МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ**

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0534-з-3
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Пастухова Олександра Олександрівна
Керівник: д.психол.н., професор кафедри психології Горбань Г. О.
Рецензент: д.психол.н., професор кафедри психології Клопота Є. А.,

Запоріжжя

2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____
к.психол.н., доцент, Н. О. Губа
«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Пастуховій Олександрі Олександрівні

Тема роботи Стресостійкість як чинник психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб похилого віку

керівник роботи Горбань Г.О., д. психол. н., професор кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «02» 10 2025 року № 1393-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки виявити та дослідити стресостійкість як чинник психологічного благополуччя вимушено переміщених осіб похилого віку.

5. Перелік графічного матеріалу: 9 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Горбань Г. О., професор		
Розділ 1	Горбань Г. О., професор		
Розділ 2	Горбань Г. О., професор		
Розділ 3	Горбань Г. О., професор		
Висновки	Горбань Г. О., професор		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	лютий-березень 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	квітень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	травень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	червень 2025 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	вересень 2025 р.	Виконано
6	Написання висновків	жовтень 2025 р.	Виконано
7	Передзахист	листопад 2025 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2025 р.	Виконано

Студент _____ О. О. Пастухова

Керівник роботи _____ Г. О. Горбань

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ Г. В. Коваль

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 92 сторінки, 10 таблиць, 9 рисунків, 75 джерел, 2 додатка.

Об’єкт дослідження: стресостійкість як психологічний феномен.

Предмет дослідження: стресостійкість внутрішньо переміщених осіб похилого віку як чинник їхнього психологічного благополуччя.

Мета роботи: теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення стресостійкості як чинника психологічного благополуччя вимушено переміщених осіб похилого віку.

Гіпотеза дослідження: стресостійкість є значущим чинником психологічного благополуччя людей похилого віку зі статусом вимушено переміщених осіб.

Методи дослідження: теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукових джерел, присвячених проблемі впливу стресостійкості на психологічне благополуччя особистості; емпіричні: спостереження, бесіда, психодіагностичні методики; методи математичної статистики для обробки та інтерпретації отриманих емпіричних даних.

Наукова новизна полягає в уточнені сутності поняття «психологічне благополуччя внутрішньо переміщених осіб похилого віку»; в розробці та впровадженні програми психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб похилого віку в змінних умовах благодійних фондів для переселенців.

Галузь використання: заклади та установи для вимушених переселенців, центри територіального обслуговування населення, благодійні організації і фонди.

ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНІ ОСОБИ, КРИЗОВІ УМОВИ, ОСОБИСТІСТЬ, ПОХИЛИЙ ВІК, ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ, ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА, ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД

SUMMARY

Pastukhova O. O. Stress resistance as a factor of psychological well-being of internally displaced elderly persons.

The qualifying work consists of Iintroduction, 3 Chapters, Conclusion, References (75 items, 15 of foreign origin), 2 appendix on 12 pages. The qualifying work volume is 110 pages long, 92 of them – main text. There are 10 tables and 9 illustrations.

The object of research: stress resistance as a psychological phenomenon.

The subject of the study: stress resistance of internally displaced elderly people as a factor of their psychological well-being.

The research goal: is to theoretically substantiate and empirically study stress resistance as a factor in the psychological well-being of internally displaced elderly people.

The research tasks are:

- to carry out a psychological analysis of the scientific literature on the problem of stress resistance and its role in maintaining the psychological well-being of internally displaced older people;

- to develop a methodology for empirical research of the impact of stress resistance on the psychological well-being of internally displaced older persons during the war;

- to empirically study the impact of stress resistance on the psychological well-being of internally displaced elderly people;

- to develop a program of psychological support for internally displaced older persons and test its effectiveness in centers for displaced persons and charitable foundations.

Chapter 1 «The problem of stress resistance and psychological well-being of the elderly in the psychological literature» is devoted to the description of the

characteristics of stress resistance of older people and psychological well-being of internally displaced older people.

Chapter 2 «An empirical study of stress resistance as a factor of psychological well-being of internally displaced elderly people» describes the organization of the empirical study and the results of the confirmatory experiment.

Chapter 3 «Program of psychological support for internally displaced elderly people» analyzes the content and structure of psychological support for internally displaced elderly people and summarizes the results of the formative experiment.

The practical significance of the work lies in the possibility of applying the identified and substantiated features of the influence of stress resistance on the psychological well-being of older people during the war, which can be used in the professional activity of a psychologist in the organization of psychocorrectional work and psychological support.

Key words: internally displaced persons, crisis conditions, personality, elderly people, psychological well-being, psychological assistance, psychological support

ЗМІСТ

ВСТУП 8

РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМА СТРЕСОСТІЙКОСТІ І ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ 12

1.1 Характеристика стресостійкості осіб похилого віку 12

1.2 Психологічне благополуччя внутрішньо переміщених осіб похилого віку 28

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ 41

2.1 Організація емпіричного дослідження 41

2.2 Результати констатувального експерименту 50

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧОГО СУПРОВОДУ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ 64

3.1 Зміст і структура програми психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб похилого віку 64

3.2 Аналіз результатів формувального експерименту 78

ВИСНОВКИ 90

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 93

ДОДАТКИ 101

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних умовах української держава особливої уваги з боку науковців потребує проблематика однієї з найбільш уразливих соціальних груп – внутрішньо переміщених осіб похилого віку. Їхнє переміщення внаслідок війни супроводжується глибокими психологічними потрясіннями та соціальною дезадаптацією. У цьому контексті психологічна допомога має переорієнтуватися на нові підходи, які враховують потреби й особливості психосоціального функціонування осіб старшого віку в умовах вимушеного переселення.

За офіційними даними, війна змусила покинути свої домівки близько семи мільйонів громадян України. Водночас державні органи наголошують, що статус внутрішньо переміщені особи не є визначальною соціальною характеристикою, а лише відображає складну життєву ситуацію. Люди похилого віку, що перебувають у статусі переселенців, стикаються з комплексом викликів, серед яких особливо значущим є процес адаптації до нового соціального і, часто, мовного середовища. Саме тому потреба в ефективних інтервенціях психологічної підтримки набуває ключового значення для відновлення їхньої якості життя.

Сучасні соціокультурні умови життєдіяльності людини похилого віку характеризуються високим рівнем стресогенності, що впливає на всі аспекти її функціонування та зумовлює потребу у формуванні та розвитку стресостійкості. Швидкий темп інформаційного суспільства, емоційно напружене комунікативне середовище, організаційна нестабільність і кризові життєві ситуації воєнного стану вимагають від особистості високого рівня резилієнтності, толерантності до фрустрацій і здатності до конструктивної саморегуляції. Усе це визначає актуальність наукового вивчення закономірностей розвитку стресостійкості як ключової умови адаптації та психологічного благополуччя особистості в сучасних умовах.

Проблема стресостійкості особистості у зарубіжній і вітчизняній психології вивчалася в контексті обґрунтування стресу і стресових станів (С. Максименко, Р. Лазарус (R. Lazarus) та С. Фолкман (S. Folkman), С. Мадді (S. Maddi), психологічної стійкості (Л. Прудка, В. Романюк), толерантності до стресу (М. Шпак).

Значне місце у життєдіяльності людини похилого віку посідає її стресостійкість, рівень якої вважають показником адаптаційних процесів (В. Корольчук, В. Крайнюк, Г. Лазос, О. Лич, М. Смульсон).

В останні роки дисертаційні дослідження присвячені психологічним умовам розвитку стресостійкості у працівників різних сфер і різних вікових категорій (Г. Дубчак, Ю. Тептюк, Р. Шевченко).

У сучасних психологічних розвідках з проблеми розвитку стресостійкості майже не розглянуто її як складову психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб похилого віку в умовах центрів та установ для переселенців. Важливість стресостійкості для психологічного благополуччя осіб похилого віку, з одного боку, та відсутність комплексних досліджень цієї проблеми, з іншого, зумовили актуальність та вибір теми дослідження: «Стресостійкість як чинник психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб похилого віку».

Об’єкт дослідження: стресостійкість як психологічний феномен.

Предмет дослідження: стресостійкість внутрішньо переміщених осіб похилого віку як чинник їхнього психологічного благополуччя.

Мета роботи полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні стресостійкості як чинника психологічного благополуччя вимушено переміщених осіб похилого віку.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що стресостійкість є значущим чинником психологічного благополуччя людей похилого віку зі статусом вимушено переміщених осіб.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз наукової літератури з проблеми стресостійкості та її ролі у збереженні психологічного благополуччя вимушено переміщених осіб похилого віку.

2. Розробити методику емпіричного дослідження впливу стресостійкості на психологічне благополуччя внутрішньо переміщених осіб похилого віку під час війни.

3. Емпірично дослідити вплив стресостійкості на психологічне благополуччя внутрішньо переміщених осіб похилого віку

4. Скласти програму психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб похилого віку та апробувати її ефективність в умовах центрів для переселенців і благодійних фондах.

Методи дослідження: теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукових джерел, присвячених проблемі впливу стресостійкості на психологічне благополуччя; емпіричні: спостереження, бесіда, психодіагностичні методики: вивчення суб'єктивного благополуччя та задоволеності життям за методикою «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф»; шкала якості життя (автор О. Чабан); тест життєстійкості С. Мадді; методика самооцінки рівня тривожності («Шкала оцінки рівня реактивної й особистісної тривожності» Ч. Д. Спілбергера–Ю. Л. Ханіна); методика «Диференціальна діагностика стресостійкості особистості» (автор О. Когут); методи математичної статистики для обробки та інтерпретації отриманих емпіричних даних: (описова статистика; порівняння вибіркових середніх). Статистичну обробку емпіричних даних і графічну презентацію результатів здійснено за допомогою програми Microsoft Excel.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що: уточнено сутність поняття «психологічне благополуччя внутрішньо переміщених осіб похилого віку»; вперше розроблено та впроваджено програму психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб похилого віку в змінних умовах благодійних фондів для переселенців.

Базою дослідження став благодійний фонд «Світ українців» у м. Запоріжжі. У емпіричному дослідженні взяли участь 62 внутрішньо переміщених особи похилого віку.

Практичне значення роботи полягає в можливості застосування визначених й обґрунтованих особливостей впливу стресостійкості на психологічне благополуччя осіб похилого віку під час війни, що може бути використано в професійній діяльності психолога при організації психокорекційної роботи і психологічного супроводу.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, який налічує 75 найменувань. Повний обсяг роботи становить 110 сторінки. Обсяг основного тексту складає 92 сторінки і містить 10 таблиць та 9 рисунків.

РОЗДІЛ 1
ПРОБЛЕМА СТРЕСОСТІЙКОСТІ І ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ

1.1 Характеристика стресостійкості осіб похилого віку

Нині в Україні питання стресостійкості особистості набуває особливої актуальності як у наукових дослідженнях, так і в психологічній практиці. Збройний конфлікт, загроза життю, вимушений переїзд населення, невизначеність майбутнього та постійне психоемоційне напруження істотно впливають на психічне здоров'я людей похилого віку. Усі ці чинники спричиняють у них зростання рівнів тривоги, появу страху та емоційного виснаження. Люди по-різному реагують на стресові обставини, однак спільним залишається зниження якості психологічного благополуччя. Стресостійкість виступає ключовим ресурсом для збереження психічної стабільності в умовах кризи. Вона допомагає особистості адаптуватися до складних життєвих обставин, зберігати внутрішній баланс та ефективно функціонувати попри зовнішні виклики. Вивчення цього феномену має не лише наукову, а й значну соціальну цінність.

Проаналізуємо поняття й особливості стресостійкості у зарубіжній й вітчизняній психологічній літературі.

У дослідженні «Особистість як модифікатор зв'язку «життєва подія – дистрес»: модель порівняння структури» колектив науковців Дж. Ормел, Р. Сандерман та Р. Стюарт (J. Ormel, R. Sanderman, R. Stewart) [71] уперше зробив узагальнення особистісних якостей людини, що суттєво впливають на стійкість до стресу та визначають її стресостійкість. Дослідники виокремили три ключові змінні: нейротизм, самооцінку та локус контроль, які суттєво

впливають на індивідуальну реакцію особистості на стресогенні події. Ці особистісні чинники не лише формують рівень стресостійкості, а й можуть змінювати сприйняття і оцінку несприятливих ситуацій .

С. Мадді (S. Maddi) розглядав стресостійкість у контексті психологічної еластичності як тісно пов'язані поняття. Важливим чинником, на думку дослідника, цього процесу є відсутність негативних «Я-образів» та руйнівної самокритики, що дозволяє людині свідомо контролювати власну поведінку у складних ситуаціях. Крім того, здатність людини ефективно справлятися з горем і долати психологічні бар'єри є ключовою для формування психологічної стійкості. С. Мадді також наголошував на значенні орієнтації на фізичне здоров'я та оптимізм як внутрішніх ресурсів, що підтримують цей процес [69; 70]. У цілому розвиток психологічної еластичності (гнучкості) залежить не лише від об'єктивних зовнішніх обставин і теперішнього стану особистості, а й від набуття соціальних навичок та внутрішніх ресурсів, що формують усвідомлену позицію «Я можу».

Узагальнюючи можна стверджувати, що згідно С. Мадді, стресостійкість виступає як комплексна інтегральна характеристика особистості, що забезпечує ефективне подолання життєвих викликів і труднощів. Вона відображає внутрішню здатність людини мобілізувати особистісні ресурси для адаптації в умовах стресу та складних обставин. Іншими словами, стресостійкість визначає рівень готовності та здатності особистості активно протистояти зовнішнім негативним впливам і знаходити ресурси для їхнього подолання.

Проведений Г. Дубчак аналіз зарубіжних наукових джерел (Дж. Р. Едвардс (J. R. Edwards) [64], С. Фолькман і Р. С. Лазарус (S. Folkman, R. S. Lazarus) [67], С. Е. Хобфолл (S. E. Hobfoll) [66]) дозволив виявити комплексний підхід до розуміння феномену стресостійкості особистості в психологічній теорії і практиці. Зокрема, з позицій біологічного підходу, як

зазначає дослідниця, стресостійкість є результатом вроджених і набутих адаптивних реакцій організму на дію зовнішніх стресорів. Інтегративний підхід розглядає стресостійкість як здатність людини до внутрішньої саморегуляції та відновлення функціональної рівноваги в умовах мінливого середовища. Психодинамічний підхід наголошує на взаємозв'язку між емоційними й когнітивними характеристиками особистості та її захисними механізмами. У контексті психологічної моделі (зокрема когнітивної та ресурсної) стресостійкість можна пояснити як уміння людини оцінювати загрози, керувати тривогою й ефективно розподіляти ресурси.

Соціальна парадигма висвітлює роль особистісних, міжособистісних та культурних стратегій подолання людиною психоемоційної напруги. На думку Г. Дубчак зазначені підходи дозволяють розглядати зміст стресостійкості з функціональних позицій [11, 50-51].

У дослідженні В. Стасюк та В. Українець [50] акцентують увагу на тому, що в американській психологічній традиції стресостійкість розглядається передусім як поведінкова реакція особистості у стресогенних ситуаціях, з підкресленням її адаптаційних можливостей та ефективності використання копінг-стратегій. Спираючись на таке розуміння стресостійкості, її можна виокремити як активну поведінкову відповідь особистості на впливаючи на неї стресові стимули. Особлива увага приділяється здатності особистості адаптуватися до соціальних викликів шляхом мобілізації власних психічних ресурсів.

Різні аспекти стресостійкості вивчали українські науковці Н. Бардін та ін. [1], М. Білова [3], С. Бужинська та ін. [5], Г. Дубчак [11], О. Когут [17; 18], О. Кравцова [24], Г. Лазос [30; 31], Г. Рижко [45], В. Романюк [46], Ю. Тептюк [51; 52], Л. Тютюнник [54], Р. Шевченко [57], М. Шпак [58].

Так С. Бужинська розглядає стресостійкість як цілісну інтегративну характеристику особистості, що взаємодіє з усіма рівнями психічної організації як у процесі впливу стресогенних чинників, так і після їх

подолання. Дослідниця підкреслює важливість внутрішніх ресурсів особистості, зокрема сформованої «Я-концепції», ефективних копінг-стратегій та розвиненої системи міжособистісних взаємодій. На її думку, саме ці компоненти забезпечують адаптивне реагування на психотравмуючі події та сприяють збереженню психологічної стабільності [5, 56]. Погоджуємось з твердженням, що стресостійкість виступає ключовим чинником ефективної соціальної взаємодії, що ґрунтується на емоційній врівноваженості, розвинених навичках саморегуляції та внутрішній готовності людини до дії в умовах напруження. Саме ці якості у подальшому забезпечують успішну адаптацію в умовах соціальних змін і кризових ситуацій.

Г. Дубчак стресостійкість визначає як інтегративну властивість особистості, що забезпечує здатність ефективно протидіяти впливу стресогенних чинників. Вона ґрунтується на поєднанні вроджених психофізіологічних характеристик і набутих особистісних рис, які формуються впродовж життєвого досвіду. Стресостійкість проявляється в умінні людини зберігати внутрішню стабільність і досягати поставлених цілей навіть у складних емоційно напружених умовах [11, 87]. Цей феномен, на думку дослідниці, має багаторівневу структуру, що тісно пов’язана з копінг-стратегіями та індивідуально-типологічними особливостями і властивостями людини.

О. Когут стресостійкість визначає як системно-інтегративну характеристику, що поєднує психобіологічні, соціальні та особистісні компоненти в структурі особистості. Вона забезпечує стабільність і передбачуваність реакцій людини на стресові впливи, підтримуючи адаптацію в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. Одним із ключових проявів стресостійкості є здатність до ефективної оптимізації поведінкових, соціокультурних і професійних стратегій подолання кризових ситуацій. Крім того, стресостійка особистість здатна до глибинного

осмислення травматичного досвіду, трансформуючи його у ціннісно значущі життєві орієнтири [18, 92]. Можна стверджувати, що вона виступає внутрішнім ресурсом адаптації, розвитку й психологічного зростання.

О. Кравцова вважає, що «стресостійкість особистості залежить від гуманістично-екзистенціального переосмислення життєвого досвіду» [24, 106]. Дослідниця характеризує стресостійкість як ключову умову успішної адаптації особистості, що проявляється в її здатності до емоційної саморегуляції, психічної стабільності та збереження психоемоційної рівноваги в стані стресу.

Г. Лазос, обґрунтовуючи огляд сучасних досліджень з резільєнтності зазначає, що поняття резільєнтності та стресостійкості розглядаються як взаємопов'язані, але не тотожні. Стресостійкість особистості розглядається як її властивість чинити опір стресогенним чинникам, не втрачаючи продуктивності в діяльності та зберігаючи психоемоційний баланс. Вона вказує на наявність у людини навичок саморегуляції та адаптації в умовах напруження, що є важливим елементом більш широкого явища – резільєнтності. У межах цього підходу стресостійкість за Г. Лазос, можна трактувати як функціональну складову резільєнтності, що забезпечує ефективну дію в ситуаціях стресу, тоді як сама резільєнтність охоплює глибші адаптаційні механізми, пов'язані з особистісним відновленням і розвитком після пережитих кризових подій [30].

Ю. Тептюк у дисертаційному дослідженні трактує стресостійкість як інтегративне й динамічне психологічне утворення, що забезпечує адаптаційну гнучкість особистості в умовах дії стресогенних чинників. Вона проявляється у здатності суб'єкта усвідомлювати особливості стресової ситуації, критично оцінювати власні ресурси для її подолання та здійснювати відповідну емоційну й поведінкову регуляцію [51, 18]. Отже, стресостійкість можна визначити як передумову ефективного функціонування особистості, її здатності зберігати працездатність і психологічну рівновагу в умовах стресу

М. Шпак зазначає, що стресостійкість у психології слід розуміти як інтегральну здатність особистості ефективно протистояти дії стресових чинників, яка виконує роль своєрідного захисного механізму, що забезпечує адаптацію людини до несприятливих життєвих обставин. Завдяки цьому психофізіологічному ресурсу індивід здатен зменшувати вплив деструктивних зовнішніх і внутрішніх подразників [58, 200].

Р. Шевченко трактує стресостійкість як інтегральну характеристику особистості, яка виявляється у здатності зберігати ефективність функціонування в екстремальних умовах без шкоди для професійної діяльності, власного здоров'я та благополуччя оточення. Ця властивість дозволяє людині витримувати інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, що супроводжують складні життєві й професійні ситуації [57, 6].

Подібну позицію висловлює й Т. Дудка, підкреслюючи, що стресостійкість є багаторівневою системою, яка охоплює когнітивні, емоційні, інтелектуальні та особистісні компоненти. Дослідниця розглядає її як цілісну інтегративну властивість особистості, яка формується в процесі соціалізації [12]. Вона наголошує на її інтегративному характері, який відображає цілісність психологічної структури особистості. Проте процес формування стресостійкості, за Т. Дудкою, відбувається поступово під час соціалізації та особистісного розвитку особистості на різних вікових етапах.

Д. Хома, М. Дідух стверджують, що стресостійкість визначається наявністю стресогенних факторів у житті людини [55, 228]. Це означає, що стресостійкість не може проявитися поза контекстом дії стресогенних чинників, адже саме вони актуалізують потребу в адаптації та мобілізації ресурсів особистості. Інтенсивність і частота впливу стресових подразників дозволяють оцінити рівень психоемоційної витривалості людини. У зв'язку з чим, стресостійкість набуває реального значення лише в умовах впливу зовнішніх чи внутрішніх подразників на психоемоційний стан людини.

Г. Ришко, узагальнюючи підходи зарубіжних і вітчизняних науковців, трактує стресостійкість як властивість психіки, що забезпечує здатність особистості продуктивно функціонувати в умовах підвищеного психоемоційного напруження [45]. Дослідниця підкреслює, що її підґрунтям є всі структурні компоненти особистості: від спрямованості й досвіду до властивостей темпераменту, характеру та пізнавальних процесів. Стресостійкість, на її думку, формується впродовж онтогенезу як інтегрована властивість психічного розвитку, що ґрунтується на індивідуальних нейропсихологічних передумовах і модифікується під впливом соціального середовища. Такий підхід дає змогу розглядати стресостійкість не лише як адаптаційний ресурс, а й як динамічну систему взаємодії біологічного та соціального.

В. Корольчук зазначає, що стійкість до стресу є ключовим чинником, що впливає на психічне та фізичне здоров'я людини. Незважаючи на її значущість, структурно-змістовні характеристики цього феномену досі залишаються недостатньо дослідженими [21, 211].

