програми люди в повсякденному житті стали використовувати набуті знання в спілкуванні з оточуючими людьми, в них покращились комунікативні навички, вони більш стали відчувати себе частиною суспільства, гармонійно взаємодіяти між собою, ефективно розв'язувати конфлікти як міжособистісні, так і внутрішньоособистісні [73].

Узагальнюючи можна сказати, що запропонована нами програма психологічного супроводу особистості зрілого віку в умовах війни показала

непогані наслідки, незважаючи на те, що не було можливості повторної діагностики всіх учасників, щоб дозволило отримати більш достовірні результати. В подальшому програма може бути доповнена і адаптована залежно від контексту і індивідуальних потреб її учасників. Головне те, щоб в наші важкі часи психологічна допомога у вигляді психологічного супроводу була доступною і вчасно могла допомогти особистості зберегти ментальне здоров'я, покращити якість життя і адаптуватись до воєнних умов на цьому складному життєвому етапі [73].

### **Висновки до розділу 3**

Викладений матеріал дозволяє нам зробити висновок, що мета програми психологічного супроводу особистості зрілого віку в умовах війни - це надання підтримки для збереження емоційної стійкості, адаптації до складних умов та збереження якості життя в кризовій ситуації [15]. Такий супровід допомагає людям зрілого віку впоратися з високим рівнем стресу, тривоги, які, безумовно, збільшуються в умовах війни і нестабільності.

Аналіз ефективності запропонованої і апробованої нами програми психологічного супроводу допомагає вирішити проблеми, з якими стикається людина даної вікової категорії, такі як:

- зниження рівня тривожності і стресу;
- підтримка адаптаційних ресурсів;
- збереження психічної стійкості, робота з втратами;
- підтримка родинних та соціальних зв'язків;
- розвиток навичок прийняття рішень за умов невизначеності, забезпечення безпеки та самодопомоги;

Психологічний супровід дозволяє особистості:

- в доступній формі отримати психологічну допомогу у подоланні життєвих криз;

- отримати психологічну підтримку у розв'язанні внутрішньоособистісних і міжособистісних конфліктів, вирішенні особистих психологічних проблем, розібратись у складних життєвих ситуаціях;
- усвідомити особисті властивості, психологічні проблеми, їх рішення, а також життєві перспективи;
- опанування комунікативні навички гармонійного спілкування з людьми;
- переосмислення і вивід на новий рівень вищих духовних, творчих цінностей, можливість саморозвитку;
- навчитись формувати позитивне мислення і почуття;
- набути морально-комунікативні навички, збільшити силу волі, стресостійкість;
- навчитись робити моральний вибір у проблемних ситуаціях;
- розвинути в собі такі психологічні механізми духовного розвитку як рефлексія, самопізнання, децентрація;
- набути навичок відновлення від стресу, самопомочі в кризовій ситуації, досягнення емоційного і духовного комфорту;
- навчитись жити в гармонії з собою і навколишнім світом [43; 73].

Психологічний супровід людей зрілого віку забезпечує не тільки їх адаптацію, а й допомагає знайти нові ресурси та стратегії для підтримки себе та своїх близьких, а також збереження впевненості у завтрашньому дні, незважаючи на крайність.

## ВИСНОВКИ

За результатами проведеної нами роботи ми бачимо актуальність психологічного супроводу людини, яка живе в умовах воєнного стану, особливо особистості зрілого віку.

Задача психолога - створити психологічні умови для відновлення психологічного стану особистості, її ресурсів, а також запобігти розвитку негативних психологічних станів.

Взаємодія з психологом дає можливість людині розібратися в собі, дослідити свої емоції, за допомогою різних технік і методів (консультування, саморефлексії, психотерапевтичних сесій, тренінгів) розкрити свій потенціал, розібратися у складних життєвих стресових ситуаціях, в стосунках з іншими людьми, вирішити проблеми. Психологічний супровід навчає людину керувати своїми емоціями, допомагає підвищити впевненість в собі, впоратися зі стресом і розробити план дій для досягнення своїх цілей. Основні переваги:

- підтримка в складних стресових ситуаціях: втрата близької людини, житла, конфлікти з іншими людьми;
- розкриття потенціалу: визначення цілей, особистісних цінностей, сенсу життя, особистісний розвиток;
- вирішення емоційних проблем (депресії, тривожності, низької самооцінки тощо);
- поліпшення адаптаційних та комунікативних навичок і, як наслідок, розвиток мотивації і більш успішної діяльності у своїй сфері.

Іншими словами, допомога психолога в комплексі з психотерапією – цінний інструмент, що допомагає людині зберегти психологічне здоров'я і благополуччя, покращити якість життя в наші складні часи [73; 83].

Завданням нашого дослідження було вивчити і проаналізувати теоретичні аспекти психологічного супроводу особистості зрілого віку в умовах війни, підібрати та обґрунтувати психодіагностичний інструментарій для дослідження, емпірично дослідити особливості психологічних

характеристик особистості зрілого віку під час війни та розробити та реалізувати методику психологічного супроводу особистості зрілого віку в умовах війни і проаналізувати її ефективність.

