

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА СТРАТЕГІЧНИХ КОМУНІКАЦІЙ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ, ПЕДАГОГІКИ ТА ФІЛОЛОГІЇ

**ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ АДАПТАЦІЇ ДО СТРЕСУ В  
УМОВАХ ВІЙНИ НА ОСНОВІ ТЕОРІЇ АРХЕТИПІВ ЮНГА**

**Кваліфікаційна робота**

|                      |                                   |
|----------------------|-----------------------------------|
| Освітня програма:    | Психологія                        |
| Спеціальність:       | 053 Психологія                    |
| Галузь знань:        | 05 Соціальні та поведінкові науки |
| Рівень вищої освіти: | перший (бакалаврський)            |

Виконала здобувачка  
\_4\_ курсу \_1\_ групи  
Гавриленко Ганна Вадимівна  
\_\_\_\_\_  
(підпис)

Науковий керівник  
Канд. психол. наук, доцент  
Приходько Дмитро Петрович  
\_\_\_\_\_  
(підпис)

роботу захищено «    »    2025 р.

Оцінка: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_  
(підпис)

Харків, 2025

## ЗМІСТ

|                                                                                                                                 |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ВСТУП.....</b>                                                                                                               | <b>3</b>  |
| <b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ДО СТРЕСУ В КОНТЕКСТІ ТЕОРІЇ АРХЕТИПІВ ЮНГА.....</b>                       | <b>6</b>  |
| 1.1. Поняття емоційної сфери у науковій літературі.....                                                                         | 6         |
| 1.2. Психологічна природа стресу та його вплив на особистість.....                                                              | 9         |
| 1.3. Архетипічна структура психіки за К. Юнгом та її роль в адаптаційних процесах.....                                          | 13        |
| Висновки до першого розділу.....                                                                                                | 16        |
| <b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ДО СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ.....</b>                                     | <b>18</b> |
| 2.1. Організація та методологія дослідження.....                                                                                | 18        |
| 2.2. Аналіз архетипічних проявів у структурі особистості учасників дослідження.....                                             | 22        |
| 2.3. Результати дослідження рівня адаптації до стресу в умовах війни та їх інтерпретація з урахуванням архетипічної моделі..... | 29        |
| Висновки до другого розділу.....                                                                                                | 35        |
| <b>ВИСНОВКИ.....</b>                                                                                                            | <b>39</b> |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>                                                                                          | <b>42</b> |
| <b>ДОДАТКИ.....</b>                                                                                                             | <b>46</b> |

## ВСТУП

У сучасних умовах загарбницької війни Росії проти України, яку вже одинадцятий рік переживає українське суспільство, питання психічної стійкості, емоційного благополуччя та здатності до адаптації набувають надзвичайної актуальності. Щоденні виклики, які пов'язані з загрозами життю людей, втратами домівок і близьких, вимушеним переселенням, невизначеністю майбутнього, створюють стресогенні обставини, що вимагають від особистості високого рівня внутрішньої організованості та адаптивних ресурсів. Особливої уваги потребує пошук глибинних механізмів подолання стресу, які пов'язані не лише з поведінковими реакціями, а із базовими структурами психіки особистості. У цьому контексті перспективною постає аналітична психологія Карла Густава Юнга, зокрема його теорія архетипів, яка відкриває нові простори у розумінні адаптаційних процесів особистості.

Дослідженням архетипічної структури психіки займалися такі авторитетні науковці, як Джеймс Хілман, Марія-Луїза фон Франц та Едвард Едінгер, які у своїх роботах розкривали глибинну символіку архетипів та їх роль у внутрішній трансформації особистості. В українському науковому середовищі проблематику архетипів і глибинних механізмів адаптації активно досліджували О. Скрипник, О. Пінчук, Н. Чепелєва та Т. Говорун які наголошували на значущості юнгіанського підходу в сучасній психологічній практиці, зокрема в умовах психотравмуючих обставин, пов'язаних із війною.

**Актуальність даного дослідження зумовлена необхідністю комплексного розуміння внутрішніх психологічних ресурсів особистості, які активізуються у складних умовах воєнного часу. На сьогоднішній день вітчизняна та зарубіжна психологічна наука накопичила значний досвід дослідження стресу, його впливу на психіку, а також механізмів подолання, проте глибинні архетипічні структури, які формують підґрунтя адаптаційної поведінки, досліджені недостатньо. Існує протиріччя між потребами сучасної**

психологічної практики у створенні ефективних програм підтримки, заснованих на глибинному розумінні психіки, та недостатнім рівнем знань про архетипічну детермінацію адаптаційної поведінки особистості. Все це створює потребу у вивченні зазначеної проблематики, що і обумовлює вибір теми кваліфікаційної роботи.

**Об'єктом дослідження** виступає процес психологічної адаптації особистості до стресу в умовах війни.

**Предметом дослідження** є особливості впливу архетипічних структур психіки на формування адаптаційної поведінки в умовах стресових навантажень, спричинених війною.

**Проблема дослідження** полягає у визначенні того, яким чином активізація певних архетипів впливає на здатність особистості до подолання стресу, мобілізацію внутрішніх ресурсів і побудову адаптивної стратегії в кризовій ситуації.