Г. Мигаль і О. Протасенко вказують на зв'язок стресостійкості з поєднанням вроджених і набутих психофізіологічних характеристик, що визначають здатність людини долати вплив стрес-факторів. Отже, стресостійкість є складним утворенням, яке відображає адаптаційний потенціал особистості в умовах інтенсивного впливу середовища [37, 249]. Автори доводять, що поява стресостійкості зумовлена як генетично детермінованими, так і набутими в процесі онтогенезу психофізіологічними чинниками. Так уроджені особливості нервової системи, тип темпераменту та базовий рівень фізіологічної реактивності формують первинну основу здатності людини протистояти стресу. Водночас життєвий досвід особистості, її соціальне оточення, професійна підготовка та сформований упродовж життя рівень психологічної зрілості виступають вагомими детермінантами розвитку стресостійкості. Загалом, стресостійкість виступає

ключовим чинником успішного функціонування особистості в умовах життєвих викликів.

Стресостійкість у психології розглядається як комплексне структурне утворення, що охоплює взаємодію різнорівневих компонентів. У дослідженнях В. Корольчук [21; 22] та О. Поліщук [42] виокремлюються такі її складові: соціальна (стресогенність середовища), особистісна (індивідуально-психологічні ресурси, зокрема рішучість, толерантність до невизначеності, життєздатність, копінг-досвід), а також поведінкова (адаптаційні та трансформаційні патерни реагування). Таке розуміння структури стресостійкості дозволяє цілісно оцінити її як інтегративну якість, що забезпечує функціонування особистості в умовах психоемоційного напруження.

У межах дисертаційного дослідження з вивчення психологічних особливостей осіб із різним рівнем стресостійкості М. Білова підкреслює, що ефективність життєдіяльності, збереження працездатності та психофізіологічного здоров'я після дії екстремальних зовнішніх чинників значною мірою зумовлюються індивідуально-особистісною організацією психіки людини. Стресостійкість, за її концепцією, є результатом взаємодії вроджених і набутих характеристик індивіда, що забезпечують оптимальну адаптацію до складних умов [3].

М. Білова пропонує розглядати двокомпонентну структуру стресостійкості, що включає когнітивно-інтелектуальний і емоційно-особистісний блоки. Перший компонент визначає потенціал особистості до інтелектуальної переробки зовнішньої інформації та прийняття адаптивних рішень, при цьому провідну роль відіграє мислення як вищий психічний процес. Другий компонент охоплює такі риси, як емоційна стабільність, внутрішній локус контролю, середній рівень тривожності та агресивності, а також оптимістичний стиль сприйняття життєвих обставин [3]. Отже, стресостійкість виступає цілісним інтегративним утворенням, що об'єднує

когнітивні та емоційно-особистісні ресурси особистості для її ефективного функціонування у стресогенних ситуаціях.

Проаналізуємо особливості стресостійкості в осіб похилого віку.

У процесі вивчення вікової періодизації ключовим аспектом є визначення критеріїв, за якими науковці поділяли життя людини на певні етапи, а також аналіз змістовних характеристик кожного з них. У дослідженні зацікавлення викликає інтерпретація періоду літнього віку, що нині набуває нового психологічного змісту.

Одним із ключових підходів до розуміння біологічної сутності похилого віку в науковій геронтології є концепція диференціації старіння [74]. Вона містить низку фундаментальних характеристик, які дозволяють диференціювати процес старіння від патологічних змін, що властиві віковим захворюванням. Згідно з її положеннями, старіння має низку специфічних ознак:

1) по-перше, воно є універсальним біологічним явищем, притаманним усім представникам виду без винятку, на відміну від хворобливих станів, що вражають лише окремих індивідів;

2) по-друге, старіння становить невід'ємну властивість будь-якого живого організму, що проявляється незалежно від зовнішніх впливів або умов існування;

3) по-третє, процес старіння характеризується неперервністю та прогресивністю, тобто відбувається поступово впродовж усього постнатального періоду життя, змінюючи морфофункціональний стан організму. І нарешті, старіння супроводжується змінами в житті, які спрямовані на зниження адаптаційного потенціалу та структурно-функціональну деградацію людини. Концепція старіння підкреслює його як природний і закономірний біологічний процес, який має відносну автономність від патологічних станів [74].

Однією з перших наукових спроб узагальнити вікову періодизацію, що зберігає актуальність і донині, була модель, розроблена німецькою вченою Ш. Бюлер (Ch. Bühler) [62]. Її підхід заклав підґрунтя для подальших досліджень життєвих етапів особистості, зокрема старості як фази самоздійснення та переосмислення життєвого досвіду. До фаз життєвого циклу вона відносить старіння (вік від 45–50 до 65–70 років) і старість (від 65–70 років і далі). Віковий період старіння, як зазначала Ш. Бюлер, є глибоко трансформаційною фазою життя, що супроводжується значними внутрішніми змінами та психологічними викликами. У цей час особистість може переживати кризу сенсу, пов'язану з втратою життєвих орієнтирів, ослабленням мотивації та розмитістю цілей. У період старості у людини відчуття самовизначення поступово згасає, що спричиняє емоційну нестабільність і загострене усвідомлення часових меж. Вона дедалі більше звертається до минулого, схильна до переоцінки пройденого шляху та аналізу власних досягнень і втрат. У разі браку соціальних зв'язків і підтримки може з'являтися почуття ізольованості, внутрішньої завершеності та пасивного очікування неминучого кінця [62]. Такий психоемоційний стан нерідко призводить до зниження якості життя, що потребує глибокого психологічного супроводу та уваги до збереження сенсу навіть на завершальних етапах життєвого циклу.

Процес входження у похилий вік може частково або повністю компенсувати негативний вплив соціальних чинників, якщо людина здатна актуалізувати позитивні ресурси свого життя. У центрі уваги зарубіжних дослідників [62; 63; 65] є здатність особистості похилого віку знаходити нові смисли існування. При цьому чітко розрізняються два ключові поняття: «старіння» як природний фізіологічний процес і «старість» як якісна характеристика психофізичного стану організму.

Г. Крайг (G. Craig), розкриваючи трактування пізніх періодів розвитку особистості, характеризує періодизацію, в якій похилий вік поділяється на

чотири етапи: передстаречий (60–69 років), коли зберігається висока соціальна активність; старечий (70–79 років), що супроводжується поступовим зниженням фізичних і когнітивних ресурсів особистості. У пізньостаречому віці (80–89 років) посилюється залежність від зовнішньої допомоги, а в період дряхлості (90–99 років) домінують виражені ознаки старіння, фізична слабкість і значне обмеження життєдіяльності [63, 106].

Вагомий внесок у формування психологічного розуміння особливостей похилоговіку здійснив Е. Еріксон (E. Erikson) як представник психодинамічного напряму в психології розвитку. У межах своєї теорії епогенетичного розвитку особистості науковець виокремив вісім послідовних стадій онтогенезу, кожна з яких передбачає вирішення віковоспецифічного психосоціального завдання. Успішне його подолання забезпечує формування нових якостей та перехід до наступного етапу розвитку. Завершальною, восьмою стадією виступає період старості, на якому особистість стикається з необхідністю інтеграції життєвого досвіду. У разі успішної інтеграції формується цілісне відчуття ідентичності та внутрішнього спокою, натомість її порушення веде до емоційного виснаження, екзистенційної фрустрації й страху перед смертю [65].

У контексті дослідження похилий вік українськими науковцями (О. Березіна [2], Т. Дзюба та О. Коваленко [10], О. Лич [31], М. Смульсон [49]) розглядається міждисциплінарно: геронтологія вивчає вікові закономірності, тоді як геронтопсихологія зосереджує увагу на психологічних особливостях людей у пізні періоди життя. Ці наукові галузі охоплюють не лише фізіологічні трансформації, а й соціально-психологічний вимір стресостійкості людини в умовах старіння.

М. Смульсон [49] наголошує, що в похилому віці психічні процеси набувають глибокого екзистенційного забарвлення. Людина цього вікового періоду все частіше звертається до духовних пошуків, переосмислюючи прожите життя, значення особистих подій та глибше замислюючись над

феноменом смерті. Такі запитання, як сенс існування, доцільність минулих виборів і внутрішнє примирення з кінцівкою життя, набувають особливого психологічного значення. Подібне осмислення дійсності є складовою завершального етапу розвитку особистості та має вирішальне значення для досягнення інтеграції «Я». Можна стверджувати, що духовні роздуми у пізньому віці виступають важливим механізмом адаптації, підтримки психічного здоров'я й особистісного завершення.

О. Березіна підкреслює, що в процесі психологічної адаптації осіб похилого віку виділяється особливий період – так званий «кризовий вік», який охоплює віковий діапазон від 65 до 75 років [2, 7]. Саме в цей період у людини посилюється тривожність, яка пов'язана з усвідомленням старіння та неминучості смерті як остаточного завершення життєвого шляху. Цей період відзначається інтенсивними внутрішніми переживаннями, що потребують особливої уваги та підтримки з боку психологів.

Українські науковці О. Вдовіченко, Т. Лазоренко та І. Головська визначають похилий вік як період від 60 до 75 років, упродовж якого починають проявлятися ознаки психічної інволюції. Цей період супроводжується ситуативною депресією, зниженням інтересу до соціального оточення, підвищеною чутливістю, тривожністю, пригніченістю та довготривалими негативними емоційними станами. Однією з характерних особливостей є відчуття власної непотрібності, що негативно впливає на емоційне самопочуття людей літнього віку. Водночас у цей період посилюється іпохондричне ставлення до здоров'я, що проявляється як зосередженість на вікових змінах зовнішності та ускладнює адаптацію до нового соціального стану і вимагає цілеспрямованої психологічної підтримки [6, 54].

У вивченні впливу стресостійкості на психічне здоров'я вимушено переміщених осіб похилого віку розглядаємо концептуальні підходи вікової періодизації, появу новоутворень й особливості провідної діяльності

(М. Смульсон [49]), а також теорії, що аналізують вплив особистісної тривожності та фобічних проявів у похилому віці (О. Березіна [2], О. Лич [31]). Такий комплексний підхід дозволяє глибше зрозуміти адаптаційні можливості, психоемоційні стани й особливості подолання стресових ситуацій у людей похилого віку, що зазнали примусового переміщення в умовах війни.

Психоемоційній стан осіб похилого віку характеризується вразливістю, що зумовлена втратою ефективності звичних форм психологічного захисту. Унаслідок неприйняття власного старіння, у свідомості людини часто домінують негативні настанови, що можуть спричиняти самозвинувачення й аутоагресію. Одним із критичних моментів є криза ідентичності, що супроводжується відчуттям внутрішньої нестабільності й втрати цілісного «Я-образу». Додатковим чинником психологічного дестабілізування є зростання агресивності, яке може знижувати рівень соціальної включеності та психічної активності. Усе це посилюється в умовах зміни звичного соціального середовища, як-от у випадку вимушеного переміщення, що актуалізує й загострює вже наявні вікові особливості. Похилий вік є періодом підвищеної психологічної чутливості, що вимагає глибокого розуміння та психологічної підтримки і подальшого супроводу.

В. Крайнюк [25], Л. Тютюнник [54] обґрунтовують результати емпіричних досліджень, в яких встановлено залежності між проявами стресостійкості та певними психологічними чинниками, що сприяють її формуванню та розвитку. Дослідники стресостійкість розглядають як базову інтегральну якість особистості, що забезпечує її ефективне функціонування під впливом стресогенних чинників. Ця характеристика має багатокомпонентну структуру, що охоплює психофізіологічний компонент (тип і властивості нервової системи), мотиваційний (сила й зміст мотивів, що визначають емоційну стійкість), емоційний (життєвий досвід подолання психотравмуючих ситуацій), вольовий (здатність до свідомої саморегуляції),

професійний (рівень підготовленості до професійної діяльності), та інтелектуальний (аналітичне мислення, прогнозування та прийняття рішень) [54, 161].

М. Думенко акцентує увагу на психосоціальних чинниках стресостійкості як визнання важливості взаємозв'язку між особистісними ресурсами та соціальним контекстом. Так просоціальна поведінка, на думку дослідниці, сприяє формуванню підтримувальних зв'язків, що знижує рівень тривоги та емоційної напруги. Когнітивна переоцінка дій, як техніка осмислення ситуації, дозволяє змінити ставлення людини до стресора, підвищуючи адаптивність особистості [13].

Узагальнюючи результати праць О. Коваленко [16], О. Когут [17; 18], В. Корольчук [21; 22], М. Кудінової [26], Л. Тютюнник [54] унаочнимо компоненти і прояви стресостійкості осіб похилого віку (див. рис. 1.1).



Рисунок 1.1 – Компоненти і прояви стресостійкості осіб похилого віку

Зображений рисунок є структурно-логічною схемою, яка відображає модель стресостійкості осіб похилого віку, де центральним поняттям є стресостійкість, яка представлена як складне інтегративне утворення. Рисунок демонструє, що стресостійкість у літніх людей формується як

багатовимірна система з різними рівнями функціонування: від фізіологічного до соціального та поведінкового. Ключовим є розуміння того, що особистість може проявляти різний рівень стійкості залежно від провідних мотивів, які детермінують її активність у конкретній стресовій ситуації.

Опишемо більш детальніше структурні компоненти.

Психофізіологічний компонент стресостійкості виконує сигнальну, саморегуляторну та мобілізаційну функції, які в сукупності забезпечують готовність людини похилого віку до реагування на стресові стимули. Цей структурний компонент пов'язаний з емоційними реакціями, що мають нейрофізіологічне підґрунтя, де екстраверсія та інтроверсія визначаються через силу збудження нервових процесів у корі головного мозку [Кудінова]. Узагальнюючи, можна стверджувати, що психофізіологічний компонент забезпечує ефективну адаптацію літньої людини до зовнішніх і внутрішніх стресових впливів.

Когнітивний компонент стресостійкості осіб похилого віку розглядається як важливий адаптаційний ресурс, що формується на основі розвитку пізнавальних процесів. Механізми асиміляції та дисиміляції забезпечують пізнавальну гнучкість, яка дозволяє літній людині ефективно пристосовуватись до соціального середовища й справлятися зі стресовими впливами. Із розвитком когнітивних функцій з'являються більш складні захисні механізми (зокрема раціоналізація), що базуються на осмисленні та переоцінці інформації, тоді як первинні механізми (заперечення, регресія, витіснення) пов'язані з базовими перцептивними і мнемічними процесами. Людина похилого віку прагне до зовнішньої стабільності і внутрішньої узгодженості, що сприяє мобілізації її саморегулятивного потенціалу у стресових умовах. Загалом когнітивний компонент стресостійкості забезпечує адекватне сприйняття небезпечної ситуації, формує адаптивну поведінку, усвідомлений захист та ефективну організацію дій у складних життєвих обставинах.

Емоційно-комунікативний компонент стресостійкості відіграє ключову роль у процесі прийняття рішень і подолання надскладних життєвих обставин людьми похилого віку. Він забезпечує внутрішню мотивацію до дії шляхом актуалізації смислів і життєвих цінностей. Цей компонент також виконує регулятивну функцію в емоційно-комунікативній поведінці, спираючись на моральні принципи і цінності літньої людини. Крім того, він сприяє глибшій інтеграції особистості в соціальний і культурний простір, а також у простір колективного підсвідомого. Саме завдяки надособистісним переживанням, описаним у трансперсональній психології, як зазначає О. Когут, індивід здатен віднайти внутрішній ресурс для адаптації й зростання в умовах стресу. Цей структурний компонент виконує орієнтаційну (спрямовуючу) та захисну функції стресостійкості в осіб похилого віку [21, 92]. Цей компонент є соціально детермінованим і функціонує за рахунок другої сигнальної системи (мовлення людини), яке виконує регуляторну роль у процесах емоційного реагування.

Зазначені три компонента є запорукою внутрішньої стійкості, ефективної саморегуляції та психологічного благополуччя особи похилого віку в умовах життєвих викликів.

До проявів стресостійкості віднесено: 1) соціокультурний, що відображає здатність літньої людини функціонувати в межах соціальних норм, традицій і культурних очікувань у стресових ситуаціях; 2) поведінковий, який стосується конкретних дій і стратегій, які літня людина застосовує для подолання труднощів.

Компоненти разом із проявами визначають власне функціональне призначення: збереження цілісності особистості літньої людини в стресових ситуаціях змінного середовища. Для осіб похилого віку структурні компоненти стресостійкості (психофізіологічний, когнітивний, емоційно-комунікативний) відіграють ключову роль у збереженні життєвої активності, адаптації до вікових і соціальних змін та подоланні кризових ситуацій. Їхні

прояви виявляються у здатності до саморегуляції, зниженні тривожності, підтриманні позитивних соціальних зв’язків і вміння знаходити сенс у життєвих випробуваннях. Розвинена стресостійкість у цьому віці сприяє збереженню психічного здоров’я, психологічного благополуччя та високої якості життя.

Таким чином, проблема стресостійкості у похилому віці вирішує завдання адаптації, виявляє здатність ефективно комунікувати, бути продуктивними у взаєминах з оточуючими та управляти власними поведінкою й емоціями. У похилому віці стресостійкість набуває більш індивідуального характеру, адже літня людина вже має власний досвід подолання стресових і кризових життєвих ситуацій, багато її особистісних властивостей набули певної стійкості.

Стресостійкість осіб похилого віку у подальшому будемо розглядати через сфокусовані співвідношення: об'єктивна оцінка обставин, що склалися, а також усвідомлення вимог, які вони висувають до літньої людини; когнітивна репрезентація стресової ситуації передбачає усвідомлення її змісту та власних ресурсів осіб похилого віку для подолання труднощів.

1.2 Психологічне благополуччя внутрішньо переміщених осіб похилого віку

Під час війни питання стресостійкості осіб похилого віку стає актуальним. С. Лукомська підкреслює, що в умовах війни відбувається руйнування звичного способу життя й трансформація усталених особистісних цінностей, що актуалізує потребу у переосмисленні пріоритетів та забезпеченні базових життєвих потреб [33]. Такий стан призводить до зростання рівня фрустрації, емоційної дезорганізації та тривожності. Унаслідок цього помітно знижується здатність літніх людей протистояти стресогенним впливам середовища.

О. Грановська зазначає, що особа літнього віку, яка зберігає активну життєву позицію, продовжує розвиватися, опановуючи нові форми діяльності та адаптуючись до змінних умов буття. Вона здатна критично переосмислювати усталені поведінкові стереотипи та ефективно розв'язувати проблемні ситуації, що є ознакою збереженої когнітивної та особистісної гнучкості. Подібно до дитини, така особа відкриває для себе нові події, емоції та враження, що збагачують її внутрішній світ [8]. У цьому контексті можна говорити про суб'єктивне переживання насиченості психологічного часу, який не втрачає своєї динаміки навіть у пізньому віці. Отже, варто підкреслити, що активність у літньому віці виступає важливим чинником підтримки життєвої енергії, смисложиттєвих орієнтацій і психоемоційного благополуччя.

Проаналізуємо поняття і зміст психологічного благополуччя у людей похилого віку.

Психологічне благополуччя як науковий феномен, методи його психокорекції нині вивчають І. Горбаль [7], Н. Каргіна [15], Б. Пахоль [40], Л. Сердюк [47], Т. Титаренко [53] та ін.

І. Горбаль само благополуччя розглядає як динамічний процес, який відображає когнітивну та емоційну оцінку особистістю якості власного життя. Така оцінка формується на основі внутрішніх чинників (індивідуальних якостей, ресурсів та потенціалу людини), а також зовнішніх умов, які пов'язані із реаліями її повсякденного існування. Дослідниця підкреслює, що психологічне благополуччя є суб'єктивною позицією особистості, яка проявляється в усвідомленні ступеня реалізації власних можливостей. У цьому контексті воно виступає внутрішньою оцінкою власної життєздатності та самореалізації. Водночас психологічне здоров'я трактується як об'єктивний показник, що відображає стан суб'єктивного благополуччя індивіда. Отже, психологічне здоров'я можна вважати

зовнішнім проявом гармонійного функціонування особистості, яке базується на глибоко індивідуальному досвіді життєвого задоволення [7].

Б. Пахоль, розглядаючи зміст поняття благополуччя, використовує пов'язані з ним такі конструкти як: щастя, психічне здоров'я, загальна задоволеність життям, якість життя, психологічне благополуччя і суб'єктивне благополуччя [40, 86]. Згідно обґрунтуванню дослідника поняття благополуччя охоплює низку взаємопов'язаних конструктів, які разом відображають внутрішній стан людини та її задоволеність власним життям. Зазначені конструкти дозволяють комплексно оцінити рівень адаптованості, емоційної стабільності та особистісної реалізації людини в соціокультурному середовищі.

Т. Титаренко підкреслює, що психологічне благополуччя не є простим переживанням задоволення чи приємних емоцій, а характеризує складний процес, який передбачає активність особистості та її прагнення до внутрішньої зрілості. Воно зумовлює здатність людини брати відповідальність за власне життя, усвідомлено та стратегічно будувати своє майбутнє [53]. Із психологічної точки зору, справжнє благополуччя пов'язане з глибокими внутрішніми змінами, а не лише з приємними переживаннями. Воно включає відповідальне ставлення до свого життя, здатність до саморефлексії.

Л. Сердюк доводить, що зарубіжними науковцями емпірично було встановлено, що особистісний потенціал психологічного благополуччя знаходиться в залежності від життєвих обставин людини, зокрема від наявного для неї рівня соціальної підтримки [47]. Варто підкреслити, що зарубіжні науковці показали, що психологічне благополуччя людини не є сталим і прямо залежить від умов її життя. Зокрема, рівень соціальної підтримки, яку людина отримує від оточення, значно впливає на її внутрішній ресурс і здатність справлятися зі стресами. Соціально-психологічна підтримка діє як захисний чинник, який підсилює особистісний потенціал психологічного здоров'я.

Можна стверджувати, що благополуччя – це не лише властивість особистості, а результат взаємодії внутрішніх ресурсів із зовнішніми життєвими обставинами.

У 1969 р. Н. М. Бредберн (N. M. Bradburn) в межах гедоністичного підходу щодо вивчення психологічного благополуччя обґрунтував необхідність врахування показників емоційного стану (щастя або нещастя) та суб'єктивного відчуття задоволеності життям для розуміння феномену благополуччя [61]. Учений стверджував, що ключовим показником психологічного благополуччя є баланс позитивних і негативних афектів, що свідчить про загальний рівень життєвої задоволеності особистості. Його дослідження стали підґрунтям для подальших наукових пошуків у цій сфері.

Представники евдемоністичного підходу, зокрема дослідницька група під керівництвом А. Вотермена (A. Waterman) [75], зосередили увагу на процесі реалізації «істинного Я» як умові досягнення психологічного благополуччя, що виявляється через саморозкриття, активізацію внутрішніх ресурсів і прагнення до повноти життя. Особливої уваги у цьому контексті набуває самопізнання як центральний механізм досягнення гармонії між особистісними прагненнями та реальними діями.