У результаті проведених теоретичних (аналіз, порівняння, систематизація теоретичних фактів психологічного супроводу особистості, вплив воєнних дій на особистість), емпіричних (комплекс стандартизованих методик) та статистичних (обрахування індивідуальних показників за ключем методик та середніх показників по вибірковій сукупності респондентів, кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнта Пірсона) методів було доведено гіпотезу нашого дослідження - інформаційно-стресові чинники, пов'язані з воєнним станом в країні негативно впливають на психологічне здоров'я особистості зрілого віку.

Для виконання завдань даного дослідження, нами була розроблена і випробувана програма психологічного супроводу, яка показала позитивні результати. В структурі програми використовувались:

- оцінка потреб, проводились опитування, анкетування для виявлення емоційних потреб учасників;
- організовувались семінари з метою інформування про психологічні наслідки війни;
- групова терапія, створювались групи підтримки для обміну досвідом;
- іноді запроваджувались особисті консультації з психологом;
- техніки релаксації, навчання методам зняття стресу, наприклад, медитації;
- креативні практики - залучення арт-терапії для вираження емоцій;
- моніторинг прогресу -регулярне оцінювання змін в емоційному стані учасників, оцінювання та обговорювання досягнень;
- зворотній зв'язок (збирались відгуки для корекції програми);
- оцінка базових навичок, визначення рівня адаптивності учасників через тестування;

- організація навчальних тренінгів, воркшопів з розвитку критичного мислення і вирішення проблем;
- соціальна підтримка -створення групи для розвитку комунікативних навичок та підтримки;
- рольові ігри - використання сценаріїв для відпрацювання адаптаційних стратегій у стресових ситуаціях;
- методи саморегуляції -навчання технікам управління емоціями та стресом;
- практичні завдання учасникам для застосування нових навичок у реальному житті.
- зворотній зв'язок – надавати учасникам відгуки для подальшого

Узагальнюючи, проведене нами дослідження дозволить глибше зрозуміти вплив воєнних дій на особистість зрілого віку, психологічний супровід, методи профілактики та терапії.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Академічний тлумачний словник української мови (СУМ-11) за ред. І.К.Білодіда, т.9.- К.: Наукова думка // <http://sum.in.ua/p/9/851/1> )
2. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: кол. монографія / За заг. ред. В. П. Садкового, О.В.Тімченка. Харків. Вид-во НУЦЗУ, 2017. 777 с.
3. Арт-терапія – що це таке в психології: види, техніки, методи і вправи URL: <https://ango.org.ua/?p=17526> (дата звернення 20.09.2024).
- 4 Бегеза Л.Є., Раєвська Я.М., Калюжна Є М., Матвієнко М.І (2022) Компетентнісний підхід у психологічній підтримці фахівців ринку праці в умовах війни. *Проблеми сучасної психології* (2(25)). С. 7-15. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-1>
5. Булах І. (2016). Життєва криза як імпульс до самоціннісної траєкторії особистісного зростання людини. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, (33). <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2016-33.%p>
6. Булах І.С. Психологіяжиттєвих криз особистості :навч. посіб. / І.С. Булах. – Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. – С. 8-35
7. Бурлачук Л.Ф. Психодіагностика особистості. Київ: Здоров'я, 1989.
8. Бутмарчук С. Кінотренінг як інтерактивний метод роботи практичного психолога (збірник тренінгових занять. URL: <https://naurok.com.ua/kinotrening-yak-interaktivniy-metod-robotipraktichnogo-psihologa-zbirnik-treningovih-zanyat-dlya-uchniv-batkivpedagogiv-107192.html> (дата звернення: 10. 11. 2022).
9. Васьківська С. В. Соціально-психологічний супровід клієнтів. - Київ: Главник, 2006. - 128с. - (Б-ка соціального працівника).
10. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць КПНУ ім.І.Огієнка, Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. 2010. Вип. 10. С.120-128.

11. Гарькавець С. О. До проблеми психологічного супроводу особистості в умовах воєнного стану [Електронний ресурс] / С. О. Гарьковець, Л. П. Волченко // Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя : матер.міжнар. наук.-практ. конф., м. Одеса, 14–15 вересня 2023.

12. Годецька Т. І. Питання відновлення психологічного здоров'я внутрішньо переміщених осіб та волонтерів (інформаційно-аналітичний аспект) [Електронний ресурс] / Т. І. Годецька // Адаптивні процеси в освіті : зб. матер. 6-го Всеукраїнського наукового форуму з міжнародною участю. – 2021. – Вип. 3. – С. 98–101.

13. Горностай, ПавлоГ69 Психологія колективних травм: монографія / Павло Горностай ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2023. – 336 с.