**Гіпотеза дослідження** полягає в припущенні, що рівень адаптації особистості до стресу в умовах війни значною мірою зумовлюється типом домінуючого архетипу, який формується на основі досвіду особистості, внутрішньої структури психіки та культурного контексту.

**Мета дослідження** – виявити особливості впливу архетипічних структур на процес адаптації до стресових умов воєнного часу та визначити характерні адаптаційні моделі поведінки в межах юнгіанської концепції.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити наступні **завдання**:

1. Проаналізувати сучасні наукові підходи до розуміння адаптації до стресу.
2. Розкрити зміст теорії архетипів К. Юнга у контексті дослідження внутрішніх психологічних ресурсів.
3. Визначити типові архетипічні сценарії, які активізуються в умовах стресу.

4. Провести емпіричне дослідження рівня адаптації до стресу та зв'язку між архетипами і адаптаційними моделями поведінки.

5. Розробити програму практичних рекомендацій психологам, щодо формування у населення адаптації до стресу в умовах війни, на основі теорії архетипів К. Юнга.

**Методологічною основою дослідження стали** положення аналітичної психології К. Юнга, концепції стресу Г. Сельє та теорія копінг-поведінки Р. Лазаруса. Методами дослідження виступили: Тест адаптаційного потенціалу (ТАП), Методика «Архетипи Юнга», Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» (Strategic Approach to Coping Scale (SACS)). Обробка результатів здійснювалася за допомогою математико-статистичних методів – зокрема, кореляційного аналізу (коефіцієнт Пірсона), який дозволив виявити взаємозв'язок між архетипами та рівнем адаптації до стресу.

У дослідженні взяли участь 60 респондентів віком від 20 до 45 років. У вибірку входили мешканці України, які зазнали впливу воєнних дій. Базою для збору емпіричних даних стала Громадська організація «Здорова Нація - майбутнє України» м. Харкова та центри психологічної допомоги з якими вона співпрацює (БФ «ХАБ Вокзал», ГО «Молоді економісти Харківщини»). Данні були отримані протягом квітня - травня 2025 року.

**Наукова новизна дослідження полягає у** спробі поєднати класичну теорію архетипів з сучасними практичними задачами психологічної адаптації в умовах війни. Оригінальність роботи зумовлена новим ракурсом розгляду адаптаційних механізмів через призму глибинних структур психіки, що дозволяє сформувати більш цілісне уявлення про психічні ресурси особистості та розробити практичні рекомендації для психологів щодо психологічної підтримки населення та формування адаптації до стресу в умовах війни на основі теорії архетипів К. Юнга.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ДО СТРЕСУ В КОНТЕКСТІ ТЕОРІЇ АРХЕТИПІВ ЮНГА**

### **1.1. Поняття емоційної сфери у науковій літературі**

Протягом всього життя людину супроводжує широкий спектр почуттів, емоцій та емоційних станів. Емоційні стани відображають зв'язок між мотивами і реалізацією діяльності особистості. Емоції, емоційні стани і почуття людини протягом її життя накладають чіткий відбиток на її мислення, реакції, на її діяльність у соціумі, на її самоствердження як особистості.

Зазначимо, що емоції – це особливий клас психічних процесів, пов'язаних з потребами і мотивами, які відображають у формі чуттєвих переживань значимість діючих на людину явищ та ситуацій [16].

Емоція (від лат. «emoveo» – збуджувати, хвилювати) це психічне відображення у формі безпосереднього упередженого переживання змісту життєвих явищ і ситуацій, обумовленого відношенням їхніх об'єктивних властивостей до потреб суб'єкта. Емоції є неодмінними компонентами життєдіяльності, могутніми засобами активізації сенсорно-перцептивної діяльності особистості. У теорії діяльності вони визначаються як відображення відношення результату діяльності до її мотиву. Якщо з погляду мотиву діяльність успішна, то виникають позитивні емоції, якщо неуспішна – негативні. Емоції виникають лише в зв'язку з такими подіями або результатами дій, що пов'язані з мотивами. Якщо людину щось хвилює, значить, це торкається її мотивів [10, с. 49].

Основні емоційні стани, що відчуває людина, поділяються на: емоції, почуття й афекти. Емоції та почуття передбачають процес, спрямований на задоволення потреби, мають ідеаторний характер і знаходяться як би на його початку. Емоції звичайно впливають на актуалізацію мотиву і до раціональної оцінки адекватності діяльності суб'єкта. Вони є безпосереднім відбитком, переживання сформованих відносин, а не їх рефлексія. Емоції

здатні передбачати ситуації та події, які реально ще не наступили, і виникають у зв'язку з представленням про пережиті раніше. Почуття ж носять предметний характер, пов'язуються з уявленням або ідеєю про деякий об'єкт. Інша особливість почуттів полягає в тому, що вони удосконалюються і, розвиваючись, утворюють ряд рівнів, починаючи від безпосередніх почуттів і закінчуючи вищими почуттями, що ставляться до духовних цінностей та ідеалів. В індивідуальному розвитку людини почуття грають важливу роль. Вони виступають як значимий чинник у формуванні особистості, особливо її мотиваційної сфери [4].