Р. Лент (R. Lent) [68] також підкреслював, що психологічне благополуччя формується внаслідок розкриття індивідуального потенціалу, креативності та автентичного функціонування особистості, що дає змогу трактувати благополуччя як стан цілісності та особистісного зростання, а не лише як емоційне задоволення. Автор вважав, що психологічне благополуччя виникає через реалізацію індивідуального потенціалу, творчість і справжнє, автентичне проявлення себе. З його позиції, благополуччя людини характеризує стан цілісності й особистісного розвитку, який виходить за межі простого емоційного задоволення.

Евдемоністична модель, яку описали К. Ріфф (C. Riff) та Б. Сінджер (B. Singer) [73] істотно відрізняється від гедоністичної, бо вона охоплює

ширший спектр психологічних конструктів і наголошує на значенні розвитку, самореалізації та глибокого сенсу життя. Дослідниця акцентує увагу на розвитку особистості, самореалізації та пошуку глибокого сенсу життя як основі психологічного благополуччя. Описана нею модель відрізняється від гедоністичної моделі, яка зосереджується переважно на задоволенні і позитивних емоціях, розширюючи розуміння щастя як більш комплексного життєвого процесу.

Важливими для предмету нашої роботи є дані зарубіжних емпіричних досліджень, які довели, що психологічне благополуччя особистості має позитивну пряму кореляцію із рівнями задоволення життям, самоповагою, інтернальним локусом контролю, а негативну кореляцію – з депресією та владним оточенням [73].

На думку Л. Сердюк, розбіжності у трактуванні сутності та структурних компонентів психологічного благополуччя в зарубіжних дослідженнях пояснюються тим, що воно оцінюється індивідом крізь призму власної системи цінностей і моральних орієнтирів. Оскільки ці орієнтири мають суто індивідуальний характер, універсальної моделі психологічного благополуччя, що була б однаковою для всіх, як доводить Л. Сердюк, не існує [47].

У зв’язку з чим виникає необхідність дослідження чинників, які впливають на суб’єктивне відчуття задоволеності життям особами похилого віку. Зокрема, йдеться про екзистенціальний вимір переживання особистістю власного життя, що відображає її внутрішнє ставлення до нього.

М. Юркевич, досліджуючи сучасну родину, спираючись на положення теорії самодетермінації, наголошує, що підґрунтям психологічного благополуччя особистості є задоволення фундаментальних психологічних потреб та ефективна організація соціальної взаємодії. Благополуччя, у такому розумінні, розглядається як тісно пов’язане з реалізацією базових потреб дорослої людини, зокрема: автономії як здатності діяти згідно

власних цінностей без зовнішнього тиску; позитивних стосунків із соціальним оточенням як потреби у близькості, турботі, підтримці; а також компетентності як прагнення до ефективності та успішності в професійній сфері [59]. Наявність умов для реалізації цих потреб сприяє зростанню рівня психологічного благополуччя. Натомість їх відсутність може призводити до зниження внутрішнього комфорту та зменшення загального задоволення життям і зниженням його якості.

Узагальнюючи можна стверджувати, що психологічне благополуччя (ПБ) у психології розглядається як динамічний показник суб'єктивного досвіду, який формується у взаємодії між особистістю та соціумом.

Проаналізуємо зміст і структуру психологічного благополуччя в похилому віці. ПБ осіб похилого віку слід розглядати як їх особистий цілісний досвід, що відображає власне сприйняття гармонії в житті, задоволення стосунками в середовищі (наприклад в родині) та соціальною роллю в них. Воно тісно пов'язане з індивідуальними моральними орієнтирами, потребами й рівнем особистісного функціонування у межах окремого соціального середовища чи спільноти. Найповніше цей феномен описується в межах теорії психологічного благополуччя К. Ріфф, яка підкреслює значення внутрішньої злагоди, розвитку та ціннісної узгодженості [72; 73].

Про соціальний потенціал як чинник ПБ людей похилого віку наголошувала М. Кухта [27; 28]. Дослідниця до соціального потенціалу відносить: кваліфікаційно-освітній (рівні освіти та професійної підготовки); психофізіологічний і особистісний (стан фізичного і психічного здоров'я, ціннісні орієнтації, працездатність, мотивація) та соціокультурний (культурний капітал суспільства). На думку науковиці, це дозволить літній людині мати готовність до засвоєння існуючих і формування нових моделей поведінки в соціальному середовищі.

Узагальнюючи зарубіжні й вітчизняні концепції, теорії, результати емпіричних досліджень можна виокремити основні структурні компоненти ПБ осіб похилого віку:

1. Задоволеність життям (якість життя) є інтегральною характеристика літньої людини.

2. Сформована й збережена когнітивна сфера особистості є загальним показником усвідомлення задоволенністю життям.

3. Статус літньої людини розглядається в контексті її ментального (психічного) здоров'я.

Узагальнений теоретичний аналіз психологічних джерел з проблематики ПБ дозволив унаочнити структуру цього виду благополуччя людини похилого віку (див. рис.1.2).

Цей рис. 1.2 ілюструє структурну ПБ осіб похилого віку, що відображає багатовимірність цього феномену. Центральним елементом виступає внутрішнє переживання літньою людиною задоволеності власним життям та емоційної рівноваги, яке опосередковується як особистісними, так і соціальними чинниками. Одним із провідних компонентів є соціальна інтеграція, що передбачає збереження зв'язків із близькими, активну участь у житті спільноти та почуття приналежності до соціального оточення. Соціальна інтеграція в нашому розумінні характеризує єдність особистостей, що самостійно розвивають та реалізують себе під час комунікативних взаємодій. Вона припускає наявність узгодженості всіх процесів спільної життєдіяльності у спільноті чи суспільстві. Високий рівень такої інтеграції сприяє зниженню почуття ізоляції, тривоги та депресивних проявів.



Рисунок 1.2 – Структура психологічного благополуччя осіб похилого віку

Також важливими складовими є когнітивні процеси та наявність сенсу життя. Збереження когнітивних процесів у людей похилого віку є критично важливим для підтримання їхньої автономії та якості життя. Активне функціонування уваги, сприйняття, пам’яті, мислення, уяви, уявлення й мовлення сприяє збереженню здатності до прийняття рішень, самостійного планування та соціальної взаємодії. Когнітивна активність також знижує ризик розвитку нейродегенеративних захворювань, зокрема деменції. Підтримка розумової діяльності через навчання, спілкування є ефективним засобом профілактики вікових змін. Сукупність цих когнітивних характеристик формує в осіб похилого віку відчуття внутрішньої цілісності, життєвої завершеності та психологічного комфорту.

Рисунок підкреслює, що психологічне благополуччя в похилому віці є не лише результатом індивідуального досвіду, а й інтерактивною конструкцією, що формується у взаємодії особистості з соціальним середовищем. Це дозволяє розглядати ПБ як динамічний стан, який може змінюватися залежно від рівня підтримки, активності та життєвих стратегій літньої людини.

Психологічне благополуччя за своїм змістом співвідноситься з екзистенційним переживанням ставлення літньої людини до власного життя та пов’язане з реалізацією базових потреб, моральних принципів та цінностей. Це благополуччя в похилому віці слід розуміти як інтегральну оцінку особистістю власного життя та як процес, що ґрунтується на відчуттях загальної задоволеності й якості життя.

Згідно предмету дослідження проаналізуємо ПБ внутрішньо переміщених осіб похилого віку.

Згідно з даними Державної служби статистики України, з початку повномасштабного вторгнення рф в Україну кількість внутрішньо переміщених осіб перевищила 5 мільйонів. Основну частину цієї категорії населення становлять мешканці Центральних, Східних та Північних регіонів країни, які були змушені залишити свої домівки через активні бойові дії [9].

Внутрішньо переміщені особи (ВПО) похилого віку становлять одну з вразливіших категорій дорослого населення, оскільки водночас зазнають втрати соціальних зв’язків, звичної стабільності й комфорту. Соціально-психологічна характеристика цієї групи передбачає врахування специфіки адаптаційних процесів у пізньому віці, що ускладняються вимушеним переміщенням [36].

У межах дослідження категорія внутрішньо переміщених осіб похилого віку визначається як особи віком від 60 років, які були змушені залишити постійне місце проживання внаслідок воєнних обставин. Такі особи зазнали істотних життєвих труднощів, які пов’язані із процесом переселення, зокрема емоційних, соціальних та побутових втрат. Особливістю їхнього становища є те, що вони перебувають на початковому етапі соціально-психологічної адаптації, що супроводжується зниженим рівнем ресурсів для самостійного подолання кризи. Саме ці характеристики становлять основу для подальшого аналізу.

Особи похилого віку зі статусом ВПО часто мають низьку спроможність до мобільності та обмежений доступ до пропонованих державою і приймаючими громадами соціальних і психологічних послуг, що призводить до поглиблення їхньої соціальної ізоляції. Порушення звичних життєвих умов спричиняє появу високого рівня тривожності, депресивних станів та зниження психологічного благополуччя. Крім того, втрата домівки й соціального статусу призводить до деінтеграції особистості, втрати сенсу життя. Люди похилого віку стають менш гнучкими в опануванні нових соціальних ролей, що ускладнює їхню адаптацію в приймаючих громадах.

Проблемами психологічного благополуччя ВПО після вторгнення агресора займаються О. Котух [23], В. Педоренко [41], Я. Юрків та Д. Луканов [60]. Питання психічного здоров'я мігрантів досліджує О. Блінова [4].

О. Котух прогнозує, що значна кількість українців матиме серйозні загрози психологічному благополуччю і потребуватиме психологічної допомоги, підтримки і супроводу в адаптації ВПО в нових громадах на територіях їх тимчасового розміщення [23]. Це підтверджується даними сучасних психологічних досліджень, які вказують на високий рівень тривожності, депресивних проявів та дезадаптації серед внутрішньо переміщених осіб. Згідно з теорією психосоціального стресу, вимушене переміщення та втрата звичного середовища для літніх людей створюють хронічний (довготривалий) стрес, подолання якого потребує цілеспрямованого психологічного втручання для відновлення внутрішнього балансу, адаптації та інтеграції в нову соціальну спільноту.

О. Котух до основних підходів щодо інтеграції ВПО похилого віку виокремлює соціокультурний (подолання культурного шоку) та ресурсний (залучення особистісних ресурсів для задоволення базових потреб). На основі аналізу проблеми дослідницею сформульовано напрями психологічного супроводу, що включають індивідуальну підтримку, групову роботу та психотерапію [23, 60].

Зміст таких програм охоплює широкий спектр психологічної допомоги: від підвищення адаптаційного потенціалу літньої людини до подолання втрати, тривожних розладів, депресії, покращення емоційної регуляції та зниження напруженості у міжособистісних і сімейних стосунках.

Як зазначає В. Педоренко, ВПО стикаються з глибокими труднощами у психоемоційній сфері, що проявляється в підвищеному рівні тривожності, агресивних реакціях і станах фрустрації. Особливо значущими є стресогенні чинники, пов'язані з таким фактом вимушеної міграції як її раптовість, відсутність чітких прогнозів та невизначеність подальшого життя. Ці обставини ускладнюють процес адаптації до нових умов і підсилюють емоційну нестабільність [41]. Погоджуємось, що психологічний стан вимушених переселенців похилого віку формується під впливом як зовнішніх соціальних викликів, так і внутрішніх переживань втрати та невпевненості.

Я. Юрків та Д. Луканов, досліджуючи питання соціально-психологічної адаптації вразливих верств ВПО, стверджують, що в переважній чисельності ВПО з'являються симптоми стану посттравматичного стресу (агресивність, етнічна інтолерантність, тривожність тощо) [60]. Автори довели, що особи похилого віку серед ВПО часто переживають глибоке відчуття самотності, що спричинене втратою сталих соціальних зв'язків і звичного середовища. Унаслідок цього вони можуть почуватися соціально ізольованими, беззахисними й уразливими перед новим оточенням, яке сприймають як потенційно загрозливе. Це поглиблює у літніх людей тривожність, знижує рівень довіри до оточуючих та негативно впливає на їхнє психічне і фізичне здоров'я.

О. Блінова вважає, що психологічна стійкість є необхідною умовою для досягнення внутрішнього задоволення від власної самореалізації та гармонійного існування в соціальному середовищі. Вона підкреслює, що психічне благополуччя мігрантів визначається не лише емоційною стабільністю, а й здатністю долати життєві труднощі. Серед ключових ознак

такого благополуччя дослідниця виокремлює наявність життєвих перспектив, відсутність депресивних станів та ефективну адаптацію до стресових впливів [4].

Узагальнюючи можна стверджувати, що психологічне благополуччя ВПО похилого віку (ця категорія населення є однією з найбільш вразливих в силу вікових особливостей, стану когнітивних процесів, ментальних стереотипів) виступає важливим чинником, який визначає якість соціально-психологічної адаптації особистості. Його рівень впливає на здатність літньої людини інтегруватися в нове соціальне середовище та задовольняти власні базові потреби. Водночас ключову роль відіграє обрана стратегія адаптації: активна сприяє особистісному розвитку, тоді як пасивна може ускладнювати процес пристосування.

Висновки до першого розділу.

Теоретичний аналіз досліджень стресостійкості особистості засвідчив, що ця проблема у психологічній теорії і практиці недостатньо розроблена, тематика стресостійкості осіб похилого віку нині не є науковими інтересами психологів.

Узагальнено, що стресостійкість формується впродовж онтогенезу як результат взаємодії вроджених психофізіологічних особливостей особистості з впливами соціального середовища. Її розвиток зумовлюється комплексом чинників: від психофізіологічних характеристик, темпераменту й когнітивних процесів до індивідуального життєвого досвіду, характеру, рівня самооцінки та сформованих здібностей. Стресостійкість виступає інтегральною характеристикою психічного розвитку особи похилого віку, постає як властивість особистості, що забезпечує стабільність реакцій, ефективне подолання критичних ситуацій та конструктивне осмислення їхніх наслідків.

Інтегративний методологічний підхід сприяв об’єднанню різних психологічних концепцій, зокрема біхевіористичної, нейропсихологічної, психодинамічної, гештальт та когнітивної, у межах єдиної концепції щодо

розуміння стресостійкості осіб похилого віку. Це дозволило комплексно осмислити особливості її формування, враховуючи як зовнішні впливи, так і внутрішні особистісні ресурси.

Обґрунтовано, що в структурі стресостійкості осіб похилого віку ключове значення мають психофізіологічний, когнітивний та емоційно-комунікативний компоненти, оскільки саме їх взаємодія забезпечує цілісну адаптивну відповідь на стресові чинники. Психофізіологічний компонент відповідає за регуляцію психосоматичних реакцій людини, когнітивний – за осмислення існуючої ситуації та вибір ефективних стратегій подолання криз, а емоційно-комунікативний – за здатність літньої людини до емоційної регуляції поведінки та підтримання конструктивної взаємодії її із соціальним оточенням.

З’ясовано, що психологічне благополуччя як система цілісних переживань щастя, задоволеністю якістю життя, тісно пов’язано із базисними цінностями і потребами людини. Воно залежить від переживання людиною похилого віку власного життя, що включає когнітивний компонент загальної задоволеності життям і залежить від наявності стійкого позитивного емоційного фону та суб’єктивної оцінки дійсності. Рівень психологічного благополуччя залежить від можливості задоволення літньою людиною власних соціальних й особистісних потреб. Обґрунтовано, що психологічне благополуччя ВПО похилого віку виступає ключовим компонентом їх цілісності та внутрішньої рівноваги. У контексті вимушеної міграції ПБ цієї категорії дорослого населення опиняється під загрозою через вплив дестабілізуючих чинників, які негативно позначаються на психічному здоров’ї. Літні люди, що змушені залишити рідні місця, часто стикаються з такими емоційними реакціями, як стрес, тривожність, апатія чи депресія. Емпіричні дослідження засвідчують, що рівень психологічного благополуччя прямо впливає на ефективність адаптації осіб похилого віку до нових соціальних умов.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ

2.1. Організація емпіричного дослідження

У процесі розроблення програми емпіричного дослідження стресостійкості осіб похилого віку, які мають статус вимушено переміщених осіб, нами було використано положення гуманістичного, особистісно зорієнтованого та системного наукових підходів до вивчення психологічних феноменів. Ці підходи є взаємодоповнюючими й дають змогу досягти комплексного та цілісного розуміння особистості в похилому віці.

Як зазначають Л. Предка [43], Л. Сердюк [47], особистість формується в процесі інтеграції когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів, а також під впливом міжособистісних взаємодій та життєвих викликів. Урахування індивідуально-психологічних характеристик та соціального контексту дозволяє зробити висновки, що мають практичну цінність для розробки психосоціальної підтримки цієї категорії населення.

Так гуманістичний підхід акцентує увагу на неповторності кожної людини, її внутрішньому потенціалі, прагненні до самореалізації, автономії та внутрішньої злагоди. Він розглядає особистість як найвищу цінність, що є джерелом змін і розвитку.

Особистісно зорієнтований підхід передбачає глибоке врахування індивідуального життєвого досвіду, особливостей самоусвідомлення, суб’єктивного сприйняття себе та внутрішніх переживань, які виступають провідними чинниками розвитку стресостійкості. У центрі такого підходу є унікальний шлях особистості, її ресурсність і суб’єктивна інтерпретація життєвих подій.

Системний підхід, у свою чергу, дозволяє розглядати стресостійкість як динамічний результат взаємодії різних психологічних підсистем та впливів соціального середовища.

Саме завдяки поєднанню цих трьох підходів ми маємо змогу адекватно досліджувати стресостійкість як складне, багатовимірне і контекстуально зумовлене утворення. Програма емпіричного дослідження дає змогу краще зрозуміти внутрішні механізми адаптації осіб похилого віку в умовах вимушеного переселення.

Схематичну структуру і послідовність виконання емпіричного дослідження представлено на рис. 2.1.

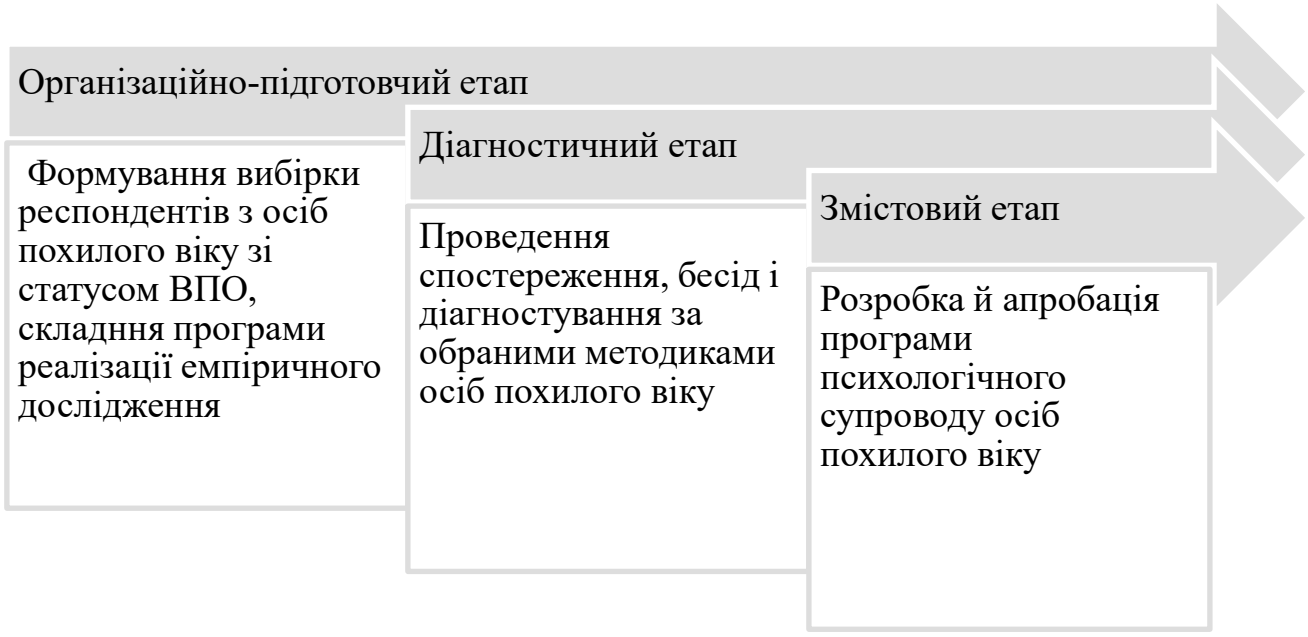


Рисунок 2.1 – Структура і послідовність емпіричного дослідження

Мета емпіричного дослідження: визначити рівні стресостійкості і психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб похилого віку.

Завдання емпіричного дослідження:

1) проаналізувати загальнонаукові підходи до проблеми вивчення стресостійкості осіб похилого віку;

2) відібрати й описати методики для діагностування стресостійкості як чинника психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб похилого віку;

3) провести емпіричне дослідження вибірки осіб похилого віку, що відвідували благодійний фонд;

4) розробити та апробувати програму психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб похилого віку;

5) скласти рекомендації для подальшої роботи психологів з людьми похилого віку в умовах центрів для переселенців і благодійних фондах.

Гіпотеза дослідження представлена у вступі.

Методи емпіричного дослідження: спостереження, бесіди, психодіагностичні методики.

Наявність окреслених вище завдань емпіричного дослідження стала підґрунтям створення його етапів.

Етапи емпіричного дослідження.

1. Організаційно-підготовчий етап: вивчення та обґрунтування проблеми дослідження, добір психодіагностичного інструментарію і методик.

2. Діагностичний етап: проведення діагностики респондентів в межах констатувального експерименту за обраними методиками. Інтерпретація даних за допомогою статистичних програм MS Excel.

3. Змістовий етап: розробка та апробація програми психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб похилого віку в умовах центрів для переселенців і благодійних фондах в умовах формувального експерименту.

Очікувані результати.

1. Визначення особливостей і рівнів стресостійкості і психологічного благополуччя осіб похилого віку зі статусом ВПО.

2. Обґрунтування заходів психологічного супроводу осіб похилого віку.

3. Покращення рівнів стресостійкості літніх людей.

У процесі розроблення програми емпіричного дослідження важливо не лише визначити її основні структурні компоненти та етапи, але й варто дотримуватись низки принципів, сукупність яких забезпечує її наукову обґрунтованість, ефективність і цілісність.