14. Горова О. *Психологічний супровід* становлення успішної особистості у професійному середовищі в умовах соціальних та освітніх реформ [Електронний ресурс] / О. Горова // Психологія особистості. – 2017. – Т. 8. – № 1. – С. 221–226. – Режим доступу:

<http://lib.pnu.edu.ua:8080/handle/123456789/734>

15. Гошовська Д. Т. Психологічний розвиток та супровід осіб різних категорій : метод. реком. до курсу [Електронний ресурс] /Д. Т. Гошовська. – Луцьк, 2023. –56 с.

16. Гундертайло Ю. Особливості застосування арттерапії в соціально-психологічному супроводі ВПО [Електронний ресурс] / Ю. Гундертайло // Проблеми політичної психології. – 2021. – № 24 (1). – С. 200–211.

17. Довгань Н. О., Поліщук С. А. Надання першої психологічної допомоги в надзвичайних ситуаціях :методичні рекомендації / Н. О. Довгань; С. А. Поліщук ; за ред. В. М. Духневича ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2022. – 145 с.



18. 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.:

19. Житинська М. О. Життєдіяльність людей похилого віку в Україні: реалії та перспективи / М. О. Житинська // Молодий вчений. - 2015. - № 2(6). - С. 249-252. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv\\_2015\\_2\(6\)\\_66](http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2015_2(6)_66).

20. Житинська М. О. Соціально-психологічна підтримка людей похилого віку в умовах повномасштабної війни Освітологічний дискурс, № 3(42), 2023 ISSN 2312-5829 (online) 54 <https://doi.org/10.28925/2312-5829.2023.34> УДК 378.78.053.9, <https://doi.org/10.28925/2312-5829.2023.34>

21. Іванова Т.В. Тривога як психологічний феномен. Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного 73 суспільства : матеріали Всеукраїнської наукової конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів, м. Суми, 23-24 квітня 2015 року. Суми : СумДУ, 2015. С. 237- 239.

22. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів. ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

23. Калюжна Є.М. Я-концепція як ресурс досягнення цілісності та зрілості особистості / Є.М.Калюжна // Психологія: Вісник ХНПУ ім. Г.С.Сковороди. – Харків: ХНПУ, 2014. – С. 102-112.

24. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

25. Креденцер О.В. Психічне здоров'я українців, що перебувають в Німеччині у зв'язку з війною: емпіричне дослідження та технологія забезпечення. Українська психологія. XXI століття. Початок. (Дні української психології в Берліні): матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю (Київ, 27-28 квітня 2023 р.). Київ, 2023. С. 184-189. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/735227/>

26. Каргіна Н. Теоретичні аспекти психологічного благополуччя в екзистенційному розумінні. Психологічні перспективи. 2019. Вип. 33. С, 127-

138. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2019-33-127-138> (дата звернення:11.08.2022).

27. Кашлюк Ю. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. Проблеми сучасної психології: Зб. Наукових праць.2016. (34).DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2016-34.%p> (дата звернення:20.08.2022).

28. Ковальчук І. В. Особливості соціального супроводу людей похилого віку в умовах війни [Електронний ресурс] / І. В. Ковальчук // Молодий вчений. – 2023.№ 5 (117). – С. 46–51.

29. Кондратюк, С. М. (2022). Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*, (4).

30. Коростій В. І. Принципи корекції та профілактики соціально-стресових розладів у категорій населення, постраждалих внаслідок АТО. Український вісник психоневрології. 2017. Т. 25, № 1 (90). С. 127-128.

31. Кошова І. В. Життєстійкість як психологічний ресурс. Ракурси психологічного благополуччя особистості: Зб. тез доповідей Всеукраїнського науково-практичного семінару (м. Ніжин, 9 червня 2017). Ніжин, НДУ ім. М.Гоголя, 2017. С. 77-80.

32. Козирєва О. Психологічний супровід школярів, вчителів і батьків (Про розуміння психологічного супроводу) / О. Козирєва // Психологічний супровід школярів / упоряд. Т. Гончаренко. – Київ, 2005. – С. 12–32.

33. Кризова психологія: Навчальний посібник /За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. – Х.: НУЦЗУ, 2010. - 401 с. ISBN 978-966-1664-72-1.

34. Кузікова С., Зливков В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О.К 89Психологічний супровід особистості в умовах війни: навч. посібник. –Київ.- Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2024. 260 с.

35. Мушкевич М. І. Поняття супроводу у сучасній психологічній науці / М. І. Мушкевич // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. –

К., 2011. – Т. XIII, ч. 1. – С. 287–294.  
<https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/1338>

36. Могильова Н. М. Особливості психічного здоров'я та психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах війни: досвід України [Електронний ресурс] / Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. – 2023. – № 2. – С. 81–85.

37. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.

38. Нежинська О. Емпіричне дослідження психологічних особливостей самоактуалізації особистості зрілого віку [Електронний ресурс] / О. Нежинська, С. Хілько // Вчені записки Університету «КРОК». – 2023. – № 1 (69). - С. 213–222.

39. Обстріли ЗАЕС: влада радить мешканцям Енергодара евакуюватися. УКРІНФОРМ. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-ato/3551829-obstrili-zaes-vlada-radit-meskancam-energodara-evakuuvatisa.html>(датазвернення: 10.09.2022).