Емоція це психічний процес середньої тривалості, що відображає суб'єктивне оціночне ставлення до існуючих чи можливих ситуацій та об'єктивного світу [7].

Ще за часів античних мислителів приділялося важливе місце емоціям. Так Лукрецій писав, що почуття цілком залежать від розуму, а інакше вводять в оману. Стоїки представляли афект як надмірно нерозумні та неприродні рухи душі, пов'язані з неправильним уявленням про речі [25, с. 162].

На думку Аристотеля людина завдяки афектам може здійснювати героїчні вчинки. Придушення афектів він не вважав нормальним і бажаним з погляду моральності. Однак афекти необхідно очищати шляхом їх випуску – катарсисом.

Однак на пристрасть неможливо впливати безпосередньо, та засобами боротьби з ними є розум і воля. Найкращий засіб для оволодіння пристрастями є досвід. Практика обмірковування своїх вчинків зрештою дозволить і в несподіваних ситуаціях діяти цілком однозначно [18, с.78].

Спіноза розглядав афекти як природні прояви природи. «З природи людського тіла випливають афекти; з природи людського духу випливають ідеї цих афектів; тому з суті людської природи необхідно виділяти афекти» [6, с. 505]. Він не згоден зі стоїками в тому, що афекти абсолютно залежать від людської волі та можна безмежно керувати ними. Афекти визначають дії

та вчинки людини. В. Романець вказує: «Людське безсилля у приборканні та обмеження афектів я називаю рабством. Бо людина, яка піддається афектам, вже не володіє сама собою, але знаходиться в руках удачі, та до того ж настільки, що вона, хоч і бачить перед собою краще, проте змушена слідувати гіршому».

У психології під емоціями розуміють процеси та стани, що відображають значущість чогось для людини у вигляді переживання. Іншими словами, емоції є показником важливості об'єкта чи явища для людини і виявляються у відповідь на подію.

Афекти – це дуже сильні емоційні реакцію критичну ситуацію. Їх характерні короткочасність течії і активні рухові реакції.

Сучасні зарубіжні дослідники також не раз намагалися побудувати струнку класифікацію емоційних станів і афектів у складі емоційної сфери, проте цей підхід також призвів до розбиття емоцій на два десятки класів за допомогою великої кількості ознак.

Ю. Александров також створив іншу класифікацію емоцій та розділив їх на наступні групи [20, с.103]:

- провідні емоції. Ці емоції виникають з урахуванням особистих потреб людини (горе, радість, страх, надія, гнів, задоволення, інтерес, зневагу);

- емоції, пов'язані з моральністю людини, тобто. його особистими принципами, в основі яких лежать норми та правила, прийняті у суспільстві (вина, самоповага, почуття відповідальності, зневага, повага, симпатія (антипатія);

- емоції, що виникають внаслідок дотримання або недотримання людиною соціальних норм (сором, сором'язливість, самовпевненість, гордість, захоплення, обурення, схвалення).

Визначення, яке використовується зараз більшістю психологів, запропонував Л. Керхон. Він говорив про те, що емоції – це душевні рухи. Визначення дуже короткий і лаконічний, тому й користується популярністю

[12, с.202]. На думку вченого емоції засновані на переживаннях, що спонукають суб'єкта до дії чи активності. Тож можна сказати, що емоції показують людині її бажання та цілі, регулюють поведінку та допомагають краще зрозуміти себе [30, с.121].

Емоційна сфера у житті грає величезну роль, оскільки дозволяє зрозуміти, що подобається, що ні, що страшно, що ні, тобто. відбиває ставлення людини до чогось. А головне те, що емоційна сфера ніколи не бреше. Людина не може втримати свої емоції та почуття, хоча може їх усвідомлювати та контролювати, проте вони все одно виникають [7].

Необхідно пам'ятати про важливість емоційної сфери в житті кожної людини, тому що саме емоції дозволяють нам зрозуміти себе насамперед, а також і оточуючих. Синонімом слова емоції можна назвати індикатор. А якщо говорити точніше, це індикатор важливості для людини різноманітних подій, що відбуваються з нею. Тому разом із характеристикою емоційної сфери як поняття багато вчених говорять про важливість правильного розвитку цієї сфери [26, с.45]. Огляд наукової літератури дозволяє зробити висновок про наявність значних напрацювань в сфері дослідження емоцій людини, та необхідність глибшого дослідження впливу емоцій на організм та життя людини.

## **1.2. Психологічна природа стресу та його вплив на особистість**

Психологічне здоров'я людини – це складна й вразлива система, що формується під впливом багатьох чинників, як зовнішніх, так і внутрішніх [27, с. 377]. У цьому контексті стрес виступає однією з найбільш небезпечних загроз, що здатна не лише підірвати психоемоційну рівновагу, але й призвести до тяжких психосоматичних розладів. У повсякденному вжитку термін «стрес» набув широкої популярності та іноді використовується надміру узагальнено. Люди можуть посилатися на стрес як на реакцію на незручності на роботі, конфлікти у побуті чи навіть на тиск обмежених

термінів часу [2, с. 140]. Водночас у науковому середовищі цей термін має значно глибший зміст, що охоплює низку фізіологічних, психологічних і поведінкових проявів у відповідь на подразники, які виходять за межі звичних адаптивних можливостей організму [6, с. 512].