Насамперед, фундаментальним є принцип достовірності, який передбачає уважне ставлення до кожного респондента як до унікальної особистості. Це дає змогу психологу враховувати індивідуальні відмінності літніх людей. Важливе значення також має врахування принципу розвитку, що орієнтує дослідження на вивчення змін у рівнях стресостійкості і психологічного благополуччя.

Не менш значущим є принцип системності, згідно з яким процес емпіричного дослідження розглядається як складне утворення, що включає певну послідовність реалізації. Це вимагає комплексного підходу до збору даних та їх подальшого аналізу. Принцип послідовності, у свою чергу, забезпечує логічну структуру дослідження: кожен етап спирається на результати попереднього, формуючи цілісну картину дослідження. Узгодженість усіх елементів програми дозволяє виявити динамічні зміни у стресостійкості осіб похилого віку.

Дотримання вищезазначених принципів підвищує валідність зібраної інформації, надаючи дослідженню методологічного підґрунтя. Водночас програма повинна бути достатньо гнучкою, щоб враховувати індивідуальні, вікові, етнокультурні та соціальні особливості літніх людей. Не менш важливо створити психологічно безпечні умови участі, в яких респонденти зможуть проходити діагностування.

Узагальнюючи, зазначимо, що вибір і застосування обґрунтованих методів емпіричного дослідження, побудова чіткої послідовності його етапів і дотримання ключових принципів забезпечують достовірність, глибину та практичну значущість отриманих результатів.

Проаналізувавши праці Н. Бардіна та ін.[1], О. Забаровської та О. Кресан [14], О. Когут [17; 18], В. Корольчук [21; 22] нами обрано такі психодіагностичні методики:

1) шкала психологічного благополуччя К. Ріфф [14; 72; 73];

2) тест життєстійкості С. Мадді [39; 69; 70];

3) шкала якості життя (автор О. Чабан) [56];

4) диференціальна діагностика стресостійкості особистості (авторка О. Когут) [17];

5) шкала оцінки рівня реактивної й особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера–Ю. Л. Ханіна [44].

Опишемо зміст обраних психодіагностичних методик в контексті мети нашого дослідження.

1. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф характеризує узагальнені рівні цього виду благополуччя у осіб похилого віку [14].

Ця методика була створена в 1995 р. під керівництвом К. Ріфф у межах наукового проєкту. Розробка здійснювалася дослідницькою групою, яка підготувала три варіанти опитувальника, що відрізнялися кількістю запитань. Повна версія містила 84 пункти, середня – 54, а коротка – лише 18, однак останню психологи не рекомендують використовувати через низькі психометричні показники. Незалежно від обсягу, всі версії методики включають шість основних шкал. До них належать: позитивні стосунки з іншими, автономія, контроль над середовищем, особистісне зростання, наявність життєвої мети та самоприйняття. Пункти рівномірно розподілені між шкалами: по 14 у повній версії та по 9 – у середній [14]. Ця методика широко використовується для оцінки суб'єктивного психологічного благополуччя особистості.

Сумарні бали, отримані за всіма шкалами методики, дозволяють визначити рівень психологічного благополуччя респондентів. Виділяють три рівні цього показника. Низький рівень відповідає результатам від 274 балів і

менше до 314. Середній рівень встановлюється при отриманих значеннях у межах від 315 до 413 балів. Високий рівень фіксується при загальному сумарному показнику від 414 до 454 балів і вище [72; 73].

2. Методика «Тест життєстійкості» С. Мадді є дієвим інструментом психологічної діагностики, що застосовується для вивчення здатності літніх людей ефективно функціонувати у стані довготривалого стресу. Цей тест представляє адаптацію діагностичного опитувальника Hardiness Survey, що був розроблений С. Мадді [69; 70].

Обрана нами методика ґрунтується на концепції життєстійкості як цілісної особистісної характеристики, що визначає рівень стресової витривалості та адаптаційного потенціалу.

У структурі життєстійкості за цим тестом виокремлено три основні складові: залученість, контроль і прийняття ризику, кожна з яких відображає критично важливі установки особистості управлінця [39]. Залученість визначає міру активності особи похилого віку в соціальному середовищі, її готовність взаємодіяти з оточенням, навіть у напружених умовах. Контроль передбачає внутрішню впевненість літньої людини впливати на хід подій та приймати відповідальність за отримані результати. Прийняття ризику розкриває відкритість особи похилого віку до нових викликів, соціальних змін та особистісного функціонування в нових умовах.

Особливо актуальною методика є в умовах війни, коли існування літніх людей вимагає високого рівня наявної у них психоемоційної саморегуляції. У цьому контексті життєстійкість виступає не лише показником особистісної стійкості, а й чинником ефективності комунікацій.

Тест містить 45 тверджень, до кожного з яких пропонується чотири варіанти відповіді, що відображають ступінь згоди чи незгоди респондента. Оцінювання відповідей здійснюється як за прямими, так і за зворотними шкалами, що дозволяє отримати більш об’єктивні результати. За підсумками тестування розраховуються показники за кожною з трьох субшкал, а також

інтегральний рівень життєстійкості. Отримані сумарні результати за субшкалами порівнюються із нормативними значеннями для життєстійкості. Нормальний індекс життєстійкості від 62 до 99 балів []. Ці дані дають змогу зробити висновки щодо рівня адаптації й життєстійкості осіб похилого віку в кризових ситуаціях.

Застосування цієї методики у практиці психологічної роботи з людьми похилого віку дозволяє виявляти не лише рівні їх стресостійкості, а й потенціал до подальшого розвитку соціальних навичок.

3. Шкала оцінки якості життя (О. Чабан) [56] є валідною методикою оцінювання задоволеності ВПО похилого віку різними сферами власного життя.

Пропонована методика містить лише 10 запитань, які було пропоновано респондентам в онлайн форматі.

Інструкція: «Згадайте, будь-ласка, ті події, що відбувались із вами за останні 30 днів. Враховуючі їх, наскільки ви були задоволені таким із нижчепереліченого. Вкажіть ту кількість балів, яка підходить найбільше, від 0 до 10), де: 0 – зовсім не задоволений(а), 1–3 – більш незадоволений, ніж задоволений(а), 4–6 – посередньо, 7–9 – більш задоволений(а), ніж незадоволений(а), 10 – надзвичайно задоволений(а)» [56, 160].

У процесі дослідження якості життя респонденти самостійно заповнюють відповідні шкали, оцінюючи свій стан за низкою критеріїв. Мінімальна кількість балів, яку можна набрати, становить 0, а максимальна складала 100.

Пропоновані запитання відображають суб’єктивне сприйняття різних аспектів життя. Зокрема, учасникам пропонується оцінити ступінь задоволеності:

1) фізичним самопочуттям;

2) настроєм;

3) організацією вільного часу;

4) любовними стосунками та сексуальною активністю;

5) повсякденною діяльністю (хобі, домашні справи тощо);

6) соціальною взаємодією (контактами з рідними й друзями);

7) фінансовим становищем;

8) умовами проживання;

9) професійною чи навчальною зайнятістю;

10) загальним рівнем задоволеності життям.

Оцінювання результатів здійснюється за шкалою, яка дає змогу класифікувати рівень якості життя: дуже низький – від 0 до 56 балів, низький –від 57 до 66 балів, середній – від 67 до 75 балів, високий – від 76 до 82 балів, дуже високий – від 83 до 100 балів [56, 160].

Ця методика українських науковців дозволяє комплексно оцінити суб'єктивне відчуття благополуччя людини в основних сферах її життєдіяльності.

4. Авторська методика О. Когут щодо проведення діагностики стресостійкості особистості у нашому дослідженні призначена для визначення стресостійкості осіб похилого віку на основі диференційного підходу [17].

Респондентам представлено перелік тверджень, що відображають типові для них способи реагування на стресові ситуації. Треба уважно ознайомитися з ними та обрати ті, які найточніше відповідають власній поведінці. Відібрані варіанти слід позначити у колонці «Бали». Твердження пропоновано за такими критеріями як психобіологічний (30 тверджень), соціокультурний (30 твердження), організаційно-поведінковий (30 тверджень).

Інтерпретація результатів тестування: сумарний показник стресостійкості становить 45 балів. Кожен з трьох критеріїв оцінюється за 15-бальною шкалою. Інтервали балів мають таку інтерпретацію:

- 10–15 балів – високий рівень стресостійкості, що свідчить про адаптивні стратегії реагування;

- 5–10 балів – середній рівень стресостійкості, характерний для помірно-адаптивних реакцій;

- 0–5 балів – низький рівень стресостійкості, що вказує на неадаптивний стиль поведінки в умовах стресу [17, 102].

5. Методика «Шкала оцінки рівня реактивної й особистісної тривожності» (Ч. Д. Спілбергер і Ю. Л. Ханін) [44] була використана з метою визначення самооцінки тривожності у людей похилого віку. Ця методика дозволяє визначити не лише ситуативну (реактивну) тривожність як психоемоційний стан у відповідь на стрес, а й особистісну тривожність як стійку індивідуальну характеристику літньої людини.

Опитувальник містить 40 тверджень, до яких респонденти мають обрати одну з чотирьох відповідей: «ніколи», «майже ніколи», «часто» або «завжди». Структурно методика поділена на дві підшкали: кожна з них включає по 20 запитань, що відображають відповідні виміри тривожності.

Визначення й інтерпретація рівнів обох видів тривожності дає змогу психологу проаналізувати, як літні люди переживають стресові ситуації та як це впливає на їхню поведінку. Співвідношення показників за шкалами дозволяє ідентифікувати індивідуальні особливості реагування на труднощі та рівень внутрішньої напруженості.

Психологічна інтерпретація отриманих результатів відбувається у два етапи: спочатку розраховуються бали за кожною шкалою, далі здійснюється їх оцінка за прийнятими нормативами. Якщо респондент набирає до 30 балів, то його тривожність розцінюється як низька. Показники від 31 до 44 свідчать про помірну тривожність, а 45 балів і більше характеризують високий рівень тривожного реагування [41].

Використання цієї методики у роботі психолога є особливо цінним з людьми похилого віку, оскільки дозволяє вчасно виявити потребу в психологічній підтримці і супроводі. Оцінка рівнів ситуативної й особистісної тривожності є важливим діагностичним кроком у побудові подальшої стратегії психологічного супроводу.

Застосування відібраних психодіагностичних методик дозволило отримати комплексну характеристику рівнів стресостійкості осіб похилого віку зі статусом ВПО.

Процедура діагностування у ході констатувального експерименту проходила так. Спочатку з метою дотримання етичних стандартів психологічного дослідження, зокрема принципів анонімності, добровільності та конфіденційності, усім обраним респондентам було надано інформаційний лист. У ньому детально викладено суть дослідницького запиту, мету проведення діагностики, послідовність процедур збору емпіричних даних, а також умови їх подальшого використання в межах кваліфікаційної роботи. Вся отримана інформація зберігалася в зашифрованому форматі, що унеможливлювало ідентифікацію респондентів.

2.2. Результати констатувального експерименту

Констатувальний експеримент проведено упродовж квітня–травня 2025 р., де була здійснена ретельна підготовка до психодіагностичної роботи з особами похилого віку. Зокрема, психологом проведено обґрунтування доцільності використання конкретних методик, які базуються на перевірених наукових джерелах. Визначено послідовність дій, яка забезпечувала логічну і методично виважену реалізацію діагностичного процесу.

З урахуванням вікових та психоемоційних особливостей категорії літніх людей було розроблено послідовність проведення дослідження у приміщенні благодійного фонду.

Важливим елементом стало здійснення якісної діагностики за допомогою стандартизованих методик, доповненої психодіагностичними бесідами й спостереженням. Це дало змогу психологу отримати глибше уявлення про внутрішній стан респондентів і уточнити пріоритети психологічного супроводу в умовах війни.

За отриманими результатами первинного діагностування було сформульовано гіпотезу дослідження, яка надалі стала теоретичною основою формувального етапу. Водночас респонденти були розподілені на експериментальну (ЕГ) та контрольну (КГ) групи з метою перевірки ефективності впровадження програми психологічного супроводу.

Обробка кількісних даних здійснювалася з використанням програми Microsoft Office Excel 2003, що забезпечило точність статистичних підрахунків.

Охарактеризуємо вибірку респондентів, які відвідували благодійний фонд «Світ українців» за соціально-демографічними характеристиками. Вибірка складена випадковим чином за бажанням людей брати участь у дослідженні.

Загальна кількість 62 особи, з яких 45 (67,74 %) жінок та 17 (32,26 %) чоловіків. Спостерігаємо переважання жінок як кількості респондентів за статтю у два рази.

Розподіл за віком наступний:

- від 60 до 65 рр. –18 (29,03 %) осіб,
- від 65 до 70 рр. – 30 (48,39 %) осіб,
- від 70 до 75 рр. – 7 (11,29 %) осіб,
- від 75 до 80 рр. – 4 (6,45 %) осіб,
- старше 80 р. – лише 3 (4,84 %) літніх жінки.

Унаочнимо віковий розподіл на рис. 2.3.

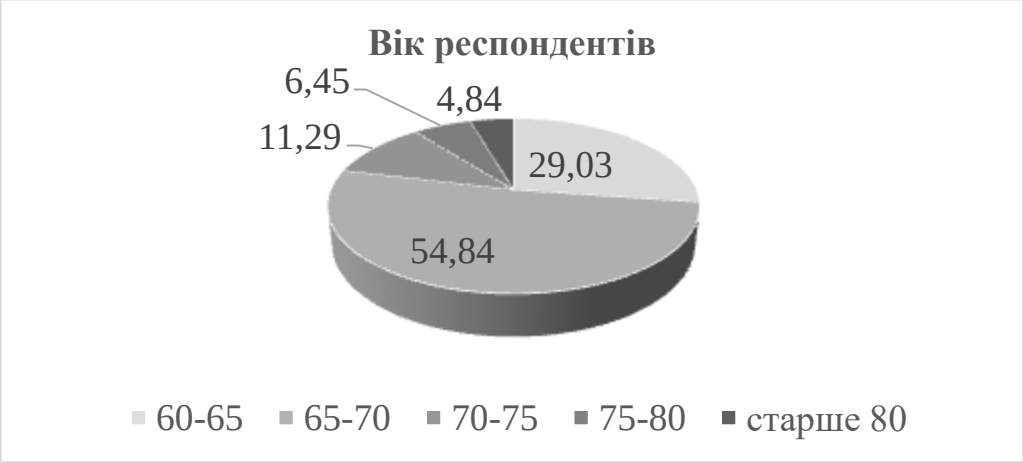


Рисунок 2.2 – Віковий розподіл осіб похилого віку (у %)

Вікова структура вибірки осіб похилого віку вказує на домінування людей віком від 65 до 70 років (48,39 %). Другу за чисельністю групу склали учасники віком 60–65 років (29,03 %). Літні люди віком від 70 до 75 рр. склали 11,29 %. Менш представлений виявився вік 75–80 років (6,45 %) і лише незначна частина учасниць (4,84 %) була старше 80 років.

Отримані дані свідчать про те, що соціальну активність та готовність до участі в дослідженнях демонструють особи віком від 60 до70 років. Цей віковий період онтогенезу характеризується відносною збереженістю когнітивних функцій, стабільністю емоційного стану та високим рівнем адаптивності, що сприяє відкритості до нових соціальних взаємодій. Натомість зменшення представленості осіб віком понад 75 років може бути зумовлене наявністю у них вікових обмежень, погіршенням фізичного здоров'я і загальної рухливості, зниженням мотивації та звуженням соціальних контактів, що є типовим для цього вікового періоду.

Також відмітимо, що у ході бесід було встановлено, що 12 (19,35 %) літніх людей працюють за умовами часткової зайнятості.

Перейдемо до інтерпретування й аналізування результатів психологічної діагностики осіб похилого віку за відібраними методиками, що була спрямована на визначення їхніх рівнів стресостійкості і психологічного благополуччя.

1. Результати діагностування респондентів за методикою психологічного благополуччя К. Ріфф узагальнено в табл. А.1 додатку А.

За середніми показниками ($\bar{x}$) у табл. А.1 отримано дані для всієї вибірки в балах за відповідними шкалами:

- позитивні відносини: 50,19 (низький рівень);
- автономія: 64,33 (високий рівень);
- управління середовищем: 60,27 (середній рівень);
- особистісний ріст: 64,23 (середній рівень);
- цілі в житті: 62,00 (середній рівень);
- самоприйняття: 57,78 (середній рівень).

Аналіз середніх показників за шкалами методики К. Ріфф дозволяє охарактеризувати психологічний стан осіб похилого віку за ключовими аспектами їхнього психологічного благополуччя. Так найнижчий бал було зафіксовано за шкалою «позитивні відносини» – 50,19, що свідчить про труднощі літніх людей у встановленні та підтриманні тісних і довірливих міжособистісних зв'язків. Найвищий результат показала шкала «автономія» – 64,33, що вказувала на високий рівень незалежності, самостійності в ухваленні рішень і стійкість до соціального тиску.

Помірні значення отримано за шкалами «управління середовищем» (60,27) та «особистісний ріст» (64,23), які свідчили про середній рівень здатності адаптувати навколишнє середовище до власних потреб та прагненути до самореалізації. Схожий рівень спостерігався за шкалою «цілі в житті» (62,00), що означало наявність у осіб похилого віку певної життєвої спрямованості, хоча вона в них менш чітка і динамічна. За шкалою «самоприйняття» (57,78) виявлено також середній рівень, що відображало відносно прийнятне, але не повністю гармонійне ставлення літніх людей до свого стану.

Загалом отримані середні показники свідчили про досить високий рівень автономії осіб похилого віку за умов помірного задоволення іншими психологічними потребами. Визначена певна дисгармонія між внутрішньою самостійністю та міжособистісною взаємодією характеризує потенційну зону психологічного ризику. Отримані дані важливі для розробки цілеспрямованих психопрофілактичних і підтримувальних заходів.

Середній показник за всіма шкалами усіх 62 респондентів склав 354,63 бали, що свідчить про середній рівень психологічного благополуччя осіб похилого віку.

За підрахунками середніх показників кожного респондента з табл. А.1 додатку А нами узагальнено рівні психологічного благополуччя (див. рис. 2.3).

Отримані результати свідчать, що більшість осіб похилого віку мають середній рівень психологічного благополуччя – 70,97 % респондентів вибірки. Це вказує на відносну емоційну стабільність, помірне задоволення життям та збереження адаптаційних ресурсів.

Низький рівень психологічного благополуччя зафіксовано у 22,58 % літніх людей, що може бути пов’язано з труднощами у сфері міжособистісних стосунків, самоприйняття чи втрати життєвих орієнтирів. Високий рівень, який відображає гармонійне функціонування особистості та позитивне ставлення до себе і життя, спостерігається лише у 6,45 % осіб похилого віку.

Отримані показники розподілу рівнів психологічного благополуччя вказують на потребу у психологічній підтримці значної частини літніх людей, особливо тих, хто демонструє низький рівень.

Середній рівень більшості респондентів також не гарантує повної задоволеності сьогоденням, тому може потребувати подальшої психокорекції або профілактики емоційного виснаження в умовах психологічного супроводу.

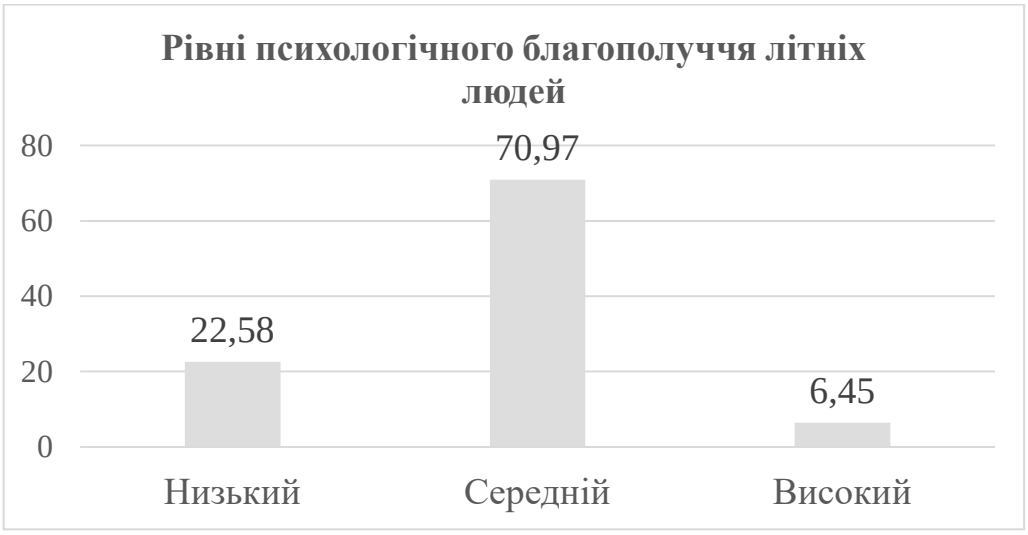


Рисунок 2.3 – Рівні психологічного благополуччя осіб похилого віку (у %)

Отже, важливо впроваджувати програми психологічної підтримки і супроводу, що будуть спрямовані на розвиток позитивних соціальних зв'язків, зміцнення самооцінки та сенсу життя в літньому віці.

2. Результати діагностування осіб похилого віку за тестом життєстійкості С. Мадді на констатувальному експерименті було отримано у ході онлайн-діагностування літніх людей в умовах благодійного фонду під керівництвом психолога і представлено в табл. 2.1.

Таблиця 2.1 – Результати діагностування й узагальнення рівнів життєстійкості осіб похилого віку

Шкали/ Рівні	Низький		Нижче за середній		Середній		Вище за середній		Високий	
	к-ть	у %	к-ть	у %	к-ть	у %	к-ть	у %	к-ть	у %
Життєстійкість	6	9,68	12	19,35	23	37,10	13	20,97	8	12,90
Залучення	6	9,68	14	22,58	38	61,28	2	3,23	2	3,23
Контроль	7	11,2	14	22,58	11	17,74	27	43,55	3	4,84
Прийняття ризику	5	8,06	7	11,29	20	32,26	12	19,35	18	29,03

Аналіз отриманих результатів у табл. 2.1 щодо діагностики рівнів життєстійкості осіб похилого віку дає змогу виявити певні тенденції в особистісній структурі цієї вікової групи. Загальний рівень життєстійкості у більшості респондентів варіюється від середнього (37,10 %) до вище середнього (20,97 %), що свідчить про помірно розвинену здатність адаптуватися до стресових ситуацій. Водночас чверть респондентів має знижений (19,35 %) або низький (9,68 %) рівень життєстійкості, що вказує на психологічну вразливість значної частини літніх людей.