40. Особистісна зрілість як проблема сучасної психології : колективна монографія. Т. 1 / кол. авт. ; наук. ред. З. М. Мірошник. - Кривий Ріг : Видавець Роман Козлов, 2019. - 213 с.

41. Організація психологічного супроводу:  
<https://osvita.ua/school/method/psychology/988/>

42. Психологія особистості: ключі до самопізнання: <http://surl.li/jbswps>

43. Павлик Н. В. Психологічний супровід військовослужбовців, спрямований на психологічну реабілітацію постстресових психічних розладів : метод. посіб. / Н. В. Павлик. – Київ, 2020. – 92 с. – Бібліогр.: С. 90-92.  
<http://surl.li/bedcdg>

44. Панок В.Г., Психологічні дослідження в умовах війни. Проблеми і завдання <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5133>

45. Поліщук Ю. Поняття психологічного супроводу: змістовий підхід // Освіта і управління. - 2011. - № 4. - С.111-115.

46. Психологія зараження. URL:<https://readbookz.net/book/174/5638.html>  
(дата звернення: 07.09.2022).

47. Психологічний супровід особистості в часи війни. Технології подолання життєвих криз : матер. щорічної звітної наук.-практ. конф. студентів і молодих учених / за ред. З. М. Мірошник, О. А. Чаркіної. – Кривий Ріг : КДПУ, 2022. – 126 с.

48. Психологічний супровід особистості в умовах війни. Технології розвитку резильєнтності : матер. щорічної звітної наук.-практ. конф. студ. і молодих учених / за ред. З. М. Мірошник, О. А. Чаркіної. – Кривий Ріг : КДПУ, 2023. 165 с.

49. Психологічний супровід особистості в умовах війни. Посткризове відновлення. Матеріали щорічної звітної науково-практичної конференції студентів і молодих учених / Під ред. О.А. Чаркіної, О.Ю. Михайленко. Кривий Ріг: Вид-во «Криворізький державний педагогічний університет», 2024. 158 с.

50. Психологічний супровід школярів/ Упорядник П86 Т.Гончаренко.— К.: Ред. загальнопед. газ., 2005. — 128 с. — (Б-ка «Шк. світу»). ІБВМ 966-8651-25-1.

51. Психолого-педагогічний супровід і підтримка в умовах модернізації освітньо-виховного простору [Електронний ресурс] // Режим доступу : <http://osvita.ua/school/upbring/1334>

52. Руденко В. М., Руденко Н. М. Математичні методи в психології: підручник. Київ: Академвидав, 2009. 384 с. 51.

53. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навч. посібник. - 2-е вид., стер. - Київ : Академвидав, 2009. - 360 с. - Альма-матер. - 978-966-8226-73-1.

54. Соціально-психологічна підтримка осіб з інвалідністю в умовах війни: кол. моногр. / Маслянікова І., Османова А., Давиденко Г. та ін.; за заг. ред. І. Маслянікової. К. Університет «Україна», 2023. 216 с.

55. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій// за наук. ред. Т.М.Титаренко/ НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький :Імекс- ЛТД, 2019. – 220 с.

56. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації– Кропивницький :Імекс-ЛТД, 2018. – 160 с.

57. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя: монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. – 160 с.

58. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. Закл. К.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.

59. Харитонова, н. (2023). посттравматичне зростання, як основа психологічного супроводу ветеранів російсько-української війни: огляд досліджень. *PsychologyTravelogs*, (1), 167–189. <https://doi.org/10.31891/PT-2023-1-17>.

60. Чаркіна О. А. Психологічний супровід фахівців «допомогаючих» професій в умовах пандемії [Електронний ресурс] / О. А. Чаркіна // Психологія кризових станів: наука і практика : зб. матер. Між нар. наук.-практ. конф., м. Київ, 4–6 листопада 2021 року / за ред. С. Д. Максименка, В. В. Турбан. – Київ, 2021. – С. 195–197. – Режим доступу: <http://elibrary.kdpu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/6008>.

61. Чикирда О. Г., Чаркіна О. А. Психологічний супровід самотніх літніх людей // Особистість як об'єкт психологічного впливу: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів і молодих учених 23 березня 2016 року : зб наук. праць. - 2016. - С. 148-149.

62. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціальнопсихологічний супровід : практичний посібник / за наук. ред. Т. М. Титаренко, М. С. Дворник / Національна академія педагогічних наук України,

Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. – 154 с.

63. Як українці адаптуються до життя в умовах війни? Опитування. Українська правда. URL: <https://life.pravda.com.ua/society/2022/03/23/247941/> (дата звернення: 12.09.2022).

64. Carol Ryff's Model of Psychological Well-being The Six Criteria of Well-Being. Available at SSRN. URL: <http://livingmeanings.com/six-criteria-well-ryffs-multidimensional-model/> (Last accessed: 24.09.2022).