Стресові реакції відображаються у вигляді таких симптомів, як головний біль, підвищений артеріальний тиск, порушення сну, зміна апетиту, дратівливість, втома, а також розвиток соматичних захворювань – зокрема, виразкової хвороби шлунка, серцево-судинних, ендокринних порушень тощо [4]. Часто саме хронічний характер стресу є найбільш небезпечним: тривале емоційне напруження не лише знижує якість життя, а й може спричинити глибокі психоемоційні порушення – тривожність, депресію, панічні атаки.

Попри термінологічні труднощі, поняття стресу швидко набуло популярності й стало об'єктом інтенсивного дослідження у медичній, психологічній та соціологічній науках. У своїх працях Ганс Сельє визначав, що стрес не обов'язково є наслідком негативних впливів – він може виникати й унаслідок позитивних подій, які потребують адаптації (наприклад, весілля, народження дитини, отримання престижної роботи). Тому в науковій літературі виокремлюють два типи стресу: еустрес (позитивний, мобілізуючий) та дистрес (негативний, виснажливий) [13, с. 69].

У психології стрес виступає не лише як реакція на загрозу, а й як механізм мобілізації ресурсів для подолання труднощів [5, с. 85]. Однак, за умов хронічного впливу або неможливості подолання ситуації, стресові реакції стають деструктивними та призводять до порушень у сфері поведінки, емоційної регуляції, когнітивної діяльності та міжособистісної взаємодії.

У психологічній науці виділяють кілька основних підходів до вивчення стресу: біологічний, когнітивний, поведінковий, психоаналітичний і гуманістичний. Кожен із них по-своєму інтерпретує причини виникнення стресу, механізми його впливу на особистість і способи подолання (дивись Табл.1.1). Біологічний підхід зосереджується на фізіологічних реакціях

організму; когнітивний – на мисленнєвих процесах та інтерпретації ситуації; поведінковий – на спостережуваних реакціях; психоаналітичний – на внутрішніх конфліктах та несвідомих мотивах; гуманістичний – на прагненні до самореалізації, яке може бути пригнічене стресовими подіями [16].

Таблиця 1.1

Основні прояви психологічного стресу та їх вплив на особистість

| Сфера прояву | Типові реакції під час стресу                          | Можливі наслідки при хронічному стресі           |
|--------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| Емоційна     | Тривога, страх, роздратування, почуття безвиході       | Депресія, емоційне вигорання                     |
| Когнітивна   | Утруднення концентрації, порушення мислення, плутанина | Зниження когнітивної продуктивності, сплутаність |
| Поведінкова  | Агресія, замкнутість, уникнення ситуацій               | Девіантна поведінка, соціальна ізоляція          |
| Фізіологічна | Прискорене серцебиття, потовиділення, безсоння         | Психосоматичні захворювання, виснаження          |
| Соціальна    | Втрата довіри, зниження комунікативності               | Конфліктність, порушення соціальних зв'язків     |

Поведінкові концепції розглядають стрес через призму адаптивних або дезадаптивних реакцій поведінки, спрямованих на уникнення загрози або її подолання. Психоаналітичний підхід акцентує увагу на внутрішніх

конфліктах і несвідомих механізмах, які активізуються під впливом стресу (дивись Табл.1.1).

Глибинно-психологічна традиція, зокрема аналітична психологія Юнга, відкриває новий вимір у розумінні стресу через архетипічні структури психіки. К. Юнг вважав, що у стресових ситуаціях активізуються архетипи – універсальні первісні образи, що містяться у колективному несвідомому і визначають базові сценарії поведінки [8, с. 24].

Українські дослідники також зробили вагомий внесок у вивчення архетипічних механізмів адаптації до стресу. Так, О. Скрипник досліджувала роль архетипічних структур у формуванні психологічної стійкості особистості. Вона вказувала на значення архетипу Матері для відновлення емоційної рівноваги у травматичних обставинах. Н. Чепелева акцентувала увагу на функціонуванні архетипу Героя в контексті формування активних копінг-стратегій у молоді, яка переживає хронічний стрес або посттравматичні зміни. У її працях розглядається архетип як внутрішній сценарій подолання, що структурує адаптивні дії суб'єкта в умовах невизначеності. О. Пінчук у своїх дослідженнях наголошувала на значенні архетипу Самості як інтегруючої сили, яка сприяє стабілізації особистісної ідентичності в умовах руйнівних соціальних впливів. Т. Говорун розглядала архетипічні образи в контексті міжособистісних стосунків, підкреслюючи їх роль у формуванні базових установок довіри, емпатії та соціальної підтримки в кризових ситуаціях. Узагальнено, праці вітчизняних авторів свідчать про зростання наукового інтересу до архетипічного підходу як до ефективного інструменту дослідження глибинних регуляторів адаптаційної поведінки в умовах екстремального соціального стресу.