Розглядаючи показники за окремими шкалами, найвищий рівень залучення до життя мають лише 6,46 % учасників (вище за середній та високий рівні разом), тоді як більшість (61,28 %) демонструє середню

включеність, що свідчить про відносну соціальну активність та підтримання міжособистісних зв'язків. Однак 32,26 % мають знижений або низький рівень залученості, що може бути проявом соціальної ізоляції, зниження інтересу до соціальних подій або втоми від соціальних контактів.

За шкалою «контроль» найбільша кількість респондентів (43,55 %) мають показник вище середнього, що говорить про збережену впевненість у власній здатності впливати на життя навіть у похилому віці. Водночас 33,78 % (низький і нижче середнього) респондентів мають труднощі в переживанні внутрішнього контролю, що може впливати на зниження їхнього благополуччя.

Унаочнимо рівні життєстійкості у керівників на рис. 2.4

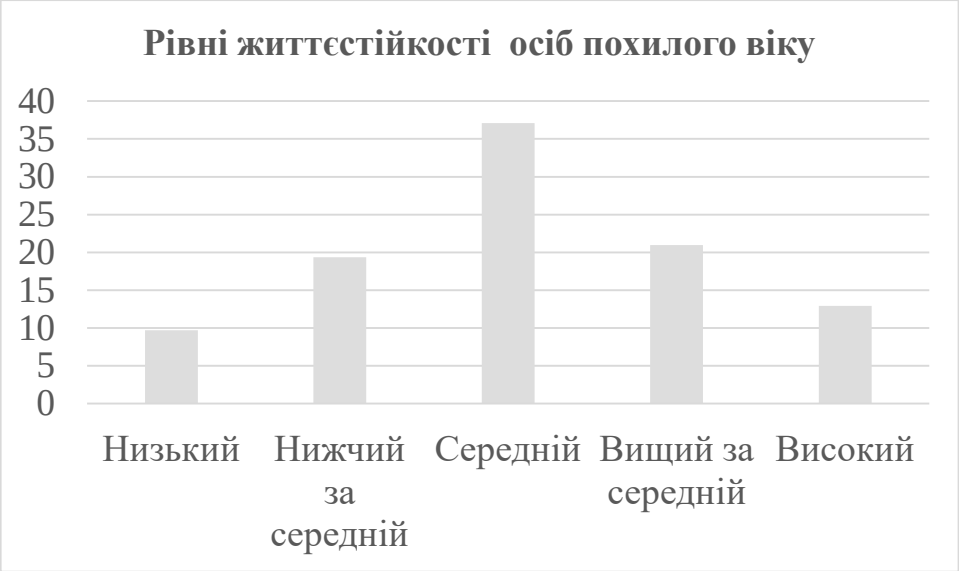


Рисунок 2.4 – Рівні життєстійкості осіб похилого віку (у %)

Найбільш позитивну динаміку спостерігаємо за шкалою «прийняття ризику»: 29,03 % осіб похилого віку мають високий рівень відкритості до нового досвіду, що є важливим чинником адаптивності у старості. Ще 19,35 % мають показник вище середнього, що вказує на їх готовність до змін, пізнання нового. Водночас 19,35 % мають низький або нижчий за середній рівень прийняття ризику, що може свідчити про наявність тривоги перед новизною або уникання невизначених ситуацій. Отже, найбільш позитивною

в осіб похилого віку є сфера контролю та відкритість до ризику, тоді як залученість потребує особливої уваги та психологічної підтримки.

Отримані дані можуть бути корисними для розробки психологічних програм, які спрямовані на розвиток ресурсів життєстійкості та підвищення якості життя людей похилого віку.

3. У результаті проведення методики «Шкала оцінки якості життя» з ВПО похилого віку систематизовано отримані дані в табл. 2.2.

Таблиця 2.2 – Рівні якості життя осіб похилого віку

Рівень якості	Кількість	У %	Середнє значення ($\overline{X}$) у балах
Дуже високий	0	0	Відсутнє
Високий	2	3,23	77,84
Середній	13	20,96	69,56
Низький	19	30,65	57,29
Дуже низький	28	45,16	50,43
Разом	62	100	$\overline{x}$ = 63,78

Аналіз даних таблиці 2.2 показує, що найбільша частка респондентів (45,16%) має дуже низький рівень якості життя, із середнім показником 50,43 бала. Низький рівень було зафіксовано у 30,65% осіб похилого віку, середнє значення в цій групі склало 57,29 бала. Переважна більшість опитаних з цим рівнем якості життя не мали додаткових заробітків, мешкали в обмежених житлових умовах, у них спостерігалась нестача фінансових ресурсів.

Середній рівень якості життя мали 13 респондентів (20,96%) із середнім показником 69,56 бала. Лише 2 особи (3,23%) продемонстрували високий рівень, середнє значення у цій категорії становить 77,84 бала. Дуже високий рівень якості життя серед учасників дослідження не виявлено.

У ході проведення додаткових бесід з респондентами було встановлено, що середній рівень визначили люди, що були задоволені теперішнім матеріально-фінансовим станом (пенсія і додаткові виплати від

благодійних організацій), умовами проживання (більшість з них мала безкоштовне житло і комунальні послуги), отриманою частковою роботою чи самозайнятістю, можливістю бути соціально активними в нових умовах.

Загальний середній бал за вибіркою становить 63,78, що свідчить про тенденцію до зниженого або пограничного між низьким і середнім рівнем якості життя у більшості осіб похилого віку зі статусом ВПО. Отримані результати вказують на потребу в психологічній, соціальній та медичній підтримці цієї вікової групи з метою покращення їх суб'єктивного благополуччя.

4. Результати діагностування осіб похилого віку за методикою «Диференціальна діагностика стресостійкості особистості» (автор О. Когут) узагальнено в табл. 2.3.

Таблиця 2.3 – Результати диференціальної діагностики стресостійкості осіб похилого віку

Рівні	Кількість	У %	Середній показник у балах
Низький	30	48,38	4,62
Середній	26	41,94	7,35
Високий	6	9,68	14,27
Середнє	-	-	8,75

За даними табл. 2.3. спостерігаємо, що найбільшу частку склали особи з низьким рівнем стресостійкості, їх виявлено 30, що становить 48,38 % від загальної кількості респондентів. У цій групі середній показник стресостійкості склав 4,62 бала, що свідчить про вразливість до стресових ситуацій та знижену здатність до адаптації. Середній рівень стресостійкості зафіксовано у 26 (41,94 %) респондентів. Їхній середній бал склав 7,35, що вказує на помірну здатність до подолання напруження з потребою в підтримці в умовах тривалого стресу. Лише 6 осіб (або 9,68 %) продемонстрували високий рівень стресостійкості, із середнім показником в

14,27 бала. Цей рівень характеризує здатність ефективно опановувати емоції та зберігати психоемоційну стабільність у складних обставинах. Середнє значення вибірки респондентів в 8,75 балів свідчить про середній рівень стресостійкості.

Отримані дані свідчать про те, що переважна більшість респондентів має знижену або помірну стресостійкість, що зумовлює потребу в системній психологічній підтримці.

О. Когут зазначає, що середній рівень стресостійкості свідчить про часткову здатність особистості протистояти стресовим чинникам. Особи з цим рівнем можуть ефективно справлятися з окремими труднощами, однак у складніших або тривалих ситуаціях можуть відчувати емоційне виснаження чи внутрішню нестабільність. Для них характерна помірна мобілізація ресурсів у відповідь на стрес, але за надмірного навантаження вони потребують додаткової підтримки, як соціальної, так і психологічної. Такий рівень вказує на наявність адаптаційного потенціалу, який можна зміцнювати за допомогою спеціальних психопрофілактичних або корекційних програм [].

Установлено, що особливої уваги потребують особи з низьким рівнем, оскільки вони найбільш уразливі до впливу стресогенних чинників. Така діагностична картина підтверджує доцільність розроблення цілеспрямованих програм психологічного супроводу для людей похилого віку.

5. Результати діагностування людей похилого віку за методикою «Шкала оцінки рівня реактивної й особистісної тривожності» на констатувальному етапі узагальнено в табл. 2.4. Середній показник рівнів тривожності осіб похилого віку за зазначеними рівнями особистісної і ситуативної ми розраховували за допомогою формули:

$$\bar{x} = (x_1 + x_2)/2$$

(2.1),

де x_1, x_2 – це кількість показників особистісної і ситуативної тривожності за кожним із зазначених рівнів.

Таблиця 2.4 – Рівні тривожності осіб похилого віку

Рівні	Особистісна тривожність		Ситуативна тривожність		Тривожність, середній показник ($\bar{x}$)	
	к-ть	%	к-ть	%	к-ть	%
Низький	3	4,84	5	8,06	4	6,45
Помірний	27	43,55	29	46,77	28	45,16
Високий	32	51,61	28	45,16	30	48,39
Разом	62	100	62	100	62	100

У табл. 2.4 представлено результати діагностики рівнів тривожності осіб похилого віку, що охоплюють як особистісну, так і ситуативну тривожність, а також загальний середній рівень тривожності. Щодо особистісної тривожності, то половина опитаних (51,61 %) продемонстрували високий рівень, що свідчить про стійку тривожність як індивідуальну рису. Помірний рівень мали 43,55 % опитаних, а низький – лише 4,84 %.

Аналогічна тенденція спостерігається у рівнях ситуативної тривожності: 45,16 % осіб виявили високий рівень тривожності, тобто у них визначено схильність до сильних емоційних реакцій у відповідь на ситуаційні впливи. Помірний рівень фіксовано в 46,77 % літніх людей, тоді як лише 8,06 % мали низький рівень.

За середнім узагальненим показником тривожності також переважає високий рівень, що встановлений у 48,39 % респондентів. Помірну тривожність виявлено в 45,16% осіб похилого віку, і лише 6,45% літніх людей мали низький рівень тривожності загалом.

Унаочнимо середні показники тривожності людей похилого віку на констатувальному етапі (див. рис. 2.5).

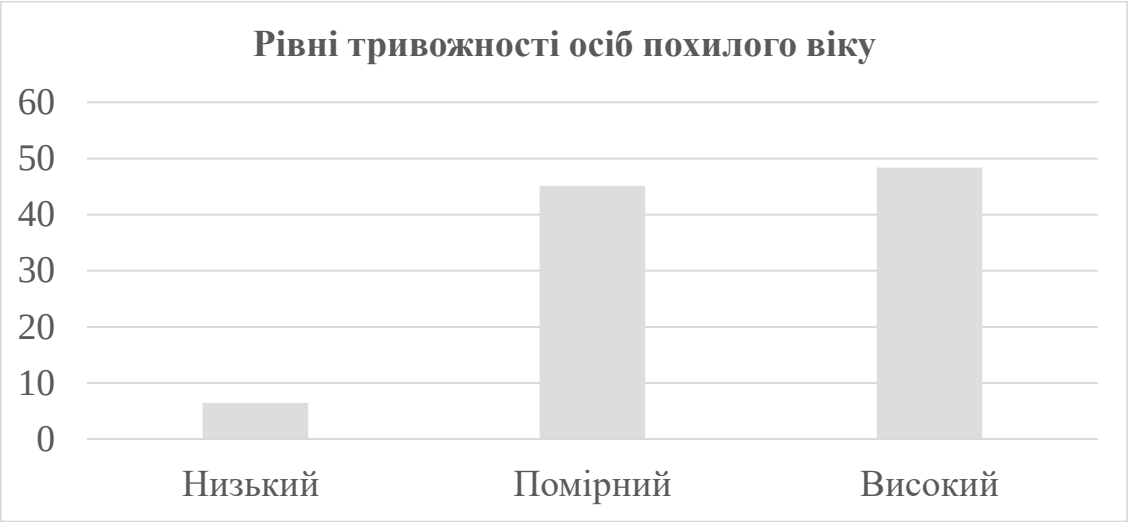


Рисунок 2.5 – Рівні тривожності осіб похилого віку (у %)

Отримані результати свідчать про високу емоційну напруженість у більшості осіб похилого віку та потребу в психологічній підтримці цієї групи населення зі статусом ВПО.

З метою визначення впливу стресостійкості на психологічне благополуччя ВПО похилого віку нами було підраховано коефіцієнт кореляції Пірсона за середніми показниками стресостійкості та психологічного благополуччя 62 респондентів. Він становив r_{xy} = 0,25, що свідчило про наявність слабкого позитивного зв'язку між цими змінними при значенні p = 0,05, тобто зв'язок статистично значущий. Отже, стресостійкість впливає, проте не є особливо значущою.

Аналіз результатів констатувального експерименту дав змогу виокремити ключові психологічні характеристики осіб похилого віку в умовах стресогенних обставин війни. Отримані результати діагностування й узагальнення підтвердили гіпотезу дослідження про те, що стресостійкість є значущим чинником психологічного благополуччя людей вимушено переміщених осіб похилого віку. Виявлені закономірності дозволили намітити напрями психологічного впливу з урахуванням особистісних потреб та ресурсів цієї вікової групи.

Таким чином, констатувальний експеримент став підґрунтям для подальшого теоретико-практичного осмислення проблеми. Його результати підтвердили актуальність комплексного підходу до діагностики та психологічного супроводу літніх людей.

Висновки до другого розділу.

У розділі описано організацію проведення емпіричного дослідження і проаналізовано й узагальнено результати констатувального етапу.

У контексті нашого дослідження під програмою емпіричного дослідження стресостійкості осіб похилого віку розуміємо системно організований комплекс діагностичних та процедурних заходів, які спрямовано на вивчення проявів стресостійкості як властивості особистості літньої людини.

Емпіричне дослідження складалось із послідовних етапів: організаційно-підготовчого, діагностичного та змістового. Завдання дослідження були спрямовані на емпіричне вивчення рівнів стресостійкості осіб похилого віку зі статусом ВПО, з подальшою розробкою, апробацією та практичним впровадженням програми психологічного супроводу та рекомендацій для психологів. У дослідженні добровільно взяло участь 62 респондента. У вибірці переважали жінки, кількість яких становила понад дві третини респондентів, що свідчило про гендерну нерівномірність досліджуваної групи. Найбільше учасників представлено у віковій категорії 65–70 років, тоді як осіб старше 75 років – значно менше, що вказує на зменшення активності з віком.

Встановлено, що узагальнений середній показник рівнів якості життя ВПО похилого віку склав 63,78 бала, що свідчить про тенденцію до зниження якості життя. З’ясовано, що переважна більшість ВПО мають середній рівень психологічного благополуччя (70,97 %). Визначено високий рівень тривожності у більшості осіб похилого віку (48,39 %).

Узагальнюючи отримані результати діагностування можна стверджувати, що в осіб похилого віку зі статусом ВПО високий рівень тривожності свідчить про постійну внутрішню напругу та відчуття небезпеки, що виникає через втрату стабільності й соціальних зв’язків. Середній рівень психологічного благополуччя вказує на часткове збереження життєстійкості, але й на наявність емоційного виснаження та невпевненості в майбутньому. Тенденція до зниження якості життя зумовлена обмеженим доступом до ресурсів, погіршеними побутовими умовами та втратою звичного способу життя. Результати констатувального етапу дозволили підтвердити гіпотезу дослідження.

РОЗДІЛ 3
ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧОГО СУПРОВОДУ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ

3.1. Зміст і структура програми психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб похилого віку

Попри негативні емоційні стани, що виникають у людей похилого віку внаслідок вимушеної міграції та кризових руйнівних життя подій, такі переживання активізують внутрішні особистісні ресурси. Це виявляється у переосмисленні життєвого шляху, прийнятті нового соціального статусу та формуванні нових соціальних зв'язків через активацію психологічних резервів.

Опрацювання результатів дисертаційних досліджень М. Білової [3], Т. Колісниченко [20], М. Мушкевич [38], Г. Соколової [48], Ю. Тептюк [51; 52] дозволило визнати, що для розвитку стресостійкості і підвищення рівнів психологічного благополуччя осіб похилого віку ефективним буде використання в роботі психолога психологічного супроводу зазначеної категорії дорослих.

Г. Соколовою психологічний супровід описує як «систему, функціональність якої забезпечується комплексом взаємозв'язаних і взаємообумовлених психологічних впливів: діагностично-прогностичних, організаційно-методичних, корекційно-розвиткових, консультативних, просвітницько-профілактичних» [48, 6]. Погоджуємось з таким визначенням психологічного супроводу. Таке розуміння його забезпечує не лише гнучкість і адаптивність психологічної допомоги, а й її системність та ефективність у довготривалій взаємодії.

Суголосним є визначення М. Мушкевич психологічного супроводу як системи «професійної діяльності психолога, спрямовану на створення спеціальних умов для повноцінного розвитку в конкретному середовищі, таку, що сприяє реалізації особистістю самостійного вибору свого життєвого шляху» [38, 14]. Дослідниця наголошує на створенні необхідних умов для реалізації потенціалу особистості.

Психологічний супровід ВПО похилого віку характеризується добровільністю, поступовістю, тривалістю у часі та глибокою інтеграцією в повсякденне життя клієнтів. Цей процес базується на довірливих, професійно зумовлених взаєминах між психологом і особою похилого віку, що дозволяє створити умови для безпечної та ефективної професійної взаємодії.

Супровід розглядається як цілісна система, що включає взаємопов'язані етапи й методи, спрямовані на полегшення адаптації та підвищення психологічного благополуччя.

Основними компонентами цієї системи є: по-перше, діагностика (як вихідна точка для виявлення індивідуальних потреб і формулювання напрямів психологічної допомоги); по-друге, відбір і застосування форм, методів і засобів психологічної підтримки (охоплюють практичну реалізацію програми супроводу); і по-третє, аналіз результатів супроводу, як механізм зворотного зв'язку, що дає змогу адаптувати психологічну допомогу до стану та наявних змін у життєвій ситуації літньої людини.

Спираючись на сучасні досягнення української психологічної науки та практики соціальної роботи (О. Коваленко [16], О. Кокун [19], О. Лич [31; 32]), можна окреслити ключові завдання психологічного супроводу осіб похилого віку, які зазнали вимушеного переселення є відвідувачами благодійних фондів. Насамперед, важливим є своєчасне виявлення осіб літнього віку, що потребують психологічної допомоги, з подальшим індивідуальним підходом до кожного. Не менш значущим є формування у фонді позитивного соціально-психологічного клімату, атмосфери підтримки,

поваги та емпатії. Одним із пріоритетів стає стимулювання адаптаційного потенціалу літніх людей шляхом залучення їх до соціально активної діяльності та психоедукаційних заходів.

Особливу увагу приділено також підвищенню професійної компетентності психологів, які взаємодіють з особами похилого віку, через оптимізацію змісту психологічної просвіти. Необхідним напрямом роботи є вивчення ресурсів середовища самого фонду, що дозволяє більш ефективно реалізовувати психологічну допомогу.

До обов'язкових заходів супроводу належить діагностика особистісних рис, виявлення внутрішніх ресурсів і превенція дезадаптаційних станів, що можуть виникати внаслідок хронічного стресу в літніх людей. Комплексна програма супроводу повинна включати індивідуальні та групові заняття, психоедукаційніі заходи, а також корекційно-реабілітаційні заходи, що спрямовані на подолання психотравматичних переживань, втрат і розвиток життєвих компетенцій у осіб літнього віку.

Згідно предмету дослідження та отриманих у ході діагностування даних (підрозділ 2.2) складено зміст програми психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб похилого віку в умовах благодійного фонду.

У межах психологічного супроводу осіб похилого віку, що мають статус ВПО, особливої актуальності набуває впровадження інтегрованого підходу, що поєднує елементи психоедукації, техніки релаксації, розвиток навичок емоційної саморегуляції, групові форми роботи з опанування тривоги, а також формування безпечного простору, заснованого на прийнятті, повазі та взаємній підтримці. Такий супровід не виконує функцію психологічної підтримки на етапі вікових трансформацій, сприяючи переосмисленню життєвого шляху, а також формуванню нових смислів і перспектив у літньому віці. Пропонована програма психологічного супроводу спрямована на гармонізацію внутрішнього стану, зниження емоційного напруження та стимулювання внутрішніх ресурсів осіб похилого віку.

Мета програми полягає в забезпечення цілісної психологічної підтримки осіб похилого віку, які мають статус ВПО, з орієнтацією на їх психологічне благополуччя, соціальну інтеграцію, особистісну самореалізацію та стресостійкості згідно їхніх оновлених життєвих цілей.

Завдання програми психологічного супроводу:

1) створення сприятливого комунікативного середовища;

2) психологічна підтримка психічного здоров'я осіб похилого віку;

3) сприяння підвищенню стресостійкості та зниженню тривожності;

4) надання допомоги у побудові нових міжособистісних взаємодій, соціальних контактів;

5) ознайомити ВПО похилого віку з психологічними особливостями соціально-психологічної адаптації.

Очікувані результати реалізації програми психологічного супроводу:

1) підвищення рівнів стресостійкості і психологічного благополуччя осіб похилого віку;

2) зменшення рівнів тривоги осіб похилого віку;

3) сприяння усвідомленню адаптованості до нових соціальних умов.

Під час реалізації програми психологічного супроводу літніх людей використано різноманітні методи та прийоми, що сприяли ефективному залученню учасників. До них належать інформаційно-просвітницькі повідомлення та надання психоедукаційної інформації, що допомогло особам похилого віку розширити власні знання про психологію особистості. Важливою була інформація про різні види поведінки у соціально несприятливих ситуаціях в умовах перебування вимушених переселенців.

Активні форми роботи, такі як дискусії і мозковий штурм, стимулювали критичне мислення та обмін думками учасників. Арт-терапевтичні вправи сприяли емоційному вираженню і розвитку творчих здібностей. Використання настільних ігор і вправ-візуалізацій допомагало посилити мотивацію та підтримувати увагу учасників. Робота в парах і

групах забезпечувала соціальну взаємодію і розвиток комунікативних навичок літніх людей. Завершальним етапом було проведення соціально-психологічних тренінгів, які спрямовані на формування адаптивних стратегій і підвищення стресостійкості.

Після кожного заняття психологи проводили індивідуальні бесіди, що були спрямовані на розвиток адаптивних здібностей, формування позитивного ставлення до життя та активізацію соціальної залученості осіб похилого віку. Також ці заходи мали на меті, профілактику конфліктних ситуацій і корекцію особистісних та міжособистісних конфліктів шляхом формування конструктивної поведінки.

Зміст програми розрахований на 8 групових занять по 60 хвилин кожне.

Узагальнимо структуру програми психологічного супроводу ВПО похилого віку на рис. 3.1.



Рисунок 3.1 – Структура програми психологічного супроводу ВПО похилого віку в умовах благодійного центру

Зміст рис. 3.1. ілюструє структуру психологічного супроводу осіб похилого віку, що мають статус ВПО, який реалізується через систему психологічної підтримки.

