

*Annual Review of Clinical Psychology*. 2021. 17. 521–549. URL: <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-120307>

3. Olcese M., Cardinali P., Antichi L. et al. Shared Strength: Protective Roles of Community Resilience and Social Support in Ukrainian Forced Migration. *Behavioral sciences (Basel, Switzerland)*. 2025. 15(10). 1298. URL: <https://doi.org/10.3390/bs15101298>

4. Henson C., Truchot D., Canevello A. Factors that hinder post-traumatic growth: A systematic review. *L'Encéphale*. 2022. 48(5). 560–562. URL: <https://doi.org/10.1016/j.encep.2022.02.001>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-619-8-24>

## **ВІД ТРАВМИ ДО ЖИТТЄТВОРЧОСТІ: ЕКЗИСТЕНЦІЙНІ РЕСУРСИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

**Позднякова Вероніка Юрївна**

*студентка I курсу магістратури факультету  
психології та соціальної роботи заочного відділення,  
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова  
м. Одеса, Україна*

*науковий керівник: Кіресва Зоя Олександрівна  
доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри  
загальної психології і психологічного консультування,  
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова  
м. Одеса, Україна*

**Актуальність проблеми.** В умовах тривалої війни вікова група осіб пізньої дорослості постає перед безпрецедентними екзистенційними викликами. Специфіка психологічного стану цієї категорії населення полягає в тому, що радикальна зміна умов існування накладається на природне вікове зниження адаптаційних резервів, що вимагає глибокого розуміння механізмів формування особистісної життєстійкості та резильєнтності.

**Мета дослідження** – проаналізувати феноменологію переживання війни особами пізньої дорослості та виокремити провідні копінг-стратегії, що забезпечують їхню психологічну стійкість.

**Виклад основного матеріалу.** Ключовим дестабілізуючим фактором у пізньому віці є масована втрата зовнішніх опор. Згідно

з Теорією збереження ресурсів (COR) С. Хобфолла [5, с. 106], втрата ключового ресурсу (дому, звичного побуту) запускає стрімку «спіраль втрат». Для літньої людини це означає руйнування всього «каравану безпеки», насамперед – втрату «соціального конвою» через вимушену евакуацію молодших поколінь. Соціальна ізоляція в таких умовах сприймається як втрата сенсу існування.

Додатковим викликом виступає специфічний інформаційний стрес. Як зазначає Л.А. Найдьонова [2, с. 15], постійний моніторинг новин формує у старшого покоління «травму свідка». Через вікову вразливість нервової системи відбувається небезпечний перехід від мобілізуючої операційної до руйнівної емоційної напруженості (О.М. Кокун [1, с. 24]), що призводить до когнітивного ступору та нездатності приймати раціональні рішення під час обстрілів.

Попри цю екстремальну вразливість, особи пізньої дорослості демонструють потужні механізми резильєнтності. Фундаментом їхньої життєстійкості стає зміна пріоритетів та стратегій подолання. Згідно з моделлю «селективної оптимізації з компенсацією» (SOC) П. Балтеса [7, с. 8], така стійкість досягається здатністю свідомо звузати життєвий простір до найголовнішого (безпека, зв'язок з рідними) та компенсувати фізичну слабкість духовним досвідом.

Оскільки людина похилого віку об'єктивно не може вплинути на хід бойових дій, відбувається рятівний зсув до емоційно-орієнтованого копінгу («вторинного контролю»). Аналіз за мультимодальною моделлю «BASIC Ph» М. Лаада [6, с. 12] доводить, що провідними каналами виживання для цієї вікової групи стають Belief (віра, цінності) та Social (належність до соціуму).

Вирішальним фактором збереження цілісності виступає перехід особистості на вищий, творчо-альтруїстичний рівень функціонування. Звертаючись до концепції В. Франкла про «волю до сенсу» [4, с. 115], можна констатувати, що масове залучення літніх людей до волонтерської діяльності є формою «альтруїстичного копінгу» [3, с. 18]. Допомога армії чи переселенцям повертає їм статус «суб'єкта дії», дозволяє подолати почуття вікової стигми та перетворює травматичний досвід на джерело посттравматичного зростання.

**Висновки.** Екзистенційна криза пізнього віку в умовах війни визначається гострим дефіцитом зовнішніх ресурсів та загрозою соціальної ізоляції. Проте резильєнтність і життєстійкість цієї групи успішно забезпечуються завдяки мобілізації інтрапсихічних резервів: трансформації стратегій копінгу, селективній оптимізації пріоритетів, актуалізації екзистенційних смислів та активній волонтерській діяльності. Це дозволяє зберегти особистісну гідність і цілісність перед лицем руйнівної реальності.

### **Література:**

1. Кокун О. М. Психологія діяльності в умовах війни : монографія. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 280 с.
2. Найдьонова Л. А. Психологічний захист від інформаційних вірусів під час війни. Київ : ІСПП НАПН України, 2023. 64 с.
3. Соціально-психологічний стан українського суспільства під час війни : моніторинг / за ред. М. М. Слюсаревського. Київ : НАПН України, 2023. 88 с.
4. Frankl V. E. Man's Search for Meaning. Boston : Beacon Press, 2021. 200 p.
5. Hobfoll S.E. et al. Conservation of Resources in the Organizational Context: The Reality of Resources and Their Consequences. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 2018. Vol. 5. P. 103–128.
6. Lahad M. The «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency: Theory, Research and Practice in Industry and Education. London : Jessica Kingsley Publishers, 2019. 176 p.
7. Zacher H., Rudolph C.W. Successful Aging at Work and Beyond: A Review and Critical Perspective. *Encyclopedia of Gerontology and Population Aging*, 2023. P. 1–12.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-619-8-25>

## **ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТСТВА В УМОВАХ КРИЗИ: МОЖЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ**

**Полещук Лілія Василівна**

*доктор філософії з психології, доцент кафедри соціальної психології  
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова  
м. Одеса, Україна*

Проблема емоційного вигорання студентства в умовах кризи та невизначеності останнім часом є актуальною як в педагогіці, так і в психології. Умови кризи з одного боку виступають як потужний стресогенний фактор, що виснажує адаптивні ресурси особистості, а з іншого – стають каталізатором для пошуку нових копінг-стратегій, переосмислення цінностей та розвитку життєстійкості студентської