Таким чином, психологічна природа стресу вимагає комплексного розгляду, що враховує як біологічні, так і когнітивні, поведінкові та глибинно-психологічні механізми [29, с. 63]. Стрес виступає як каталізатор внутрішніх процесів особистості, стимулюючи її розвиток або, навпаки,

призводячи до порушення адаптації залежно від особистісних ресурсів і застосованих стратегій подолання.

### **1.3. Архетипічна структура психіки за К. Юнгом та її роль в адаптаційних процесах**

Психологія як наука досліджує закономірності функціонування та розвитку психіки індивіда, вивчаючи універсальне у межах індивідуального досвіду. Пошук загального, що формує структуру особистості, передбачає аналіз глибинних шарів психіки, які не виявляються безпосередньо у повсякденному досвіді [28, с. 43]. Саме ця особливість становить точку дотику між сучасними теоретико-психологічними концепціями: творчим підходом В. Моляко та класичною аналітичною психологією К. Юнга, зокрема його вченням про архетипи [7].

Парадокс сучасної інформаційної епохи полягає в тому, що надмір інформації часто породжує її спотворене сприйняття або ж суб'єктивний дефіцит змісту [6, с. 510]. В умовах перенасичення символічними формами психіка намагається компенсувати розрив між реальністю та її внутрішнім образом, активізуючи архетипічні структури як засіб підтримання стабільності. Такий механізм дозволяє пояснити глибоку психологічну значущість архетипів у процесі адаптації до зовнішнього середовища, що постійно змінюється [29, с. 62].

У системі аналітичної психології архетипи відіграють роль своєрідних регуляторів діяльності уяви, творчості, міжособистісної взаємодії. Вони пояснюють універсальну повторюваність сюжетів, символів, образів у міфах, літературі, мистецтві, снах. Архетип, згідно з К. Юнгом, починає функціонувати в тих зонах психіки, де свідоме осмислення є неможливим або недоступним. Робить його особливо важливим у станах дезорганізації, стресу, посттравматичного досвіду.

Суттєвою рисою архетипу є його зв'язок із життєвим циклом, біологічними та культурними фазами існування людини. Архетипи не

існують у відриві від життя – вони є відображенням базових ситуацій, з якими стикається кожна особистість: народження, ініціація, конфлікт, втрати, смерть. Через свою універсальність архетип має здатність об'єднувати досвід різних індивідів, утворюючи спільне символічне поле. Разом із тим, архетип становить певну небезпеку для особистості, оскільки може призвести до конфлікту самоідентифікації – втрати здатності до критичного сприйняття себе та реальності. В такому випадку архетип починає диктувати людині моделі поведінки, які витісняють автентичні елементи особистісної структури.

К. Юнг виокремив низку базових архетипів, які мають особливе значення для адаптаційних процесів (дивись Табл.1.2). До них належать: Самість, Тінь, Аніма і Анімус, Велика Мати, Герой, Старий Мудрець. Кожен із зазначених архетипів має свої характерні особливості, специфічні функції та механізми впливу на психологічну стійкість і розвиток особистості.

Таблиця 1.2

## Структура психіки за К. Юнгом

| Рівень психіки        | Характеристика                                          | Функції у процесі адаптації                          |
|-----------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Свідомість            | Сфера актуального переживання, мислення, самосвідомості | Усвідомлення проблеми, прийняття рішень              |
| Особистісне несвідоме | Власний досвід, витіснені переживання, комплекси        | Активація компенсаторних механізмів                  |
| Колективне несвідоме  | Архетипічні структури, спільні для всього людства       | Формування моделей поведінки, забезпечення стійкості |

Таблиця 1.3

## Адаптивні функції архетипів у кризових умовах

| Архетип        | Основна функція                      | Психологічні ефекти при активації          |
|----------------|--------------------------------------|--------------------------------------------|
| Самість        | Інтеграція психіки, пошук сенсу      | Психологічна стабільність, цілісність      |
| Тінь           | Інтеграція витіснених аспектів       | Розширення поведінкових можливостей        |
| Аніма/Анімус   | Баланс емоційної та когнітивної сфер | Гнучкість мислення, емоційна стабільність  |
| Велика Мати    | Підтримка базового відчуття безпеки  | Зниження тривожності, емоційне відновлення |
| Герой          | Мобілізація внутрішніх ресурсів      | Активність, рішучість, подолання страху    |
| Старий Мудрець | Пошук сенсу, стратегічне мислення    | Далекоглядність, здатність до планування   |

Таким чином, архетипи постають як потужні внутрішні структури, які не лише формують уявлення про світ, але й регулюють адаптивну поведінку в умовах екзистенційної напруги. Їх вивчення є важливим кроком на шляху до розуміння глибинних механізмів особистісної стійкості, трансформації та здатності до самозбереження в умовах сучасних викликів (дивись Табл.1.3).