Центральною ланкою є психологічна підтримка, що виступає основним напрямом роботи психолога з даною категорією населення. У свою чергу, психологічна підтримка передбачає три ключові компоненти: індивідуальні консультації, групові заняття та заходи з соціально-психологічної адаптації.

Індивідуальні консультації орієнтовані на виокремлення й обґрунтування особистісних потреб здобувачів. Включення їх до змісту психологічного супроводу допомагає опрацювати особам похилого віку внутрішні конфлікти, емоційні труднощі та сформувати у них позитивне ставлення до існуючих змін. Групові заняття сприяють розвитку у літніх людей комунікативних навичок, формуванню емоційної підтримки у взаємодії з іншими учасниками, створюють простір для обміну досвідом. Соціально-психологічна адаптація охоплює заходи, що спрямовані на полегшення входження особи похилого віку в нове соціальне середовище, зниження рівня тривожності та підвищення суб'єктивного відчуття благополуччя.

Програма включає три основні компоненти: діагностику, реалізацію програмних заходів і аналіз результатів. Перший компонент, діагностика, передбачає вивчення психологічного стану осіб похилого віку, зокрема рівня тривоги, стресостійкості, якості життя та психологічного благополуччя. Психолог застосовує бесіди, спостереження, тестування та відібрані психодіагностичні методики.

Другий компонент супроводу стосується реалізації програмних заходів і спрямований на створення умов для адаптації ВПО похилого віку до нових соціальних обставин. Психолог працює над підвищенням стресостійкості, зменшенням тривожності та формуванням навичок психоемоційної саморегуляції. Застосовуються такі форми і методи, як міні-лекції, інформаційні повідомлення у форматі розповіді, індивідуальні та онлайн-консультації, тренінги, арт-терапія, релаксаційні техніки. Пріоритет надається інтерактивним форматам, що сприяють емоційному розвантаженню та формуванню почуття емоційної безпеки.

Третій компонент супроводу характеризує аналіз та інтерпретацію отриманих результатів, що охоплює порівняння первинних і підсумкових діагностичних даних. На основі цих даних психолог розробляє рекомендації для подальшого розвитку адаптаційних ресурсів осіб похилого віку та вдосконалення психологічної підтримки. Для аналізу використовуються психодіагностичні інструменти, методи узагальнення, систематизації та обробки даних. Зміст таблиці демонструє цілісну та послідовну логіку психологічного супроводу, зорієнтованого на потреби людей похилого віку, які пережили вимушене переселення. Така модель сприяє як відновленню емоційної рівноваги, так і покращенню якості життя.

Зміст психологічного супроводу ВПО похилого віку в умовах благодійного фонду потребує реалізації послідовних етапів вирішення проблем літніх людей з розвитку їх стресостійкості, а також необхідних форм, методів, технік та засобів психологічної роботи діяльності, що представлені у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1 – Зміст психологічного супроводу ВПО похилого віку в умовах благодійного фонду

Компоненти	Зміст діяльності психолога	Форми, методи, техніки
Діагностика рівнів тривоги, стресостійкості, якості життя і благополуччя	Установлення психологічних особливостей осіб похилого віку, визначення їх рівнів стресостійкості	Бесіди, спостереження, тестування, діагностичні методики
Реалізація програмних заходів	Упровадження адаптаційних заходів: інформування, психоедукація, психологічні консультації, групова робота	Міні-лекцій, розповідь; індивідуальні консультації, консультації в он-лайн форматі; тренінгові заняття; арт-терапія, реласаційні вправи
Аналіз й інтерпретація результатів психологічного супроводу	Порівняння результатів психологічної роботи, складання рекомендацій з розвитку адаптаційних ресурсів осіб похилого віку	Психодіагностичні методики, методи опрацювання даних, узагальнення

Зміст табл. 3.1 розкриває структуровану модель психологічного супроводу ВПО похилого віку в умовах діяльності благодійного фонду.

Отже, психологічний супровід реалізується як цілісна система взаємопов'язаних форм, методів і технік психологічної роботи, що забезпечують емоційну стабільність, мотиваційну підтримку та соціальну інтеграцію ВПО похилого віку в нових умовах сьогодення. Це є особливо важливим для літніх людей, оскільки дозволяє врахувати їхні вікові, психологічні та життєві особливості. Комплексний характер психологічного супроводу забезпечує ефективну взаємодію між психологом і клієнтами.

Структура обов'язкових заходів на заняттях з літніми людьми:

1. Психологічна підтримка.

Психологічна підтримка передбачає проведення бесід і надання індивідуальних консультацій особам похилого віку з метою визначення й опрацювання їхніх психоемоційних труднощів (стресу, тривоги, фобій, депресії тощо), з подальшим покращенням їх психічного здоров'я та підвищенням психологічного благополуччя. Також проводяться групові заняття у приміщенні фонду, що сприяють психологічній підтримці, розвитку комунікативних навичок та зменшенню відчуття соціальної ізоляції. Уся психологічна допомога надається конфіденційно та є доступною для кожного учасника програми

2. Інтерактивні вправи, арт-терапевтичні техніки.

Інтерактивні вправи є важливою складовою психологічної роботи, оскільки сприяють активному залученню літніх людей у процес комунікативної взаємодії, розвитку комунікативних навичок і емоційної відкритості. Такі вправи створюють динамічне середовище, в якому учасники можуть безпечно експериментувати з новими моделями поведінки.

Арт-терапевтичні техніки, у свою чергу, дозволяють опрацювати внутрішні переживання літньої людини через образи, метафори й творчість, що особливо ефективно для осіб, яким складно вербалізувати свої емоції.

Творча діяльність знижує рівень психологічного напруження, активізує ресурси особистості та сприяє процесам самопізнання.

3. Групова рефлексія є завершальним і важливим етапом кожного заняття, що дозволяє особам похилого віку усвідомити власні емоції, досвід та зміни, що відбулися з ними у житті. Вона також формує навички самоаналізу й підтримує атмосферу комфорту спілкування.

Опис змісту занять (додаток Б).

Заняття 1. Тема «Спільнота ВПО похилого віку».

Мета заняття – створити атмосферу довіри серед учасників та сформувати стабільну, постійно діючу групу для людей похилого віку в межах діяльності благодійного фонду.

Тривалість заняття – 60 хвилин.

Заняття розпочинається з привітання психолога, під час якого учасники налаштовуються на спільну роботу, знайомляться з правилами групової взаємодії та приймають їх, що сприяє формуванню єдності.

Далі проводиться вправа «Знайомство», яка має на меті налагодження міжособистісного контакту та підвищення рівня довіри в групі, що створює передумови для комфортної взаємодії.

У вправі «Як ти ставишся до сусіда справа?» учасники досліджують власне ставлення до найближчого соціального оточення, що сприяє рефлексії міжособистісних взаємин [19].

Вправа «Щоденник власного ставлення до життя» дозволяє учасникам зосередитися на аналізі власних емоцій і поглядів, розвиваючи навички самоспостереження та усвідомлення.

Наступна вправа «Очікування та побажання» спрямована на формування позитивного ставлення до життя та активізацію відчуття значущості моменту «тут і зараз».

Завершується заняття колективним обговоренням, під час якого учасники діляться враженнями, рефлексують власний досвід і узагальнюють результати спільної роботи.

Заняття 2. Тема « Потреби людини в похилому віці».

Мета: визначення особистісних і соціальних потреб осіб похилого віку.

Тривалість заняття – 60 хвилин.

Заняття має низку інтерактивних і рефлексивних завдань, спрямованих на глибше самопізнання та налагодження довірливих стосунків у групі.

Теоретичний компонент заняття представлений міні-лекцією на тему «Піраміда потреб людини», яка знайомить учасників із базовими рівнями потреб за А. Маслоу та актуалізує рефлексію щодо власних потреб.

Вправа «Я і дзеркало» передбачає емоційну й поведінкову взаємодію учасників, що сприяє розвитку здатності до емпатії та формує атмосферу взаєморозуміння й підтримки.

Вправа «Обличчя без маски» спрямована на усвідомлення справжнього образу «Я» та розвиток навичок впевненої поведінки, допомагає учасникам відкрито говорити про себе.

Символічна вправа «Життєвий клубок проблем» візуалізує процес подолання труднощів: учасники працюють із нитками, що символізують складнощі життя, та отримують досвід їхнього символічного «розплутування».

На завершення використовується вправа «Дякую за заняття!», яка сприяє формуванню навичок самоаналізу, усвідомленню особистих потреб і труднощів, а також завершує зустріч у позитивному рефлексивному ключі.

Заняття 3–4. Тема «Особливості спілкування. Конфлікти в нашому житті».

Мета: ознайомити ВПО похилого віку з основними видами спілкування, сформувати навички конструктивної взаємодії з оточенням, а також надати базові знання про природу конфліктів і шляхи їх подолання.

Тривалість заняття – 120 хвилин.

Заняття розпочинається з міні-лекції «Спілкування і комунікація», під час якої учасники знайомляться з ключовими поняттями, типами комунікативної взаємодії та відмінностями між вербальними й невербальними каналами спілкування.

Далі пропонується розминка у формі вправи «Посилка», що сприяє розвитку базових комунікативних навичок і створенню доброзичливої атмосфери в групі.

Наступною є вправа «Скрізь скло», яка допомагає учасникам відчути складність невербального спілкування та розвиває здатність до емпатійного розуміння співрозмовника.

Обговорення з учасниками теми «Мої проблеми у спілкуванні» активізує внутрішню рефлексію та мотивацію до зміни в контексті міжособистісних стосунків.

Під час другої міні-лекції «Конфлікти у нашому житті» учасники отримують уявлення про типи конфліктів, причини їх виникнення та ефективні стратегії вирішення.

У вправах «Автопортрет» та «Заміна негативних думок на позитивні» наголос робиться на самопізнанні, розвитку толерантності, навичок позитивної самооцінки та внутрішньої стабільності.

Завершує заняття гра «Червоне-чорне», яка в інтерактивній формі допомагає учасникам усвідомити власні помилки в соціальній поведінці, а також розпізнати конструктивні й деструктивні моделі взаємодії [32, 386–392].

На завершення проводиться групова рефлексія, яка сприяє усвідомленню особистих змін, емоційному завершенню процесу та зміцненню соціального зв’язку між учасниками.

Заняття 5–6. Тема «Стрес. Управління стресом».

Мета. Зниження емоційної напруги при спілкуванні

Тривалість заняття – 120 хвилин.

1. Привітання. Мета: створення позитивної атмосфери в групі ВПО та налаштувати їх на тренінгову роботу.

2. Інформаційне повідомлення «Як ми розуміємо стрес та дистрес?».

Мета – ознайомити учасників із поняттям стресу та його впливом на психоемоційний стан дорослої людини, з особливим акцентом на реакції людей похилого віку на стресові події.

Ресурси: фліпчарт, аркуші, маркери.

Вправа «Реакція літніх людей на стресові події» має на меті продемонструвати учасникам типові прояви реакцій на стресові чинники, характерні для осіб старшого віку.

Ресурси: аркуші фліпчарту, маркери.

Після вправи пропонуються запитання для групового обговорення, зокрема:

- Які способи подолання стресу ви вже використовуєте у повсякденному житті?

- Що з почутого чи виконаного сьогодні стало для вас новим?

- Як зміниться ваша поведінка в подібних ситуаціях у майбутньому?

- Чому важливо вміти керувати стресом у контексті підтримки власних дітей?

Тривалість групового обговорення: 10 хвилин.

На завершення заняття передбачено підбиття підсумків, під час якого учасники узагальнюють отриману інформацію та роблять висновки щодо власного досвіду у подоланні стресу.

Заключна рефлексія учасників на заняття.

Заняття 7. Тема : «Як стабілізувати свій психоемоційний стан?»

Мета: ознайомити учасників із базовими техніками релаксації та навчити їх застосовувати у повсякденному житті з метою зниження рівня напруги та стресу.

Тривалість: 60 хвилин.

Заняття розпочинається з привітання, яке має на меті створення доброзичливої атмосфери та налаштування групи на продуктивну роботу. Далі учасники виконують вправу «Глечик», що сприяє створенню позитивного емоційного фону, розвитку взаємної довіри та міжособистісної взаємодії в групі.

Після цього учасникам пропонується коротке інформаційне повідомлення «Бий або біжи», яке знайомить із природними фізіологічними реакціями організму на загрозу, пояснюючи механізми стресових відповідей.

Центральним компонентом заняття є практична вправа «Антистресове дихання». Після дихальних вправ проводиться коротке обговорення, під час якого учасники діляться своїми відчуттями, переживаннями та рівнем досягнутого розслаблення.

Завершується заняття підсумковою рефлексією, яка дає змогу учасникам усвідомити власний досвід, закріпити нові навички та позитивно завершити групову роботу.

Заняття 8. Тема «Соціальні взаємодії».

Мета: обговорення ефективності психологічної роботи з ВПО похилого віку.

Тривалість заняття – 60 хвилин.

На завершальному занятті програми психолог привітав учасників з успішним проходженням тематичних занять та подякував за активну участь.

У межах підсумкового заняття літні люди самостійно організували творчий захід, який включав елементи театральної імпровізації, що дало змогу розкрити їхній внутрішній потенціал та емоційну виразність.

Особливе місце отримала вправа «Листопад», під час якої кожен учасник написав побажання іншим членам групи, сприяючи емоційній підтримці й зміцненню соціальних зв’язків. Такий формат роботи сприяв формуванню атмосфери безпеки, вдячності та завершеності спільного досвіду.

Після завершення творчої частини відбулося групове обговорення результатів участі в програмі, під час якого учасники поділилися своїми враженнями, особистими досягненнями та труднощами, які їм вдалося подолати. Обговорення дало змогу не лише підсумувати пройдений шлях, а й підвищити усвідомлення власного зростання та значущості отриманого досвіду у процесі розвитку стресостійкості й адаптованості.

Узагальнення. Програма психологічного супроводу ВПО похилого віку в умовах благодійного фонду включає низку тематичних психологічних занять, метою яких є підвищення стресостійкості, усвідомлення ролі соціально-психологічної адаптації.

Використання криголамів, вправ на знайомство, рефлексію ставлення до оточення та очікувань від взаємодії допомагають літнім людям відкритись і налагодити контакт. Через групові обговорення, невербальні вправи, рольові ігри та методи когнітивного переосмислення учасники опановують навички ефективного і конструктивного спілкування. Усі заняття завершуються обговоренням вражень, що сприяє глибшому усвідомленню особистісного досвіду та формуванню позитивного ставлення до себе та інших.

Підсумовуючи відмітимо, що психологічний супровід ВПО похилого віку в умовах благодійного фонду має на меті створення оптимальних умов для їх соціально-психологічної адаптації в новому соціальному середовищі, передбачає реалізацію таких напрямів діяльності психологів як: психологічна підтримка та психологічна допомога; інформаційно-пояснювальна робота з літніми людьми; психологічне консультування за запитами; організація безпечного адаптивного середовища для розвитку особистісних ресурсів осіб похилого віку.

3.2 Аналіз результатів формувального експерименту

Презентуємо результати емпіричного дослідження, за допомогою яких доведемо ефективність апробованої програми психологічного супроводу ВПО похилого віку. Випадковим чином за бажанням респондентів було обрано осіб похилого віку в ЕГ (15 осіб) та в КГ (15 осіб). В ЕГ проводилась розроблена програма психологічного супроводу, в КГ психолог проводив лише заплановані індивідуальні консультації.

1. Результати діагностики ЕГ та КГ ВПО похилого віку рівнів психологічного благополуччя (див. табл. 3.2).

Таблиця 3.2 – Рівні психологічного благополуччя респондентів ЕГ та КГ

Рівні	ЕГ		КГ	
	кількість	у %	кількість	у %
Низький	5	33,33	9	60,00
Середній	8	53,33	6	40,00
Високий	2	13,34	-	-
Разом	15	100	15	100

Зміст табл. 3.2 відображає результати порівняльної діагностики рівнів психологічного благополуччя осіб похилого віку, що входили до ЕГ та КГ груп. У респондентів КГ переважає низький рівень психологічного благополуччя, бо його було зафіксовано у 60 %, тоді як середній рівень мали лише 40 %, а високий рівень у цій групі відсутній.

Натомість у ЕГ частка учасників із низьким рівнем суттєво нижча, лише 33,33 %, тоді як більшість осіб похилого віку (53,33 %) продемонстрували середній рівень психологічного благополуччя. Особливої уваги заслуговує наявність високого рівня у 13,34 % респондентів. Загальна картина свідчить про більш позитивну динаміку психологічного стану в ЕГ,

що може вказувати на ефективність впливу апробованої програми психологічного супроводу.

Отримані дані дозволяють зробити висновок про вищу адаптивність і ресурсність учасників ЕГ порівняно з КГ. Результати наочно демонструють, що цілеспрямований супровід психолога може значно підвищити рівень психологічного благополуччя осіб похилого віку з числа ВПО.

2. Результати діагностування й інтерпретації даних, які отримані за методикою «Тест життєстійкості» на формувальному етапі в ЕГ та КГ ВПО похилого похилого віку унаочнено в табл. 3.3.

Таблиця 3.3 – Результати діагностики респондентів ЕГ та КГ за тестом життєстійкості

Рівні	ЕГ		КГ	
	кількість	у %	кількість	у %
Низький	2	13,34	6	40,00
Середній	11	73,33	8	53,33
Високий	2	13,34	1	6,67
Разом	15	100	15	100

Спостерігаємо, що в КГ більшість учасників (53,33 %) продемонстрували середній рівень життєстійкості, водночас 40 % мали низький рівень, що свідчить про виражену потребу в психоемоційній підтримці. Високий рівень життєстійкості у КГ виявлено лише в одного респондента (6,67 %).

Учасники ЕГ в цілому продемонстрували більш сприятливі результати: 73,33 % мають середній рівень життєстійкості, ще по 13,34 % припадає на високий і низький рівні у респондентів відповідно. Наявність двох респондентів із високими показниками в ЕГ свідчить про позитивні внутрішні ресурси та адаптаційні можливості частини учасників. Значно

нижчий відсоток низького рівня у цій групі порівняно з контрольною (13,34 % проти 40 %) також є індикатором кращої життєстійкості.

Спостерігається тенденція до підвищення життєстійкості серед учасників ЕГ, що є важливим чинником адаптації в умовах вимушеного переселення. Це підкреслює значущість цілеспрямованого психологічного супроводу для покращення життєстійкості ВПО похилого віку.

Унаочнимо результати діагностування рівнів у % респондентів ЕГ та КГ на рис. 3.2

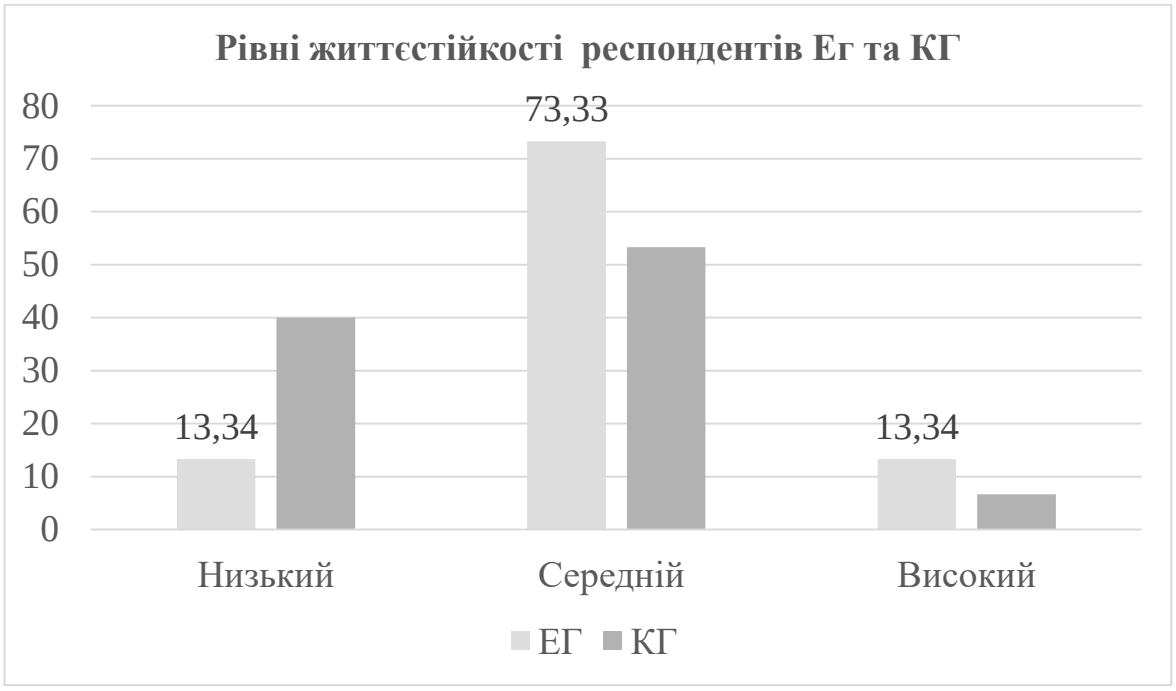


Рисунок 3.2 – Результати діагностування рівнів життєстійкості респондентів ЕГ та КГ

Загальна картина результатів дозволяє припустити ефективність втручання психолога в роботі з особами похилого віку ЕГ.

3. Результати діагностування за методикою «Шкала оцінки якості життя» з ВПО похилого віку ЕГ та КГ систематизовано в табл. 3.4.

Таблиця 3.4 – Рівні якості життя ВПО похилого віку ЕГ та КГ на формувальному експерименті

Рівні	ЕГ			КГ		
	кількість	у %	$\bar{x}$	кількість	у %	$\bar{x}$
Дуже високий	-	-	-	-	-	-
Високий	3	20,00	76,56	2	13,34	74,34
Середній	7	46,66	67,48	7	46,66	69,44
Низький	4	26,67	57,18	5	33,33	55,13
Дуже низький	1	6,67	50,24	1	6,67	50,45
Разом	15	100	62,88	15	100	62,34

Значних розбіжностей по показникам у балах рівнів якості життя у респондентів ЕГ та КГ не спостерігаємо. У жодній із груп не зафіксовано дуже високого рівня якості життя. У ЕГ 20 % респондентів мали високий рівень з середнім значенням 76,56 бала, тоді як у КГ цей рівень виявлено лише у 13,34 % осіб зі значенням 74,34 бала. У кожній із груп по 46,66 % респондентів продемонстрували середній рівень, проте середнє значення у КГ (69,44 бала) дещо вище, ніж в ЕГ (67,48). Низький рівень спостерігається у 26,67 % представників ЕГ та 33,33 % КГ, при цьому середні значення у КГ трохи нижчі –55,13 бала проти 57,18 бала в ЕГ. Дуже низький рівень встановлено в однієї особи в кожній групі (6,67 %), і середні показники за ним майже однакові.

