

АНОТАЦІЯ

до наукової роботи на тему:

«Психологічні чинники реалізації життєвих планів особистості у зрілому віці»

Шифр – методи самопідтримки

Актуальність дослідження Сучасні дестабілізаційні виклики, зумовлені військовими діями на території України, масова загибель людей внаслідок ракетних атак ворога на Україну, через участь у бойових діях, травмування, насильство, знущання над особистістю, катування і незаконне переміщення людей, масові внутрішні й зовнішні міграції українців, які втратили дім через війну, постійна реальна загроза життю і здоров'ю мають психотравмуючий вплив на особистість, провокуючи психологічне виснаження особистості в умовах тривалої травматизації війни.

Сьогодні українці живуть в умовах складних і дестабілізаційних викликів. Це військові дії, масова загибель людей внаслідок ракетних атак ворога на Україну, участь у бойових діях, травмування, насильство, незаконне переміщення людей, масові внутрішні й зовнішні міграції українців, що втратили дім через війну, постійна реальна загроза життю і здоров'ю мають психотравмуючий вплив на особистість, провокуючи психологічне виснаження особистості в умовах тривалої травматизації війни.

Найбільше піддаються тривалій травматизації військовослужбовці, що виконують бойові завдання. Вони переживають бойовий стрес, постійні реальні загрози життю і здоров'ю, високий ризик фізичного травматизму, бачать загибель своїх бойових побратимів, потрапляють у полон, відчуваючи фізичні й моральні знущання. Тому після повернення із зони бойових дій, після реабілітації вони потребують психологічної самопідтримки через характерне їм психологічне виснаження. У таких умовах зростає роль не тільки надання кваліфікованої психологічної допомоги ветеранам, але й психологічна самопідтримка особистості в умовах тривалої травматизації.

Мета дослідження - проаналізувати вплив методів психологічної

самопідтримки на подолання наслідків психологічного виснаження в умовах тривалої війни.

Об'єкт дослідження – методи психологічної самопідтримки особистості.

Предмет дослідження – вплив методів психологічної самопідтримки на подолання наслідків психологічного виснаження в умовах тривалої травматизації війни.

Для досягнення мети сформовані наступні **завдання дослідження**:

1. Розглянути у вітчизняній та закордонній літературі зміст психологічних термінів: «психологічна самопідтримка», «психологічне виснаження», «тривала травматизація», «військовий стан».

2. Розкрити сутність й особливості психологічного виснаження як наслідку тривалої травматизації в умовах війни.

3. Описати методи психологічної самопідтримки в умовах війни

4. Провести емпіричне дослідження психологічного виснаження в умовах тривалої травматизації війни й проаналізувати його результати.

5. Розробити програму психокорекційних заходів засобами психологічного тренінгу та провести перевірку її ефективності.

6. Сформулювати рекомендації щодо впровадження методів самопідтримки в практику роботи з людьми, які пережили психологічне виснаження в умовах тривалої травматизації війни.

Теоретико-методологічну основу дослідження. Є системно-структурний підхід у психології, а також принципи теорії функціональних систем, положення теорії розвитку вищих психічних функцій, концепції життєвого шляху, теорії розвитку особистості, теорії особистісних криз.

Методи дослідження:

теоретичні: теоретичний аналіз і синтез наукової та методичної літератури з досліджуваної проблематики, аналіз, порівняння, класифікація, узагальнення наукових положень, а також вивчення філософської, психологічної та педагогічної літератури. Використання цих методів

дозволило сформулювати концептуальні підходи до розв'язання проблеми, визначити поняттєво-категоріальний апарат і основні науково-теоретичні засади дослідження.

емпіричні методи: діагностичні; обсерваційні та графічні, методики психодіагностики: опитувальник посттравматичних когніцій (РСТІ), методика визначення стресостійкості і соціальної адаптації Холмса і Раге, методика «Шкали соціального благополуччя» К. Кіз, методика «Шкала самоефективності» Р. Шварца та М. Єрусалема.

Експериментальна база дослідження: Благодійна організація «Муніципальна лікарняна каса міста Києва». 100 респондентів віком 22-40 років (50 чоловіків і 50 жінок) віком від 22 до 40 років (ветеранів).

Наукова новизна одержаних результатів у тому, що в його межах було розроблено програму психокорекційних заходів засобами психологічного тренінгу з використанням вправ самопідтримки, розраховану на п'ять тренінгових занять.

Практичне значення одержаних результатів полягає у психокорекційних заходів засобами психологічного тренінгу з використанням методів самопідтримки, рекомендації щодо впровадження методів самопідтримки в практику роботи з людьми, які пережили психологічне виснаження в умовах тривалої травматизації війни. Також здійснено перевірку ефективності запропонованої програми. Сформульовано рекомендації щодо методів самопідтримки в роботі з ветеранами, що пережили психологічне виснаження в умовах тривалої травматизації війни.

Апробація дослідження. Опубліковані тези у збірнику до конференції «Інклюзивне освітнє середовище: проблеми, перспективи та кращі практики» публікація тез на тему: ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ОСІБ ЩО ЗАЗНАЛИ ДОВГОТРИВАЛОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ

XXI Всеукраїнська науково-практична конференція студентів і молодих учених «Молодь: освіта, наука, духовність» публікація тез на тему: РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО МЕТОДІВ САМОПІДТРИМКИ В РОБОТІ З

ВЕТЕРАНАМИ, ЩО ПЕРЕЖИЛИ ПСИХОЛОГІЧНЕ ВИСНАЖЕННЯ В УМОВАХ ТРИВАЛОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ ВІЙНИ. Яка проводилася Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна» .

Загальна характеристика роботи: наукова робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і має загальний обсяг 39 сторінок.

Ключові слова: «психологічне виснаження», «тривала травматизація», «психологічний тренінг», «діагностика», «психологічна корекція», «війна», «психотравма».