65. Clark D. A. And Beck A. T. Cognitive therapy of anxiety disorders: science and practice. The Guilford press. New York; London, 2010. 628 p. URL: [https://www.terapia-cognitiva.mx/pdf\\_files/2Semestre/teoria-y-tratamiento-transtornos-ansiedad/recursos/%5BDavid A. Clark Phd, Aaron T. Beck MD%5D\\_Cognitive\\_T\(BookFi.org\).pdf](https://www.terapia-cognitiva.mx/pdf_files/2Semestre/teoria-y-tratamiento-transtornos-ansiedad/recursos/%5BDavid%20A.%20Clark%20Phd,%20Aaron%20T.%20Beck%20MD%20Cognitive%20T(BookFi.org).pdf) (Last accessed: 22.09.2022).

66. Rashid T. Positive psychotherapy: A strength-based approach. The Journal of Positive Psychology Vol. 10(1). P. 25-40. DOI: 10.1080/17439760.2014.92041 (Last accessed: 21.08.2022).

67. Rogers C.R. On Becoming a Person, A Therapist's View of Psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin; 1961.

68. Ryan R. Deci E. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychology. 2000. Vol. 55 (1) P. 68-78. URL: [https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000\\_RyanDeci\\_SDT.pdf](https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf) (Last accessed: 16.04.2022).

69. Ryff C. D., Singer B. Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. Psychotherapy and Psychosomatics. 1996. No 65. P. 14-23. DOI: 10.1159/000289026 (Last accessed: 21.04.2022). ed. B.H. Gottlieb editors. New York: Oxford University Press, 2000, pp. 86-135.

70. Handbook of cognitive-behavioral therapies: 3rd ed. / editor K. S. Dobson. The Guilford press. New York; London, 2010, 481 p. URL: [https://www.researchgate.net/profile/Windy-Dryden/publication/227153297\\_Rational\\_Emotive\\_Behavior\\_Therapy/links/563200](https://www.researchgate.net/profile/Windy-Dryden/publication/227153297_Rational_Emotive_Behavior_Therapy/links/563200)

b808ae3de9381d893e/Rational-Emotive-Behavior-Therapy.pdf (Last accessed: 29.10.2022).

71. World Health Organization. «Mentalhealth: strengtheningourresponse». URL.:<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-rengthening-our-response>.

72. Orenstein GA, Lewis L. Erikson's Stages of Psychosocial Development. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): Stat Pearls Publishing.

73. The VII International Scientific and Practical Conference «Global learning problems: causes, solutions and theories», October 14-16, 2024, Thessaloniki, Greece. 236 p.

### Електронні ресурси:

74. Методика «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика і Х. Келлермана [https://www.eztests.xyz/tests/personality\\_lsi/](https://www.eztests.xyz/tests/personality_lsi/)

75. Методика «Індикатор копінг-стратегій» (Д.Амірхан) [https://www.eztests.xyz/tests/social\\_csi/](https://www.eztests.xyz/tests/social_csi/)

76. Шкала психологічного благополуччя Ворик-Единбург (Сара Стюарт-Браун) [https://www.eztests.xyz/tests/personality\\_wemwbs/](https://www.eztests.xyz/tests/personality_wemwbs/)

77. Шкала соціальної та емоційної самотності для дорослих (SELSA) [https://www.eztests.xyz/tests/loneliness\\_selsa/](https://www.eztests.xyz/tests/loneliness_selsa/)

78. Український тлумачний словник <https://slovnyk.ua/index.php>

79. Віктор Франкл «Людина у пошуках справжнього сенсу» : <http://surl.li/fdblpr>

80. Теорія прив'язаності Джона Боулбі <https://taslife.com.ua/blog/attachment-theory>

81. Гайова Т.А. «Я це можу» корекційно-розвиткова програма [https://psychologdcpp.in.ua/wp-content/uploads/2021/09/%D0%93%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%B2%D0%B0\\_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D0%BA%D1%83%D1%80%D1%81\\_19.pdf](https://psychologdcpp.in.ua/wp-content/uploads/2021/09/%D0%93%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D0%BA%D1%83%D1%80%D1%81_19.pdf)

82. Психологічний супровід становлення особистості у сфері освіти : <http://surl.li/etwdgf>