## **Висновки до першого розділу**

Детальне вивчення природи архетипів у концепції К. Юнга дозволило виявити важливість колективного несвідомого як чинника, що визначає базові реакції людини на критичні ситуації. Архетипічні образи, що виникають у несвідомому, виконують роль своєрідних внутрішніх орієнтирів, які формують не тільки емоційні стани, але й поведінкові стратегії. Саме через актуалізацію певних архетипів особистість отримує можливість не лише витримувати стресові навантаження, а й переосмислювати свій досвід, трансформуючи кризу на користь внутрішнього розвитку [14, с. 78].

Аналіз наукових підходів дає підстави стверджувати, що особливості стресового реагування залежать від співвідношення свідомих і несвідомих аспектів психічної діяльності. При цьому несвідомі архетипічні структури виявляють здатність або підтримувати адаптацію, або навпаки (у разі дисфункційних сценаріїв) – сприяти порушенню адаптації. Саме тому розуміння механізмів активації архетипів набуває важливого значення для прогнозування ефективності індивідуальних стратегій подолання стресу.

Визнання того, що архетипічні структури проявляються не лише в індивідуальних сновидіннях чи фантазіях, але й активно діють у соціальному полі, зокрема під час масових кризових подій [6, с. 504]. Архетипи Героя, Захисника, Великої Матері набувають особливої психологічної актуальності в умовах війни, сприяючи консолідації суспільства, формуванню моделей спільного виживання та підтримки.

У ході теоретичного аналізу було встановлено, що архетип Самості як інтегративний принцип психіки виконує особливу роль у процесі подолання криз. Він стимулює прагнення до внутрішньої єдності, гармонізації суперечливих емоцій і конфліктних установок, що є ключовим чинником збереження психологічної цілісності у екстремальних обставинах.

Дослідження також виявило амбівалентність архетипічних впливів: той самий архетип у залежності від контексту може сприяти як зростанню

психологічної сили, так і розвитку дезадаптивних моделей реагування. Це підкреслює необхідність індивідуалізованого підходу до вивчення стресових реакцій і врахування глибинних психологічних детермінант у психологічній практиці [17, с. 24].

Результати теоретичного аналізу підтвердили гіпотезу про те, що у кризових обставинах архетипічні образи активізуються як своєрідні компенсаторні механізми. Вони дозволяють особистості знаходити опори у внутрішніх символічних структурах, коли зовнішній світ втрачає стабільність і передбачуваність. Через архетипи здійснюється переосмислення травматичного досвіду, інтеграція руйнівних емоцій та формування нового рівня особистісної організації [23, с. 92].

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ДО СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ**

### **2.1. Організація та методологія дослідження**

Організація емпіричного дослідження була побудована на засадах інтегративного підходу до вивчення психологічних механізмів адаптації до стресу, що передбачає врахування глибинних психодинамічних процесів, актуалізації архетипічних структур, фізіологічної реактивності організму та свідомої копінг-поведінки. Методологічною основою дослідження стали положення аналітичної психології К. Юнга, концепція стресу Г. Сельє та теорія копінг-поведінки Р. Лазаруса [4]. Вибір саме цих теоретичних платформ зумовлений їхньою здатністю комплексно пояснити внутрішню природу адаптаційних процесів особистості у кризових обставинах [28, с. 40].

Згідно з положеннями аналітичної психології К. Юнга, в основі психологічних реакцій на стресові ситуації лежать архетипічні структури колективного несвідомого, які впливають на переживання, поведінку та стратегії подолання. Під час стресових подій активуються певні архетипічні образи, що визначають базові моделі реагування.

Концепція стресу Г. Сельє, яка акцентує увагу на універсальній адаптаційній відповіді організму на стресори, дозволяє розглядати стрес не тільки як деструктивний чинник, а і як джерело мобілізації внутрішніх ресурсів.

Теорія копінг-поведінки Р. Лазаруса забезпечила можливість аналізу свідомих стратегій адаптації, які суб'єкт використовує для подолання труднощів, оцінки ситуацій і саморегуляції.

Вибір методів дослідження зумовлений необхідністю комплексного вивчення як несвідомих (архетипічних), так і свідомих (копінг-стратегічних) аспектів адаптації до стресу. Для цього були застосовані три основні методики:

*1. Тест адапційного потенціалу (ТАП), також відомий як багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність-200». Даний тест є психодіагностичним інструментом, призначеним для оцінювання загального рівня адапційного потенціалу особистості в умовах психоемоційного та соціального стресу. Тест складається з низки шкал, що дозволяють визначити різні компоненти адаптації, зокрема емоційно-вольову стабільність, рівень самооцінки, комунікативні навички, гнучкість поведінкових стратегій та здатність до саморегуляції за А. Маклаковим і С. Нейчевою [30, с. 117], [32].*

Процедура проведення опитувальника передбачала письмове заповнення анкетного бланка учасниками дослідження в індивідуальному або груповому форматі. Респондентам пропонувалися твердження, які вони мали оцінити за шкалою від 1 до 5, де 1 означало «не відповідає мені зовсім», а 5 – «повністю відповідає». Загальний бал за кожною шкалою дозволяв інтерпретувати рівень вираженості відповідного компонента адапційного потенціалу [12, с. 120].