Отримані результати свідчать про те, що більшість учасників обох груп перебувають на середньому або низькому рівні якості життя, що вказує на потребу у цілеспрямованих системних психосоціальних інтервенціях з боку фахівців благодійних фондів для її покращення.

Загальний середній бал у респондентів ЕГ та КГ становить 62,88 та 62,34 бала відповідно, що свідчить про тенденцію до зниженого середнього рівня якості. Це відповідає особливостями життям ВПО в умовах війни.

4. Результати діагностування ВПО похилого віку ЕГ та КГ за методикою «Диференціальна діагностика стресостійкості особистості» (автор О. Когут) узагальнено в табл. 3.5.

Таблиця 3.5 – Результати диференціальної діагностики стресостійкості респондентів ЕГ та КГ на формувальному експерименті

Рівні	ЕГ			КГ		
	кількість	у %	$\bar{x}$	кількість	у %	$\bar{x}$
Високий	3	20,00	13,33	3	20,00	11,33
Середній	10	66,66	8,6	6	40,00	6,5
Низький	2	13,34	3,5	6	40,00	2,0
Разом	15	100	8,48	15	100	6,61

У кожній групі респондентів було по 3 респонденти (20 %), що продемонстрували високий рівень стресостійкості, проте середній бал (13,33) цього рівня в ЕГ дещо перевищує відповідний показник у КГ (11,33). Найбільшу частку в обох групах становлять респонденти із середнім рівнем: 66,66 % у ЕГ та 40,00 % у КГ. При цьому середній бал у представників ЕГ (8,6) є вищим, ніж у респондентів КГ (6,5), що свідчить про кращу здатність до подолання стресу. У КГ значно більша частка учасників із низьким рівнем стресостійкості: 40,00 % проти 13,34 % у ЕГ. Середній бал у цієї групи також нижчий, склав 2,0 бала, тоді як у ЕГ він становив 3,5.

Загальне середнє значення стресостійкості в експериментальній групі 8,48 бала, що перевищує показник контрольної групи 6,61. Ці результати дозволяють зробити висновок про більш стабільний психоемоційний стан респондентів ЕГ. Зменшення кількості осіб з низькою стресостійкістю та підвищення середнього показника у ЕГ свідчить про ефективність проведених психологом занять зі супроводу. Респонденти ЕГ демонструють вищий рівень психологічної адаптації до складних життєвих обставин.

Загалом дані табл. 3.4 підкреслюють важливість цілеспрямованої психологічної підтримки ВПО похилого віку для розвитку їх стресостійкості.

5. Результати діагностики середніх показників рівнів тривожності ЕГ та КГ ВПО похилого віку (див. табл. 3.6).

Таблиця 3.6 – Результати діагностики рівнів тривожності респондентів ЕГ та КГ на формувальному експерименті

Рівні	ЕГ		КГ	
	кількість	у %	кількість	у %
Низький	1	6,67	-	
Помірний	9	60,00	6	40,00
Високий	5	33,33	9	60,00
Разом	15	100	15	100

Табл. 3.6 відображає узагальнені результати діагностики рівнів тривожності ВПО похилого віку ЕГ та КГ за методикою «Шкала оцінки рівня реактивної й особистісної тривожності». У КГ переважна більшість респондентів (60 %) виявили високий рівень тривожності, що свідчить про підвищене психоемоційне напруження. Лише 40 % осіб із КГ мали помірний рівень тривожності, а низький рівень не був зафіксований у жодного учасника.

В ЕГ ситуація виглядає дещо сприятливіше. Помірний рівень тривожності виявлено у більшості респондентів ЕГ (60 %), тоді як 33,33 % продемонстрували високий рівень. Один учасник ЕГ (6,67 %) мав низький рівень тривожності, що зовсім не спостерігався в КГ. Ці дані свідчать про дещо кращий психоемоційний стан учасників ЕГ.

Рівень тривожності в ЕГ є більш рівномірно розподіленим, із домінуванням помірних значень. Значне зниження частки осіб із високим рівнем тривожності у порівнянні з КГ може бути результатом психологічного впливу, застосованого до респондентів ЕГ на формувальному експерименті.

Загалом результати підтверджують доцільність використання програм психологічного супроводу.

Узагальнення результатів діагностування ВПО похилого віку в ЕГ та КГ емпірично довело доцільність проведення психологічного супроводу цієї категорії вразливого населення в умовах благодійного фонду.

У процесі складання рекомендацій з психологічного супроводу осіб похилого віку, які відвідували благодійний фонд, важливо звернути увагу на явище масової «травми свідків». Цей психічний феномен охоплює не лише безпосередніх учасників травмівних подій, а й тих, хто опосередковано переживав і нині переживає страждання через масову інформаційну доступність.

Як зазначає Г. Лазос, досліджуючи зміну парадигми надання психотерапевтичної допомоги та резільєнтність фахівця [30], нинішня ситуація є унікальною в історії людства, бо вперше травматичні події набули такого широкого медіа-висвітлення.

Події в Україні за роки війни, а також свідчення про катування і масові вбивства українців, стали психотравмівним фактором для мільйонів людей по всьому світу. Особливо вразливою до таких впливів є люди похилого віку, що мають знижену психологічну опірність і менше ресурсів для самовідновлення. Психологи мають бути готовими працювати з цією групою дорослого населення на основі емпатії, чутливості до вікових особливостей і з урахуванням складної соціальної ситуації, в якій опинилися ці люди. Ураховуючи це доцільним є використання в роботі психологів напрацювань зарубіжних фахівців у сфері кризової психології та травматерапії.

Психологічний супровід ВПО похилого віку має передбачати не лише підтримку в адаптації до нових умов, але й допомогу у проживанні глибоких втрат. Йдеться про втрату близьких людей, домівки, звичного способу життя, а також майбутніх очікувань і життєвих перспектив. Психологічна допомога має включати методи роботи з горем, реконструкцію внутрішніх смислів і

підтримку суб'єктивного відчуття цінності життя. Також варто враховувати можливість вторинної травматизації через постійне отримання травматичних новин. Ефективний супровід передбачає створення безпечного і комфортного середовища, в якому літні люди зможуть виражати свої переживання й отримувати соціальну й психологічну підтримку.

У контексті психологічної підтримки літніх осіб, які перебувають у центрах для вимушених переселенців, доцільно розробити та впроваджувати низку рекомендацій, які спрямовані як на діяльність фахівців (психологів, соціальних працівників), так і на близьких родичів ВПО. Основна мета такої підтримки полягає в організації і проведені допомогти особам похилого віку зберегти звичний спосіб життя, який вони вели до початку воєнних дій в Україні. Це сприяє зниженню рівня стресу та формуванню почуття стабільності в нових умовах. Важливу роль у цьому процесі відіграють працівники соціальних служб та міграційних структур, які мають створювати умови для активної взаємодії літніх осіб. Зокрема, йдеться про організацію вільного спілкування, залучення до спільної діяльності, стимулювання творчості та культурного розвитку [6; 34].

Також необхідно підтримувати когнітивну активність літніх людей через пізнавальні заходи, інтелектуальні ігри та інші види участі у соціальному житті. Важливим завданням є сприяння згуртованості цієї вікової групи вразливого населення, зокрема через залучення до громадських ініціатив або волонтерства.

Підтримка усвідомленості у поведінці й вчинках літніх людей також є критично важливою. Психологи повинні надавати чіткі пояснення до змісту вправ, щоб допомогти людям похилого віку розуміти мету кожної активності. Це сприяє зростанню внутрішньої мотивації та підвищенню рівня суб'єктивного контролю за власним життям. У результаті таких дій підвищення стресостійкості сприймається особами похилого віку не лише як вимушене пристосування, а як активний і зрозумілий шлях до інтеграції в нове середовище.

З власного практичного досвіду у благодійному фонді доведено, що тренінгові заняття є ефективним інструментом психологічної підтримки літніх людей, зокрема у сфері підвищення їхньої комунікативної компетентності та розвитку навичок психоемоційної саморегуляції. Такі заняття сприяють корекції дезадаптивних настанов, специфічних когнітивних викривлень та неефективних стратегій поведінки особи похилого віку в соціальному середовищі.

Тренінги, як зазначає О. Лич, стимулюють процеси самопізнання, розвиток творчих здібностей і покращують емоційний стан літніх осіб. Особливо корисними такі заняття є для тих, хто перебуває у стані соціальної ізоляції, оскільки саме ці люди зазнають найбільших труднощів у процесі подальшої соціально-психологічної адаптації [32].

Організовуючи психологічний супровід осіб похилого віку в умовах благодійного фонду важливо враховувати складну структуру життєвої ситуації відвідувачів. Згідно з системним підходом, життєва ситуація охоплює як зовнішнє середовище (соціальні й фізичні чинники), так і внутрішні особистісні аспекти – систему цінностей, досвід і способи взаємодії з оточенням. Сприйняття ситуації літньою людиною залежить від її когнітивного стилю та особистісної історії життя. У процесі адаптації людина похилого віку спирається на сформовані соціальні зв’язки й накопичений досвід, що зумовлює унікальність її взаємодії в новому середовищі.

Варто в рекомендаціях наголосити, що професійне спілкування психолога з людьми похилого віку має охоплювати як формальні, так і неформальні аспекти взаємодії. Ефективність такої взаємодії значною мірою залежить від здатності фахівця точно виконувати свою соціальну роль і водночас виходити за межі стандартизованої бесіди, демонструючи щирість і зацікавленість. Саме щире, довірливе спілкування допомагає виявити приховані причини низької стресостійкості літньої людини і підібрати

адекватні форми психологічної підтримки з метою підвищення її психологічного благополуччя.

Одним із ключових елементів адаптаційного процесу в умовах благодійних фондів є створення сприятливого клімату для ефективної соціальної взаємодії, що починається із простого знайомства між літніми людьми. Психологічний супровід повинен також бути спрямований на актуалізацію позитивних спогадів, емоцій і досвіду, що підсилює внутрішній адаптаційний ресурс особистості. Підвищення рівня стресостійкості може здійснюватися через арт-терапевтичні методи, зокрема малювання, пісочну терапію, музику чи рухову активність. У роботі з цією віковою групою важливо застосовувати системний підхід, який забезпечує цілісність, впорядкованість та узгодженість усіх компонентів психологічного впливу. Такий підхід допомагає враховувати як вертикальні структури (внутрішньоособистісні ресурси), так і горизонтальні зв'язки (соціальне оточення, умови перебування тощо).

Рекомендації щодо психологічного супроводу мають бути спрямовані на розвиток особистісних якостей, емоційної стійкості та ефективних моделей поведінки осіб похилого віку. Психологам слід враховувати, що літні люди особливо чутливі до атмосфери довіри й поваги, що формує основу для продуктивного контакту. Важливо також підтримувати їхню ідентичність, суб'єктивну значущість та активну життєву позицію. У цілому психологічний супровід повинен сприяти не лише адаптації, підвищенню стресостійкості і психологічного благополуччя а й розкриттю внутрішніх ресурсів, які здатні забезпечити якість життя навіть в умовах вимушеного переселення.

Висновки до третього розділу.

У розділ проаналізовано зміст і структуру програми психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб похилого віку та висвітлено результати формувального експерименту.

Теоретичний аналіз психологічних джерел свідчить про те, що психологічний супровід є особливою формою тривалої психологічної допомоги, орієнтованої на підтримку осіб похилого віку. Він включає системну та цілеспрямовану фахову діяльність психолога, що спрямована на задоволення актуальних потреб літніх людей. Такий супровід дає змогу забезпечити належний рівень професійної підтримки, яка ґрунтується на науково обґрунтованих підходах (системному, міждисциплінарному, особистісному тощо). Водночас, він сприяє підвищенню ефективності психологічної допомоги завдяки індивідуалізації впливу та адаптації до життєвого контексту ВПО похилого віку.

З'ясовано, що апробація програми відбувалася на формувальному експерименті із респондентами ЕГ, до якої увійшли 15 ВПО похилого віку, що відвідували благодійний фонд. З респондентами КГ у кількості 13 осіб системної психологічної роботи не проводилось, були ситуативні зустрічі психолога за запитом. Програма психологічного супроводу ВПО похилого віку була розрахована на 8 занять по 60 хвилин кожне. В основу занять покладено інтерактивні методів групової роботи, використано техніки арт-терапії і релаксації. Після занять для осіб похилого віку із ЕГ були проведенні індивідуальні консультації.

Результати діагностики респондентів ЕГ та КГ засвідчують вищий рівень психологічного благополуччя (установлено у 13,34 %), життєстійкості (також у 13,33 %) і якості життя (у 20 %) в учасників ЕГ порівняно з результатами КГ, що проявляється у більшій частці середнього та високого рівнів і меншій частці низького рівня. Це свідчить про позитивний вплив психологічного супроводу, який сприяє мобілізації внутрішніх ресурсів та покращенню адаптаційного потенціалу осіб похилого віку в умовах вимушеного переселення.

Складено рекомендації з роботи психолога з ВПО похилого віку в умовах благодійного фонду. Рекомендовано врахування психолого-вікових особливостей літніх людей, травмуючих умов війни, приділено увагу використанню тренінгів як групової роботи у взаємодії психологів з особами похилого віку і проведенню просвітницької заходів.

ВИСНОВКИ

Дослідивши стресостійкість як чинник психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб похилого віку сформовано такі висновки:

1. Здійснено аналіз наукової літератури з проблеми стресостійкості та її ролі у збереженні психологічного благополуччя вимушено переміщених осіб похилого віку.

Установлено, що стресостійкість формується протягом життя як результат взаємодії індивідуальних психофізіологічних особливостей з умовами соціального середовища. Її рівень залежить від комплексу чинників, зокрема темпераменту, когнітивних процесів, самооцінки та життєвого досвіду. У похилому віці стресостійкість виступає інтегральною рисою особистості, що забезпечує психологічну стабільність, адаптивність і здатність Конструктивно долати труднощі. Психологічне благополуччя осіб похилого віку визначено як цілісне переживання щастя і задоволеності життям, що пов’язане з базовими

2. Розроблено методику емпіричного дослідження щодо впливу стресостійкості на психологічне благополуччя внутрішньо переміщених осіб похилого віку під час війни.

З’ясовано, що дослідження охоплює три основні етапи: організаційно-підготовчий, діагностичний і змістовий. На першому етапі відбувається формування вибірки респондентів та складання програми реалізації дослідження. Другий етап передбачає проведення діагностичних процедур: спостережень, бесід і тестувань за відповідними методиками. Третій, змістовий етап, присвячений розробці та апробації програми психологічного супроводу. Кожен етап Логічно пов’язаний із попереднім і спрямований на глибоке розуміння та покращення адаптації осіб похилого віку. Такий підхід забезпечує цілісність, послідовність і ефективність дослідницького процесу.

3. Емпірично досліджено вплив стресостійкості на психологічне благополуччя внутрішньо переміщених осіб похилого віку

За результатами діагностування стресостійкості ВПО похилого віку встановлено, що рівень стресостійкості є важливим показником здатності цієї категорії вразливого населення реагувати на стресові ситуації та зберігати внутрішню рівновагу. Високий рівень стресостійкості свідчив про добре розвинені механізми психологічного захисту, що дозволяють зберігати психоемоційну стабільність навіть в умовах інтенсивного зовнішнього тиску. Особи із середнім рівнем мали часткову здатність до подолання стресу, однак у тривалих або надмірно напружених ситуаціях можуть потребувати додаткової психологічної підтримки. Низький рівень стресостійкості вказував на вразливість до дії стрес генних чинників, труднощі в адаптації.

4. Складено та апробовано програму психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб похилого віку в умовах центрів для переселенців і благодійних фондах.

Поглиблений аналіз психологічної літератури дав змогу сформулювати розуміння психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб похилого віку як цілеспрямованого фахового впливу психолога, що підтримує та спрямовує їхню особисту адаптаційну діяльність у контексті змінених життєвих обставин. Такий супровід має не лише допомагати в орієнтації в новому соціальному середовищі, а й сприяти підвищенню стресостійкості і збереженню психологічної цілісності особистості. Основними його завданнями є формування активної життєвої позиції, профілактика соціальної ізоляції та дезадаптації, а також врахування соціокультурного контексту, в якому опинилися люди похилого віку. Важливо забезпечити доступ до інформації про методи саморегуляції та адаптивного подолання тривожності й особистісних криз.

До форм, методів і засобів роботи психолога з літніми людьми було віднесено віднесено такі як: інформаційно-просвітницькі повідомлення,

надання психоедукаційної інформації; групові дискусії, мозковий штурм, арт-терапевтичні вправи, вправи-візуалізації, інтерактивні ігри; робота в парах, робота в групі; елементи тренінгу. Зазначене підкреслює значущість комплексного підходу до психологічного супроводу, що поєднує індивідуальні й групові форми роботи.

Психологічний супровід повинен стимулювати розвиток емоційної сфери, комунікативних навичок і творчого потенціалу респондентів. Його успішність значною мірою залежить від залучення літніх людей до процесу прийняття рішень та визнання їх досвіду як ресурсу адаптації.

Результати діагностування респондентів ЕГ та КГ емпірично підтвердили ефективність впровадження програми психологічного супроводу з ВПО похилого віку в умовах благодійного фонду.

До ключових рекомендацій щодо вдосконалення психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб похилого віку належить необхідність високого рівня професійної підготовки психологів, які його здійснюють. Зокрема, йдеться про глибоке розуміння вікової психології, знання фізіологічних, когнітивних, емоційних і соціальних особливостей осіб похилого віку, а також володіння методами андрагогіки для ефективної психопросвітницької роботи.

Отримані результати дослідження підтвердили коректність висунутої гіпотези.

У подальшому науковому пошуку доцільно зосередитися на ґендерних відмінностях у формуванні адаптаційного потенціалу осіб похилого віку, які перебувають у статусі вимушених переселенців. Це дозволить точніше окреслити специфіку психологічних потреб чоловіків і жінок у ситуації втрати звичного середовища, а також сприятиме розробці більш чутливих і персоналізованих форм психологічної підтримки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.

2. Березіна О. О. Кризовий період у геронтоґенезі *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2012. Т. 24. Ч. 5. С. 7–12.

3. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості : дис. … канд. психол. наук : 19.00.01. Одесса, 2007. 200 с.

4. Блинова О. Психологічне здоров’я мігрантів: результати емпіричного дослідження. *Український психологічний журнал*. 2013. № 2. С. 244–255.

5. Бужинська С. М., Скляр С. С., Даніліч-Скакун А. А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. *Габітус.* 2021. Вип. 23. С. 55–59.

6. Вдовіченко О. В., Лазоренко Т. М., Головська І. Г. Особливості психічних станів осіб похилого віку та їх копінг-стратегії в умовах пандемії. *Психологія особистості*. Вип. 26. 2021. С. 53–57. DOI : https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.26.9

7. Горбаль І. С. Відчуття суб'єктивного благополуччя як передумова та втілення психологічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Львівського держ. ун-ту*. 2012. Вип. 2. С. 293–303.

8. Грановська О. Психологічний час і вік особистості. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ; Ніжин: Лисенко*. 2015. Т. IX. Вип. 7. С. 99–104.

9. Державна служба статистики України. URL : https://www.ukrstat.gov.ua/ (дата звернення: 31.05.2025).

10. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. Психологія дорослості з основами геронтології : навчальний посібник / ред. В. Ф. Моргун. Київ : Слово, 2013. 172 с.

11. Дубчак Г. М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій : автореф. дис. … д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 41 с.

12. Дудка Т. М. Психологічні особливості стресостійкості особистості. URL : https://surl.lu/eszgjb (дата звернення : 28.05.2025).

13. Думенко М. В. Стресостійкість як складова психологічного благополуччя особистості. С. 249–251. URL : https://surl.li/winven (дата звернення : 31.05.2025).

14. Забаровська С. М., Кресан О. Д. Методика дослідження психологічного благополуччя особистості. *Психологічний часопис*. 2021. Т.7. № 9. С. 99–107. DOI: https://doi.org/10.31108/1.2021.7.9.8

15. Каргіна Н. В. Аналіз взаємозв'язків між показниками життєстійкості особистості та переживанням психологічного благополуччя. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2017. № 2 (43). С.121–130.

16. Коваленко О. Г. Міжособистісне спілкування осіб похилого віку: психологічні аспекти: монографія. Київ : Інститут обдарованої дитини. 2015. 456 с.

17. Когут О. Диференційний підхід у психодіагностиці стресостійкості особистості. *Psychological journal.* 2021. Вип. 6 (50). С. 98–105. DOI : https://doi.org/10.31108/1.2021.7.6

18. Когут О. Стресостійкість особистості в сучасному вимірі соціокультурного простора. *Psychological journal.* 2021. Вип. 7 (51). С. 87–96. DOI : https://doi.org/10.31108/1.2021.7.7.9

19. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. Київ : Міленіум, 2004. 265 с.

20. Коленіченко Т. І. Особливості адаптації людей похилого віку до умов нового соціального середовища: автореф. дис. канд пед. наук: 13.00.05, 2010. 25 с.

21. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. Вип. 7. С. 210–218.

22. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 26. С. 183–192.

23. Котух О. В. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи: адаптація та інтеграція в нову громаду. *Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки / Секція 3 Соціальна психологія; Психологія соціальної роботи.* 2023. № 1. С. 56–61. DOI : https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-1-7

24. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Теорія та історія соціології психологія особистості. Вісник післядипломної освіти. Серія : Соціальні та поведінкові науки*. 2019. Вип. 7. С. 98–117.

25. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.

26. Кудінова М. С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2014. № 1(34). С. 156–173.

27. Кухта М. Соціальний потенціал людей старшого віку в Україні: монографія. Київ : КНУКіМ, 2018. 304 с.

28. Кухта М. П. Шляхи запобігання виключенню людей старшого віку із соціального життя. *Соціальні технології. Актуальні проблеми теорії та практики*. 2018. Вип. 77. С. 176–186.

29. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Т. 3 : Консультативна психологія і психотерапія : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України* / за ред. С. Д. Максименка. 2018. Вип. 14. С. 26–64.

30. Лазос Г. Психологи і війна: зміна парадигми надання психологічної/психотерапевтичної допомоги та резільєнтність фахівця. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 3 (27). С. 37–47. DOI : https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.3

31. Лич О. М. Особливості життєстійкості літніх людей на початку та наприкінці періоду похилого віку: емпіричний порівняльний аналіз. *Актуальні проблеми психології. Загальна психологія. Історія психології. Етнічна психологія*. 2019. Т. 9. Вип. 12. С. 387–403.