83. Психологія особистості: ключі до самопізнання <http://surl.li/gigach>

## ДОДАТКИ

## Додаток А

## Таблиця 2.2.1.

*Загальні результати опитування за Методикою**«Індекс життєвого стилю»*

Досліджу- вані	Запере- чення	Вигіс- нення	Регре- сія	Компен- сація	Проек- ція	Замі- щення	Інтелек- туаліза- ція	Реактивне утворення	Загальна напруженість захистів
1	50	33,3	14,3	30	23,1	23,1	83,3	10	33
2	100	50	35,7	60	69,2	0	83,3	70	56,7
3	100	33,3	35,7	30	61,5	46,2	66,7	50	52,6
4	50	25	42,9	30	38,5	53,8	25	50	39,2
5	50	33,3	50	60	46,2	15,4	75	70	48,5
6	75	33,3	57,1	20	92,3	15,4	83,3	20	50,5
7	41,7	41,7	57,1	50	84,6	23,1	83,3	100	58,8
8	100	66,7	28,6	40	53,8	15,4	100	90	59,8
9	91,7	8,3	21,4	30	46,2	15,4	66,7	10	36,1
10	75	33,3	28,6	0	84,6	15,4	75	70	47,4
11	66,7	33,3	35,7	50	38,5	53,8	75	80	52,6
12	66,7	25	71,4	80	61,5	53,8	16,7	50	52,6
13	75	41,7	50	50	69,2	15,4	50	10	45,4
14	58,3	50	50	20	23,1	23,1	75	30	41,2
15	66,7	58,3	42,9	40	46,2	38,5	83,3	100	57,7
16	100	33,3	35,7	50	69,2	38,5	58,3	0	48,5
17	75	33,3	35,7	50	69,2	15,4	58,3	60	48,5
18	91,7	33,3	57,1	80	69,2	7,7	91,7	70	60,8
19	66,7	75	92,9	50	69,2	30,8	75	50	63,9
20	83,3	50	78,6	80	84,6	53,8	75	60	70,1
21	75	66,7	7,1	10	7,7	38,5	25	20	30,9
22	41,7	25	21,4	20	38,5	0	91,7	50	35,1
23	66,7	41,7	28,6	50	46,2	46,2	75	20	46,4
24	33,3	41,7	14,3	40	46,2	15,4	66,7	20	34
25	58,3	50	71,4	10	61,5	69,2	75	20	53,6
26	91,7	33,3	0	50	69,2	61,5	100	70	57,7
27	66,7	66,7	14,3	30	46,2	30,8	58,3	60	45,4
28	41,7	50	42,9	40	30,8	23,1	41,7	20	36,1
29	75	33,3	71,4	50	23,1	38,5	58,3	50	49,5
30	50	58,3	28,6	40	69,2	46,2	83,3	30	50,5
31	33,3	8,3	57,1	30	76,9	69,2	50	40	46,4
32	50	33,3	50	30	69,2	15,4	58,3	80	47,4
33	91,7	50	35,7	30	46,2	46,2	83,3	30	51,5
34	58,3	33,3	64,3	20	38,5	23,1	75	40	44,3
35	66,7	50	50	70	92,3	30,8	75	90	63,9
36	83,3	50	50	70	46,2	23,1	41,7	60	47,4
<b>середній результат</b>	<b>68,5</b>	<b>41,2</b>	<b>42,5</b>	<b>41,4</b>	<b>55,8</b>	<b>31,4</b>	<b>68,3</b>	<b>48,6</b>	<b>49,0</b>
	<b>8,2</b>	<b>4,9</b>	<b>5,9</b>	<b>4,1</b>	<b>7,3</b>	<b>4,1</b>	<b>8,2</b>	<b>4,9</b>	



## Додаток Б

Таблиця 2.2.7.

**Результати опитування за Методикою «Індикатор копінг-стратегій» (Д.Амірхан).**

Досліджувані	Шкала «розв'язання проблем»	Шкала «пошук соціальної підтримки»	Шкала «уникнення проблем»
1	20	17	20
2	25	19	20
3	23	20	15
4	23	22	12
5	22	18	15
6	22	18	14
7	23	22	21
8	31	27	21
9	29	21	14
10	23	19	19
11	22	19	20
12	20	17	20
13	20	23	17
14	20	17	20
15	24	22	0
16	21	25	19
17	26	20	15
18	24	19	18
19	24	21	23
20	28	27	23
21	20	17	20
22	29	23	16
23	30	12	24
24	23	16	15
25	26	21	14
26	22	15	18
27	28	23	19
28	23	22	18
29	25	28	17
30	23	18	16
31	21	13	19
32	24	21	16
33	20	17	16
34	20	17	20
35	25	21	20
36	24	22	16
<b>Середнійпоказник</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>18</b>

## Додаток В

Таблиця 2.2.10.

**Результати опитування за шкалою соціальної та емоційної  
самотності для дорослих (SELSA)**

Досліджувані	Романтична самотність	Сімейна самотність	Соціальна самотність
1	49	12	26
2	34	33	49
3	21	11	18
4	24	12	17
5	33	28	24
6	29	29	42
7	43	21	37
8	42	14	20
9	33	21	36
10	54	27	40
11	57	36	44
12	27	32	19
13	26	26	47
14	54	26	62
15	30	11	25
16	35	17	25
17	43	16	28
18	42	33	51
19	36	25	64
20	43	25	43
21	25	13	33
22	27	14	27
23	42	29	40
24	40	31	45
25	43	27	47
26	31	40	41
27	26	12	19
28	27	26	50
29	28	14	30
30	58	28	40
31	51	38	51
32	23	14	19
33	68	36	26
34	59	42	53
35	62	47	32
36	57	34	43
<b>Середній показник</b>	<b>40</b>	<b>25</b>	<b>36</b>

## ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ОСОБИСТОСТІ ЗРІЛОГО ВІКУ

### Мета програми:

Надання підтримки для збереження психоемоційного стану учасників, допомога в адаптації до екстремальних умов війни, навчання стратегіям подолання стресу та стабілізації психологічної і емоційної стійкості та збереження якості життя в кризовій ситуації.