ТАП забезпечив кількісну оцінку загальної здатності особистості пристосовуватися до змін, долати психотравмуючі ситуації та зберігати продуктивну поведінку в умовах кризи. Отримані дані дозволили диференціювати учасників за ступенем адаптивності та виявити взаємозв'язок між рівнем адаптації і психологічними змінними, такими як архетипічні настанови або копінг-стратегії.

*2. Методика «Архетипи Юнга», розроблена на основі принципів юнгіанського аналізу, передбачає вивчення домінуючих архетипічних структур особистості. За допомогою цього методу встановлювалася архетипічна основа адаптивної поведінки [30, с. 120].*

Дана методика була спеціально адаптована для даного дослідження на основі положень аналітичної психології К. Юнга. Основною метою її застосування було виявлення домінуючих архетипічних тенденцій у

структурі особистості, що впливають на інтерпретацію стресових ситуацій та адаптивну поведінку.

Архетипічні профілі формуються на основі відповідей учасника на серію тверджень, які символічно відображають класичні архетипи, такі як Самість, Герой, Тінь, Велика Мати, Аніма/Анімус, Старий Мудрець тощо. Респондентам пропонувалося оцінити низку тверджень, пов'язаних з певними емоційними реакціями, образами, поведінковими моделями, що є типізованими для кожного архетипу. Підрахунок балів дозволяв виявити провідний архетип у системі психіки індивіда, а також інтенсивність прояву кожного з них [20, с. 103].

Проведення методики здійснювалося у письмовій формі. Перед початком дослідження учасники отримували інструкції з поясненням значення понять «архетип», «архетипічна поведінка», «символічна реакція», після чого виконували тест. Результати аналізувалися за допомогою спеціально розроблених шкал, які враховували і кількісні, і якісні показники.

Методика дозволила не лише ідентифікувати домінуючі архетипи у кожного респондента, а й оцінити їхню адаптивну або дезадаптивну функцію в контексті переживання стресу. Таким чином, було можливим виявити, які саме архетипічні структури сприяють успішному подоланню кризи, а які – навпаки – поглиблюють травматичні реакції [24, с. 469].

3. *Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» (Strategic Approach to Coping Scale (SACS)) С. Хобфолл (1994), адаптований Н. Водоп'янова, Е. Старченкова (2001).* Даний опитувальник розроблений для дослідження специфіки стратегій, які особистість застосовує для подолання стресових ситуацій. SACS передбачає вимірювання дев'яти копінг-стратегій, які включають як конструктивні (проактивний контроль, самоконтроль, прагнення до соціальної підтримки), так і неконструктивні (уникнення, агресивна реакція, імпульсивність) патерни реагування [28, с. 43],[31].

Учасникам дослідження пропонувалося заповнити анкету, що складалася з 52 тверджень, які стосувалися їх звичних реакцій у складних, емоційно напружених ситуаціях. Кожне твердження оцінювалося за шкалою частотності від 1 («ніколи») до 5 («завжди»). Загальні бали по кожній шкалі дозволяли оцінити домінуючі тенденції в копінг-поведінці респондента.

Результати, отримані за допомогою цієї методики, стали основою для порівняльного аналізу з архетипічними даними та результатами адаптаційного тесту. Це дозволило здійснити глибший аналіз взаємозв'язків між несвідомими архетипічними установками та свідомими поведінковими стратегіями подолання, що стало центральним у вивченні адаптації до стресу в умовах війни.

Емпіричне дослідження здійснювалося у декілька етапів. Перший етап полягав у підготовці дослідницької програми, визначенні цілей, гіпотез, виборі методичного інструментарію та розробці інструкцій для респондентів. Другий етап передбачав організацію збору даних: було налагоджено співпрацю з Громадською організацією «Здорова Нація - майбутнє України» м. Харкова та центрів психологічної допомоги, з якими вона співпрацює (БФ «ХАБ Вокзал», ГО «Молоді економісти Харківщини»), де було проведено тестування респондентів (квітень - травень 2025 року).

У дослідженні взяли участь 60 мешканців України віком від 20 до 45 років, які зазнали негативного впливу воєнних дій. Серед них були як військовослужбовці, так і цивільні громадяни, які постраждали внаслідок воєнних дій. Такий підхід до формування вибірки дозволив забезпечити варіативність досвіду переживання стресу, що значно підвищує надійність і валідність отриманих результатів.

Дослідження здійснювалося з урахуванням етичних принципів психологічної практики: усі респонденти були ознайомлені з цілями дослідження, надали інформовану згоду на участь, їм гарантувалася анонімність та конфіденційність обробки отриманих даних [26, с. 45].

Процедура тестування передбачала заповнення трьох опитувальників. Опитування проводилося індивідуально або у малих групах по 5–8 осіб, залежно від логістичних можливостей центрів, де здійснювалося дослідження. Кожне тестування тривало в середньому 90–120 хвилин.

## **2.2. Аналіз архетипічних проявів у структурі особистості учасників дослідження.**

Метою цього етапу дослідження було встановити взаємозв'язок між рівнем адаптаційних можливостей особистості, особливостями архетипічної структури та рівнем тривожності в умовах стресу. Для досягнення поставленої мети було здійснено математико-статистичний аналіз даних, отриманих за допомогою трьох психодіагностичних методик: Тест адаптаційного потенціалу (ТАП), Методика «Архетипи Юнга», Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS).

