

Результати дослідження можуть бути використані при розробці профорієнтаційних програм для молоді, враховуючи вплив сімейного середовища на вибір професії. Вони також становлять практичний інтерес для фахівців у галузі психології праці та сімейної психології.

Список використаних джерел

1. Явтушенко А. В. Вплив сім'ї на становлення особистості підлітків / Анастасія Явтушенко. – 2023. – с. 9. – Режим доступу: <https://fspo.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/06/%D0%AF%D0%B2%D1%82%D1%83%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE-%D0%90.%D0%92..pdf>
2. Корсун Г. О. Роль батьків у процесі професійного самовизначення старшокласників в Україні та Німеччині. – с. 355. – Режим доступу: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/3195/1/39.pdf>
3. Endendijk, J. J., & Portengen, L. Children's views about their future career and family involvement: Associations with children's gender schemas and parents' involvement in work and family roles. / Journal of Applied Developmental Psychology – 2022. – Режим доступу: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35126242/>
4. Holden, G. W. Parents may have big impact on career choices. [Електронний ресурс] / Live Science. – 2010. – Режим доступу: <https://www.livescience.com/9059-parents-big-impact-career-choices.html>
5. El Mouden, D. The impact of parental influence on career development: A comprehensive analysis. [Електронний ресурс] – 2024. – Режим доступу: https://www.drisselmouden.com/2024/09/parents-influence-on-their-childrens_28.html

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ВІЙНИ ЛЮДЬМИ ПОХИЛОГО ВІКУ

Кучеренко Світлана Михайлівна

здобувачка вищої освіти

Боснюк Валерій Федорович

К.псих.наук. доцент заступник начальника

кафедра психології діяльності в особливих умовах

Національний університет цивільного захисту України, Україна

Актуальність теми

Війна — це масштабний стресогенний фактор, що спричиняє значні психоемоційні, соціальні та фізіологічні зміни в житті кожної людини. Люди похилого віку є однією з найбільш вразливих категорій через фізичні вікові зміни, хронічні захворювання, соціальну ізоляцію та специфічні психологічні особливості. Війна часто порушує їхній усталений спосіб життя, викликає інтенсивні емоційні переживання й актуалізує попередні травматичні спогади.

Саме тому дослідження психологічних особливостей цієї вікової групи в умовах воєнних дій є надзвичайно важливим для розробки ефективних стратегій підтримки та збереження психічного здоров'я.

Мета дослідження

Метою дослідження є визначення основних психологічних особливостей переживання війни людьми похилого віку, виявлення основних факторів, що впливають на їхній емоційний стан, когнітивні процеси та поведінкові реакції, а також розробка рекомендацій щодо ефективної психологічної допомоги і підтримки цієї категорії населення.

Методи дослідження

- Аналіз наукової літератури з вікової психології, психотравматології, кризової психології.
- Якісні методи збору даних: глибинні інтерв'ю, напівструктуровані бесіди з людьми похилого віку.
- Кількісні методи: анкетування, психодіагностичні методики (шкала тривожності Спілбергера-Ханіна, шкала депресії Бека, опитувальники якості життя).
- Метод спостереження за поведінковими реакціями в умовах тривалого стресу.

Основні результати дослідження

1. Емоційні особливості

- Високий рівень тривожності та страху: Постійне перебування в умовах небезпеки, загрози життю або здоров'ю посилює почуття тривоги, яке з часом може переходити в хронічний стан.
- Депресивні прояви: Втрата домівки, близьких, звичного способу життя або неможливість повернутися до мирного життя провокує відчуття безнадії, зниження мотивації, апатію.
- Емоційне виснаження: Тривалий стрес призводить до зниження енергетичного потенціалу, швидкої втомлюваності, труднощів у виконанні щоденних завдань.
- Почуття самотності та ізоляції: Втрата соціальних зв'язків через евакуацію, розлуку з рідними або фізичні обмеження посилюють відчуття покинутості.

2. Когнітивні особливості

- Погіршення концентрації уваги: Постійний стрес знижує здатність зосереджуватись на завданнях і запам'ятовувати інформацію.
- Ускладнення прийняття рішень: Люди похилого віку часто відчують невпевненість у своїх діях через страх помилки або непередбачуваність ситуації.
- Актуалізація минулих травм: Воєнні дії можуть викликати спогади про попередні кризові ситуації, зокрема про Другу світову війну або післявоєнні часи, що посилює емоційну напругу.

3. Поведінкові реакції

- Замкненість і соціальна ізоляція: В умовах стресу літні люди часто схильні уникати контактів, обмежувати спілкування навіть із близькими.

- Пошук підтримки: Деякі, навпаки, прагнуть частого спілкування, звертаються до родичів, сусідів, волонтерів або релігійних організацій за допомогою та порадою.

- Соматичні реакції: Часті випадки підвищення артеріального тиску, серцево-судинні розлади, загострення хронічних хвороб, порушення сну і харчування як відповідь на стрес.

4. Чинники, що впливають на адаптацію

- Фізичне здоров'я: Наявність хронічних захворювань ускладнює мобільність і здатність до самостійного забезпечення базових потреб.

- Соціальна підтримка: Присутність родичів, сусідів, волонтерів, доступ до комунікацій і медичних послуг значно знижує рівень тривожності та покращує адаптацію.

- Фінансова стабільність: Відсутність коштів або труднощі з отриманням пенсійних виплат створюють додатковий стрес.

- Особистісні якості: Оптимізм, віра в майбутнє, релігійність або наявність життєвої мудрості допомагають зберігати психічну рівновагу.

Рекомендації щодо психологічної підтримки

1. Емоційна підтримка: Регулярне спілкування з рідними, психологічні консультації, створення груп самодопомоги.

2. Інформаційна безпека: Надання перевіреної, структурованої та спокійної інформації, щоб уникнути панічних настроїв.

3. Організація дозвілля: Проведення занять з арт-терапії, музикотерапії, рукоділля, що сприяють зниженню тривожності.

4. Фізична активність: Підтримка доступу до оздоровчих програм, прогулянок, гімнастики для збереження фізичного тонусу.

5. Залучення до соціальних ініціатив: Волонтерська діяльність, участь у громадських проектах сприяють відчуттю корисності.

Висновки

Психологічні особливості переживання війни людьми похилого віку потребують комплексного підходу до надання допомоги, що враховує емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти. Важливим завданням є забезпечення доступу до психологічної та соціальної підтримки, створення умов для збереження психічного здоров'я, підвищення рівня адаптації та якості життя літніх людей в умовах військового конфлікту.

Список використаних джерел

1. Васильєва Г. О. Психологічні аспекти старіння: монографія. — Київ: Академія, 2020.
2. Дубровіна І. В. Вікова психологія. — Київ: Либідь, 2021.
3. WHO. Mental health of older adults in emergencies. — 2022.