### Цілі програми:

- Зменшення рівня тривожності і стресу.
- Підтримка адаптаційних ресурсів.
- Збереження психічної стійкості.
- Робота з втратами.
- Підтримка сімейних і соціальних зв'язків.
- Розвиток навичок прийняття рішень за умов невизначеності.
- Забезпечення безпеки та самопомоги.

Психологічний супровід людей зрілого віку в умовах війни забезпечує не тільки їх адаптацію, а й допомагає знайти нові ресурси та стратегії для підтримки себе та своїх близьких, а також збереження впевненості у завтрашньому дні, незважаючи на крайність.

## ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ

На початку кожного заняття учасники забезпечуються необхідними інформаційними матеріалами, канцелярським обладнанням. Психолог цікавиться настроєм і самопочуттям учасників, обговорюється прогрес у виконанні технік, вивчених на попередніх заняттях. В ході занять - обов'язковий зворотній зв'язок, обговорення можливих питань, обмін досвідом, занять, наприкінці підводяться підсумки, надаються завдання для самостійного опрацювання.

### Заняття 1 Знайомство.

- Знайомство учасників групи.
- Ознайомлення учасників з змістом програми, її цілями, метою.

- Обговорення з учасниками правил групи (цінування часу, ввічливість, взаємоповага, конфіденційність, правило «Стоп» (можливість не виконувати вправу без додаткових пояснень), правило піднятої руки.
- Гра «криголам» (Дві правди і одна брехня) для створення у групі сприятливого мікроклімату, довірливої атмосфери, зняття психологічного напруження.

### Заняття 2 Підтримка емоційного стану.

- Оцінка емоційних потреб учасників.
- Лекція присвячена розкриттю поняття психічного здоров'я і благополуччя під час війни. Означення особливостей впливу воєнних дій на особистість, наслідки такого впливу. Поняття про стрес та його фізичну форму.
  - Роз'яснення важливості збереження власного ментального здоров'я, підтримку та адаптацію у важких умовах конфлікту.
  - Обговорення і обмін учасників пережитим досвідом.
  - Обговорення очікувань. Учасники на кольорових папірцях пишуть що саме вони очікують від роботи, потім всі по черзі промовляють свої очікування, прикріплюють папірці на плакаті для подальшої роботи і обговорюють їх.
  - Проводиться вправа «Бойок в океані», яка знімає втому, стабілізує внутрішній стан. Учасники три рази глибоко вдихають і видихають, розслабляються і уявляють себе буйком в океані, якого несуть хвилі. Хвиля накриває, але ти знову виринаєш... прислухаєшся до себе, що ти відчуваєш? Якщо страх – переконай себе, що ти сильніший за хвилі і вітер, не можеш потонути.
  - Завдання для самоопрацювання: відслідковувати свої почуття, емоційні стани в різних ситуаціях.

### Заняття 3 Загальні підходи до нейтралізації стресових станів, засоби саморегуляції.

- Класифікація стресових станів. Методи нейтралізації психологічних, фізичних, фізіологічних, біохімічних стресових станів.
- Навчання дихальним технікам для оптимізації внутрішнього стану коли відчувається тривожність, страх, напруга, сумніви не впоратись з стресовою ситуацією. Наприклад техніка «Непотрібне – продишайте». Під час відчуття тривоги, страху м'язи гортані, діафрагми, пресу напружені. Якщо декілька хвилин часто, поверхнево дихати горлом напруження спадає. Також можна зробити декілька повних вдихів і видихів, на вдиху затримати повітря і зробити до 10 рухів діафрагмою.

- Опанування страху і тривожності за допомогою аутогенного тренування (аутотренінга). Роз'яснення впливу самонавіювання на психологічні та вегетативні процеси в організмі. Навчання за допомогою словесних форм і зорових образів досягати:

- відчуття важкості і тепла в руках і ногах;
- нормалізація ритму серцевої діяльності;
- нормалізація ритму дихання;
- викликати відчуття тепла в епігастральній ділянці;
- викликати відчуття прохолоди в області чола

- Зняття фізичного і емоційного напруження за допомогою емоційних вправ: відображення різних емоцій, поведінки, дій як би це робила дитина, тварина, пташка або квітка, наприклад:

- посміхнутися як сонечко, дитина;
- пострибати як дівчинка, заєць;
- посидіти як вершник на коні, бджола на квітці, водій за кермом і т.д.).

- Завдання для самоопрацювання: тренуватись знімати фізичне і емоційне напруження за допомогою емоційних вправ, відпрацьовувати техніки аутотренінгу (наприклад, уявляється стресова ситуація і подумки надається команда «Стоп. Спокійно»).