32. Лич О. М. Тренінгові технології у роботі з людьми похилого віку. *Актуальні проблеми психології. Загальна психологія. Історія психології. Етнічна психологія*. 2020. Т. 9. Вип. 13. С. 519–530.

33. Лукомська С. Особливості психологічних травм російсько-української війни у контексті євроінтеграційних процесів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. Спецвипуск.* 2022. С. 78–85.

34. Майструк В. М. Вікові та професійно-статусні прояви безумовного самоприйняття, психологічного благополуччя та якості життя в сучасних жінок. *Психологічні перспективи*. 2017. Вип. 30. С. 198–208.

35. Максименко С. Д. Психологія учіння людини: генетико-моделюючий підхід: монографія. Київ : Слово, 2013. 592 с.

36. Міністерство соціальної політики України. Внутрішньо переміщені особи. URL : https://www.msp.gov.ua/otrymuvacham-soc-pidtrymky/vnutrishno-peremishchenym-osobam (дата звернення : 31.05.2025).

37. Мигаль Г. В., Протасенко О. Ф. Стресостійкість людини-оператора. Методи підвищення стресостійкості. URL : https://surl.li/eghbms (дата звернення : 22.05.2025).

38. Мушкевич М. І. Психологічний супровід сімей, що мають проблемних дітей: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07. Київ : Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г.С. Костюка. 2020. 43 с.

39. Олефір В. О., Кузнєцов М. А., Павлова А. В. Коротка версія тесту життєстійкості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія.* 2013. № 45 (2). С. 158–165.

40. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. № 3. С. 80–104.

41. Педоренко В.М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2023. № 5. С. 5–10.

42. Поліщук О. Психологічні компоненти стресостійкості особистості. URL: http://oldconf.neasmo.org.ua/ node/1348 (дата звернення : 10.05.2025).

43. Прудка Л. М. Психологічні особливості професійної стійкості як складової частини психічної стійкості особистості : дис. … канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2013. 243 с.

44. Психодіагностика. Діагностика психічних станів і властивостей особистості. Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна. URL : https://surl.li/obsfxi (дата звернення : 30.05.2025)

45. Ришко Г. М. Основні методологічні теорії та підходи вивчення стресостійкості особистості. *Nauka i obrazovanie v novyh terminah. Pedagogika i Psihologiya.* 2014. № 2(10). С. 139–142.

46. Романюк В. Л. Стресореактивність і стресостійкість та психічне здоров'я особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал*. 2022. № 14. С. 9–15. DOI : https://doi.org/10.25264/2415-7384-2022-14-9-15

47. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології. Зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2017. Том V. Вип. 17. С. 124–133.

48. Соколова Г. В. Теоретико-методичні засади психологічного супроводу школярів із синдромом Дауна: автореф. дис….д-ра психол. наук. 19.00.08. Київ. 2019. 41 с.

49. Смульсон М. Л. Розуміння та інтерпретація досвіду людьми похилого віку. Соціально-психологічні чинники розуміння та інтерпретації особистого досвіду: монографія. Київ : Педагогічна думка, 2008. С. 221–247.

50. Стасюк В. В., Українець В. М. Сутність стресостійкості в психологічній науці. *Габітус.* 2023. № 48. С. 60–65. DOI : https://doi.org/10.32782/2663-5208. 2023.48.10

51. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій : автореф. дис. … канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2021. 23 с.

52. Тептюк Ю. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2018. Вип. 1. С. 44–47.

53. Титаренко Т. М. Психологічне здоров’я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД. 2018. 160 с.

54. Тютюнник Л. Л. Поняття стресостійкості особистості в сучасному науковому дискурсі. *Габітус.* 2020. Вип. 13. С. 158–163. DOI : https://doi.org/10.32843/26635208.2020.13-2.26

55. Хома Д. О., Дідух М. М. Теоретичні аспекти дослідження стресостійкості. *Актуальні питання виявлення та розкриття злочинів Національною поліцією: вітчизняний та зарубіжний досвід* : матеріали Міжнар. наук.-практ. круглого столу (Київ, 19 лют. 2020 р.). Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2020. С. 228.

56. Чабан О. С., Безшейко В. Г., Москаленко О. В. Валідизація. Шкали оцінки якості життя. *Український вісник психоневрології*. 2017. Т. 25. Вип. 1. С. 159–160.

57. Шевченко Р. М. Психологічні умови розвитку стресостійкості жінок – державних службовців : автореф. дис. … канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2020. 22 с.

58. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. 2022. Вип. 39. С. 199–203. DOI : https://doi.org/10.32843/2663-5208. 2022.39.36

59. Юркевич М. Г. Сучасна сім'я та суспільство. Київ: Відродження, 2012. 168 с.

60. Юрків Я., Луканов Д. Труднощі соціально-психологічної адаптації вразливих верств внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота».* 2021. № 1(48). С. 469–472. DOI : https://doi.org/10.24144/2524-0609.2021.48.469-472

61. Bradburn N. M. The structure of psychological well-being. Oxford, England : Aldine, 1969. C. 56.

62. Bühler Ch. Der menschliche Lebenslauf als psychologisches Problem. Leipzig : Hirzel, 1933. XVI. 328 s.

63. Craig G., Grace J. Human development. Upper Saddle River, N.J. : Prentice Hall, 2001. 718 p.

64. Edwards J. R. Person-environment fit theory : Conceptual foundations, empirical evidence, and directions for future research /C. L. Cooper [Ed.] Theories of organizational stress. Oxford : Oxford University Press, 1998. P. 28-67.

65. Erikson E. Involvement in Old Age / Erik H. Erikson, Helen Q. New York : Norton&Company, 1986. 352 p.

66. Hobfoll S. E. Stres, kultura i społeczność : psychologia i filozofia stresu. Gdańsk : Gdańskie Wydaw. Psychologiczne, 2006. 324 s.

67. Folkman S., Lazarus R. S. Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personal and Social Psychology*. 1998. 54. P. 466–475.

68. Lent R. W. Toward a unifying theoretical and practical perspective on wellbeing and psychosocial adjustment. *Journal of Counseling Psychology*. 2004. № 51 (4). P. 482–509.

69. Maddi S. Hardiness: The courage to grow from stress. *The Journal of Positive Psychology*. 2006. № 1(3). P. 160–168.

70. Maddi S. R., Khoshaba D. M. Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assessment.* 1994. Vol. 63 (2). P. 265–274.

71. Ormel J., Sanderman R., Stewart R. Personality as modifier of the life event – distress relationship: A longitudinal structure equation model. *Person. Individ. Diff.* 1988. V. 9. № 6. P. 973–982.

72. Ryff C. The Structure of Psychological WellBeing Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. № 4. P. 719–727.

73. Ryff C. D., Singer B. H. Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies.* 2008. Vol. 9. P. 13–39.

74. Riff C., Keyes C., Lee M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. № 4. P. 719–727

75. Waterman A., Schwartz S., Zamboangac B. et al. The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *The Journal of Positive Psychology*. 2010. №. 5 (1). P. 41–61.

ДОДАТКИ

Додаток А

Результати констатувального етапу експерименту

Таблиця А.1 – Результати діагностування літніх осіб за методикою К. Ріфф

№	ПВ	А	УС	ОР	ЦЖ	С	ПБ
1	48	47	54	79	68	56	350
2	45	74	66	74	56	57	372
3	49	48	78	56	70	62	378
4	44	80	48	56	44	40	312
5	48	62	41	44	56	54	305
6	46	68	76	76	72	39	305
7	52	70	56	65	66	53	362
8	46	68	65	58	72	66	375
9	38	69	49	68	54	64	342
10	49	48	78	56	70	62	378
10	62	70	52	62	48	48	342
11	44	56	64	66	63	56	349
12	53	67	73	73	49	66	380
13	46	74	68	80	67	75	424
14	48	64	75	67	48	72	374
15	62	70	52	62	48	48	342
16	69	75	80	69	68	56	417
17	49	64	45	66	68	48	340
18	44	48	48	48	67	44	296
19	48	55	44	52	45	48	292
20	72	74	54	50	56	66	372
21	46	68	52	65	72	65	368
22	45	49	68	79	68	64	278
23	44	72	62	65	66	48	357

24	72	74	70	74	56	51	397
25	40	70	56	58	72	66	362
26	52	48	67	56	56	76	355
27	44	68	60	68	72	70	382
28	45	54	49	79	72	57	356
29	46	49	52	65	67	66	345
30	42	66	76	76	75	68	403
31	69	75	80	69	68	56	417
32	49	64	45	66	68	48	340
33	46	48	48	48	67	44	301
34	48	54	44	52	45	48	291
35	72	74	54	50	56	66	372
36	44	80	48	56	44	40	312
37	48	62	41	44	56	52	303
38	46	68	76	76	72	39	305
39	48	47	54	79	68	56	350
40	52	70	56	65	66	53	362
41	45	74	66	74	56	57	372
42	46	68	65	58	72	66	375
43	49	48	78	56	70	62	378
44	38	69	49	68	54	64	342
45	62	70	52	62	48	48	342
46	44	80	48	56	44	40	312
47	72	74	54	50	56	66	372
48	46	68	52	65	72	65	368
49	45	49	68	79	68	64	278
50	44	72	62	65	66	48	357
51	74	74	70	74	56	52	400
52	40	70	56	58	72	66	362
53	52	48	67	56	56	76	355
54	44	68	60	68	72	70	382
55	44	56	64	66	63	56	349
56	52	68	70	75	49	66	380

57	46	74	68	80	67	75	424
58	48	64	75	67	48	72	374
59	42	66	76	76	75	68	403
60	69	75	80	69	68	56	417
61	52	61	45	66	68	46	338
62	48	46	48	48	65	44	299
Середнє	50,19	64,33	60,27	64,23	62,00	57,78	354,63

Узагальнення рівнів психологічного благополуччя:

- низький рівень (від 274 балів і меньше до 314) – 14 (22,58 %) ;
- середній рівень (від 315 до 413) – 44 (70,97 %);
- високий рівень (від 414 до 454 і вище) – 4 (6,45 %%).

Додаток Б

Психологічний супровід ВПО похилого віку в умовах благодійного фонду

Зміст занять програми психологічного супроводу

Заняття 1. Тема «Спільнота літніх люде»..

Мета: створити постійно діючу групу людей похилого віку в умовах центру для біженців, формування довірливих стосунків.

Привітання психологом учасників, налаштування їх на групову роботу та прийняття правил роботи. Мета: повідомлення і прийняття правил роботи у групі, формування єдності учасників.

Вправа «Знайомство». Мета: підвищення довіри учасників один до одного, сприяння згуртованості групи на заняттях й комфортності у подальшій взаємодії.

Вправа «Як ти відносишся до свого сусіда/сусідки справа?». Мета: виявити їх ставлення учасників до найближчого соціального оточення.

Вправа «Щоденник власного ставлення до оточуючих людей і предметів». Мета: сформувати в учасників уміння аналізувати мотиви власного ставлення до оточення та навички самоспостереження.

Вправа «Очікування та побажання від нашої взаємодії». Мета: формування відчуття позитивного життя.

Необхідні матеріали: липкі аркуші паперу (2 кольори). Учасники отримують 2 липких аркуші та завдання написати на одному з папірців свої очікування, а на другому – побажання. Після цього, всі учасники наклеюють свої папірці на загальний великий аркуш. Вкінці вправи й де обговорення власних вражень і результатів вправи, перспективності власного життя за ознакою «тут і зараз».

Групова рефлексія.

Заняття 2. Тема «Потреби людини в похилому віці».

Мета: визначення особистісних і соціальних потреб і проблем літніх людей

Вправа «Я і дзеркало». Мета: розвиток умінь розуміння і довіри в учасників групи.

Учасники знаходять собі пару і встають обличчям один до одного. Один – ведучий, інший – той, кого ведуть. Ведучий починає робити повільні рухи, ногами, тілом під музику. Партнер намагається віддзеркалювати рухи партнера. Через 5 хвилин зміна ролей. По закінченню завдання учасники обговорюють свої відчуття. На вправу відводилося не більше 15 хвилин.

Міні-лекція на тему «Піраміда потреб людини» (15 хвилин).

Вправа «Обличчя без маски». Мета: визначення змісту власного «Я», відпрацювання умінь бути впевненими.

Необхідні матеріали: картки з незакінченими висловленнями.

Кожному з учасників видається картка з написаною незакінченою фразою. Без підготовки, йому необхідно продовжити і закінчити фразу. Важливо, щоб вислів був щирим. Якщо інші члени групи відчують нещирість, учасник мусить продовжувати праву, але вже з новою карткою.

Карти можуть містити наступні незавершені висловлювання: «Мені приємно, коли оточуючі мене люди...», «Насправді, у мене виникає цікавіст до…», «Здається, що часом оточуючі люди не розуміють мене, бо я...», «Впевнений/впевнена, що я...», «Я відчуваю сором за...», «Мене може роздратувати, коли я...» тощо.

Вправа «Життєвий клубок проблем».

Необхідні матеріали: клубок ниток.

Психолог, починаючи з себе, передає клубок ниток будь-кому з учасників (не випускаючи нитки з рук), водночас надає інформацію про себе. Ця процедура продовжується доки клубок не потрапить до всіх

учасників. У ході вправи створюється павутина зі заплутаності та наглядної складності життєвих проблем.

Другою частиною є розплутування павутини з ниток. Учасник повертає клубок тому, від кого його отримав, при цьому зазначає про власні очікування щодо заняття. Розмотування й змотування ниток символізує, що складності можна «розплутати».

Вправа «Дякую за заняття». Мета: формування навичок самоаналізу щодо власних потреб і проблем.

Розпочати можна з будь-якого учасника групи за виявленим бажанням. Доброволець встає, обходить коло, потискуючи руку кожного з учасників і вимовляючи при цьому слова подяки за заняття. За ним встає другий, третій; кожний учасник перебуває у ролі «вдячного».

Наприкінці вправи учасники обговорюють власні відчуття, самоспостереження, що виявилися впродовж заняття.

Заняття 3. Тема «Особливості спілкування. Конфлікти в нашому житті»

Мета: ознайомити з видами спілкування, сформувати вміння і навички конструктивного спілкування з оточуючими; пояснити поняття «конфлікту».

Міні-лекція «Спілкування і комунікація». Мета: ознайомити літніх людей з визначеннями понять «комунікація» і «спілкування», видами комунікативної взаємодії.

Розминка. Вправа «Посилка». Мета: розвиток комунікаційних умінь і навичок у літніх людей.

Учасники сідають у коло, щільно один до одного. Руки тримають на колінах сусідів. Один з учасників «відправляє посилку», легко доторкнувшись до коліна одного з сусідів. Сигнал повинен бути переданий якомога скоріше, і повернутися до автора. Можливі різні варіанти сигналів (різна кількість і різні види сигналів).

Ведучий: «Якось видатному цареві наснився сон, мов у нього випали усі зуби. Прокинувшись вранці, він покликав свого тлумача снів. Той, вислухавши царя, сказав: «О, царю, я змушений повідомити тобі найгіршу новину – ти втратиш одного за одним усіх своїх родичів». Розізлившись, цар наказав вбити

тлумача та покликати іншого. Другий, проаналізувавши той самий сон, викрикнув: «Я радий повідомити тобі щасливу новину, царю, ти переживеш усіх своїх рідних». Цар був задоволений і наказав винагородити мудреця золотом. Але один солдат з охорони запитав тлумача: «Ти ж повідомив ту саму новину, чому ж твого попередника чекала шибениця, а тебе за це винагородили золотом?» І тоді той відповів: «Важливе не то, що ти говориш, а у якій формі ти це повідомляєш».

Проведення групової рефлексії.

Вправа «Скрізь скло». Мета: формування взаєморозуміння у спілкуванні на невербальному рівні.

Необхідні матеріали: аркуші паперу, ручка.

Один з учасників створює текст, записує його на аркушику, а потім передає його ніби через скло, завдяки міміці та жестам: інші називають те, що вони зрозуміли. Показником комунікативного вміння являється те, коли переданий та записаний текст співпадає.

Проведення групового обговорення теми «Мої проблеми у спілкуванні». Мета: актуалізація рефлексії у літніх людей, формування мотивації до спілкування.

Учасникам пропонують за 1,5-2 хвилини написати список, на їхню думку, утруднень, що виникають у міжособистісному спілкуванні та взаємодії. Післ чого відбувається обговорення визначених проблем, можливих причин та засобів розв’язання.

Заняття 4. Тема «Особливості спілкування. Конфлікти в нашому житті» (продовження).

Мета: ознайомити з поняттям «конфлікт», сформувати навички конструктивних шляхів виходу із конфлікту.

Міні-лекція «Конфлікти у нашому житті». Мета: ознайомити літніх людей з видами конфліктів і шляхами їх подолання.

Вправа «Автопортрет». Мета: формування умінь спостерігати і розуміти інших, описувати людину за суттєвими ознаками.

Ведучий: «Уявіть, що вам треба підготуватися до зустрічі із незнайомою людиною, і потрібно, щоб вона вас упізнала. Опишіть себе. Знайдіть такі прикмети, які виокремлюють вас із натовпу. Опишіть свій зовнішній вигляд, ходу, манеру говорити, одягатися; може вам притаманні жести, які привертають до вас увагу».

Робота проходить у парах. У процесі виступу одного з партнерів другий може задавати уточнюючі запитання, для того, щоб «автопортрет» був більш повним і точним.

Пропонується обговорення результатів, вражень після завершення вправи.

Вправа «Заміна негативних думок про себе на позитивні». Мета: формування позитивного ставлення до себе; продуктивний аналіз минулих невдач.

Необхідні матеріали: аркуші паперу, ручки.

Учасникам пропонують пригадати невдачі, що й зараз впливають на їх життя, поведінку, самопочуття. Необхідно написати принаймні 10 негативних думок. Після цього пропонується замінити їх на позитивні. Це можна зробити трьома способами: зверненням до своїх прав (я нерозважливий – я маю право на помилку); зверненням до позитивного досвіду з даної теми (я нерішучий, проте є ситуації, в яких мені вдається швидко приймати рішення); заміна прикметників (я смішний – я веселий).

Якщо людина не може сама вирішити дане завдання, з її згоди, їй можуть допомогти інші члени групи.

Групове обговорення вправи.

Гра «Червоне-чорне». Мета: визначення причин власних помилок у взаємодії з оточуючими, помилок у поведінці. Гра є психологічно складною і в учасників можуть виникнути труднощі у процесі виконання

Детально ця гра описана у праці О. Лич [31, 386–392].

Заняття 5–6. Тема «Стрес. Управління стресом».

Мета. Зниження емоційної напруги при спілкуванні

1. Привітання. Мета: створення позитивної атмосфери в групі ВПО та налаштувати їх на тренінгову роботу. Тривалість: 5 хвилин.

2. Інформаційне повідомлення «Як ми розуміємо стрес та дистрес?».

Заняття 7. Тема : «Як стабілізувати свій психоемоційний стан?»

Привітання. Мета: створення позитивної атмосфери в групі ВПО та налаштувати їх на тренінгову роботу. Тривалість: 5 хвилин.

2. Інформаційне повідомлення «Як ми розуміємо стрес та дистрес?».

Мета – ознайомити учасників із поняттям стресу та його впливом на психоемоційний стан дорослої людини, з особливим акцентом на реакції людей похилого віку на стресові події.

Ресурси: фліпчарт, аркуші, маркери.

Тривалість: 20 хвилин.

Вправа «Реакція літніх людей на стресові події» має на меті продемонструвати учасникам типові прояви реакцій на стресові чинники, характерні для осіб старшого віку.

Ресурси: аркуші фліпчарту, маркери.

Тривалість: 20 хвилин.

Після вправи пропонуються запитання для групового обговорення, зокрема:

- Які способи подолання стресу ви вже використовуєте у повсякденному житті?

- Що з почутого чи виконаного сьогодні стало для вас новим?

- Як зміниться ваша поведінка в подібних ситуаціях у майбутньому?

- Чому важливо вміти керувати стресом у контексті підтримки власних дітей?

Тривалість групового обговорення: 10 хвилин.

На завершення заняття передбачено підбиття підсумків, під час якого учасники узагальнюють отриману інформацію та роблять висновки щодо власного досвіду у подоланні стресу.

Заключна рефлексія учасників на заняття.

Заняття 7. Тема : «Як стабілізувати свій психоемоційний стан?»

Мета: ознайомити учасників із базовими техніками релаксації та навчити їх застосовувати у повсякденному житті з метою зниження рівня напруги та стресу.

Привітання, яке має на меті створення доброзичливої атмосфери та налаштування групи на продуктивну роботу.

Вправа «Глечик». Мета – сприяти створенню позитивного емоційного фону, розвитку взаємної довіри та міжособистісної взаємодії в групі.

Інформаційне повідомлення «Бий або біжи», яке знайомить із природними фізіологічними реакціями організму на загрозу, пояснюючи механізми стресових відповідей.

Вправа «Антистресове дихання». Мета – ознайомити учасників із базовими техніками релаксації та навчити їх застосовувати у повсякденному житті з метою зниження рівня напруги та стресу.

Обговорення в групі, під час якого учасники діляться своїми відчуттями, переживаннями та рівнем досягнутого розслаблення (5 хвилин).

Групова рефлексія.

Заняття 8. Тема «Соціальні взаємодії».

Мета: обговорення ефективності психологічної роботи з ВПО похилого віку.

Привітання учасників з закінченням етапу соціально-психологічної взаємодії.

Проведення самими учасниками творчих заходів з елементами театральної вистави та співу.

Вправа «Листопад». Мета: написати кожному учаснику взаїмодії побажання.

На стіл викладаються заздалегідь підготовлені аркуші паперу у вигляді листя різного кольору також на столі лежить по одному конверту кожному учасникові.

Завдання: підписати конверт у графі «адреса одержувача», на зворотній частині написати олівцем своє ім’я і прикріпити до стіни (зворотною частиною назовні – щоб була змога вкладати у нього листя). Учасники набирають собі листя і на кожному листку пишуть побажання комусь з учасників (можна написати усім, можна деякім, можна по декілька листків одному учасникові – це визначається бажанням самого учасника). Підписані листки вкладаються у конверти з відповідними іменами людей похилого віку як учасників. На цьому завдання для учасників завершене.

Психолог після заняття підписує конверти у графі «адреса відправника» і віддає кожному учасникові його власний конверт з побажаннями від учасників групи.

Групове обговорення результатів психологічного супроводу.



Рисунок Б.1 – Заняття з ВПО похилого віку



Рисунок Б.2 – Вправи на арт-терапію з ВПО похилого віку