#### Заняття 4 Продовження вивчення засобів саморегуляції психологічним станом під час стресової ситуації.

- Ознайомлення учасників з такими засобами саморегуляції психологічним станом, як:

- М'язова релаксація. Психічні проблеми і тіло людини тісно пов'язані, тож тривога і стрес викликають напруження м'язів, що в свою чергу посилює негативні емоції. Техніка довільного розслаблення м'язів дозволяє зняти емоційне напруження, також запобігає виникненню таких станів.

- Використання позитивних образів (візуалізація). Виконання різних вправ на візуалізацію, наприклад «Як було б аби...», коли людина, відчуваючи себе пригніченою, як би все виглядало навкруги, коли б вона відчувала радість. Або вправа «Ліфт» (людина уявляє собі у ліфті, який опускається вниз, з кожним поверхом людина більш розслабляється і коли двері ліфта на першому поверсі відчиняються - людина виходить спокійна, не напружена. Після виконання вправ запропонувати учасникам намалювати себе в образі успішного життєрадісного.

- Медитація. Ознайомлення з поняттям і різними видами медитацій. Оволодіння навичками спокійного зосередження, як засобом відновлення та координації

психічних і фізичних функцій, створення ясності мислення, зняття емоційної напруги, тривожності.

- Навчання застосуванню їх на практиці за допомогою використання різних технік і вправ.
- Завдання для самоопрацювання: тренуватись у використанні технік і набутих навичок.

#### Заняття 5 Вибір ефективної методики боротьби зі стресом.

В залежності від локалізації джерела стресу у часі (минуле, майбутнє, теперішній час) тактика його подолання буде відрізнятися. того коли людина відчуває. Мета заняття – навчити учасників винаходити і розпізнавати джерело стресу і підбирати необхідний інструментарій для його подолання або запобігання стресовій ситуації.

Завдання для самоопрацювання: намагатись у повсякденному житті відстежувати і запобігати виникненню стресових ситуацій.

#### Заняття 6 Використання копінг-стратегій вирішення проблем.

- Розповісти учасникам про копінг-стратегії вирішення проблем, механізми психологічного захисту особистості.
- Допомогти обирати в залежності від ситуації ефективні копінг-стратегії і конструктивні механізми психологічного захисту.
- Вправ «Я і стрес». Пригадати як ви реагуєте на стрес, виписати 10 способів, проаналізувати список – які способи найчастіше застосовуються, які посилюють стресовий стан, які його покращують. Зробити висновки: які способи поведінки в стресових ситуаціях вам більш притаманні, які методи подолання стресу більш конструктивні. Обговорення результатів.
- Завдання для самоопрацювання: намагатись в повсякденному житті використовувати більш конструктивні методи психологічного захисту і ефективні копінг-стратегії.

#### Заняття 7 Залучення арт-терації до вираження емоцій.

- Розгляд використання творчості як психотерапевтичного інструменту для подолання тривожності і страху, агресії, зняття психологічної напруги і досягнення гармонії внутрішнього стану людини.
- Ознайомлення з різними видами арт-терапії (малюнкова терапія, бібліотерапія, музикотерапія, танцювально-рухова терапія та інші).

- Допомогти учасникам зрозуміти сенс арт-терапії, який полягає в тому, щоб виплеснути накопичилися негативні емоції, підняти настрій і отримати задоволення від творчості (ліплення, малювання, танців та інше).

- Використання методики «Мандала» (розфарбування готових мандал – симетричних зображень, або їх самостійне малювання).

- Завдання для самоопрацювання: експериментально підібрати близький для себе метод арт-терапії, потренуватись у його застосуванні.

#### Заняття 8 Соціальна підтримка і комунікативні навички.

- Допомогти учасникам зрозуміти важливість взаємозв'язку з іншими в умовах воєнного часу, соціальну підтримку.

- Практичні поради і вправи у набутті комунікативних навичок

- Впевнена поведінка, уміння любити і поважати себе, жити в гармонії з собою – шлях до зменшення кількості стресових ситуацій.

- Завдання для самоопрацювання: застосовувати набуті комунікативні навички у практиці (познайомитись і поговорити з людиною в транспорті, попросити допомоги в незнайомої людини...).

#### Заняття 9 Моніторинг прогресу учасників. Підсумки проведеної роботи.

- Повторна діагностика учасників за допомогою комплексу методик (див. Етап I).

- Обговорення результатів пройденої програми, особистих досягнень учасників.

- Обмін між учасниками досвідом.

- Плани учасників, їх настрої, підтримка у подальшому розвитку і вдосконаленню набутих адаптивних навичок.

- Виконання вправи «Мої ресурси» для пошуку внутрішніх ресурсів і підвищення впевненості у собі. Аркуш паперу ділиться на дві частини. У першій людина записує свої найкращі якості, якими вона пишається. У другій частині напроти кожної якості пиши чим ця якість може допомогти в роботі або в повсякденному житті. Обговорення результатів.

- Надання необхідної контактної інформації спеціалістів для подальшої допомоги, у разі необхідності, або у разі виникнення питань.