На першому етапі була проведена первинна статистична обробка результатів ТАП. Для кожного респондента обчислювався загальний адаптаційний бал за формулою обчислення загального балу адаптаційних здібностей шляхом підсумовування оцінок за всі шкали. Після підсумовування індивідуальних показників за шкалами тесту адаптаційних здібностей, було встановлено, що середній рівень адаптації становить 185 балів (див. Мал.1). Це свідчить про достатню здатність до саморегуляції, збереження стабільності поведінки та гнучкості в умовах невизначеності.

Для розрахунку варіативності результатів застосовувалася формула стандартного відхилення. Варіативність результатів виявилася помірною, що свідчить про відносну однорідність у здатності адаптуватися. Стандартне відхилення – показник розкиду для загального рівня адаптації у вибірці становить приблизно 11 (10,95) балів, що підтверджує стабільність вибірки.

Для кожного респондента за методикою «Архетипи Юнга» були визначені бали за основними архетипами та здійснено аналіз розподілу архетипів. Кожному учаснику було визначено домінантний архетип. Серед

основних архетипів, які аналізувалися, були Герой, Самість, Тінь, Велика Мати, Старий Мудрець, Аніма/Анімус.

Наступним кроком було встановлення зв'язку між архетипом і рівнем адаптаційних здібностей. Архетип Героя продемонстрував найвищий середній бал адаптації – близько 195 (див. Мал.1). Це свідчить про активність, ініціативність, готовність до подолання труднощів і здатність до мобілізації внутрішніх ресурсів. Архетип Самості показав дещо нижчі, але також високі результати – в межах 190 балів. Цей архетип асоціюється з інтегрованістю особистості, самопізнанням, прагненням до цілісності та внутрішньої гармонії [1, с. 81].

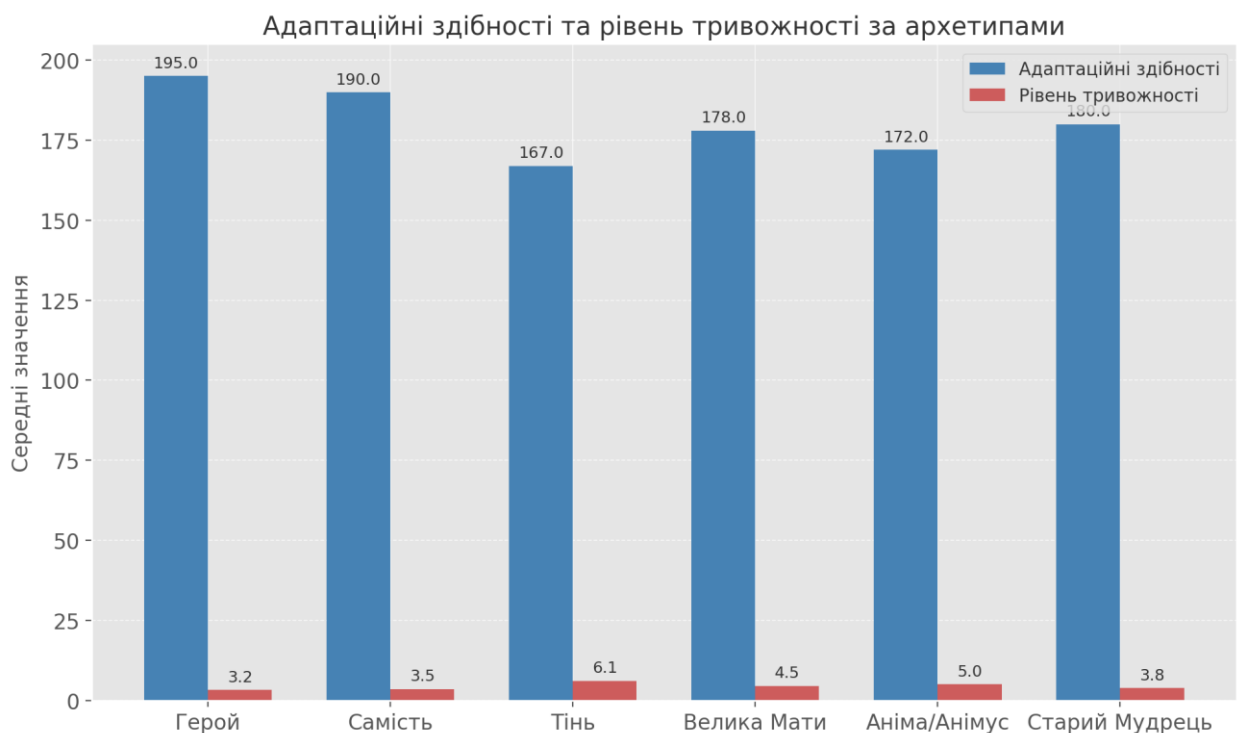
Натомість архетип Тіні демонстрував найнижчий рівень адаптації, із середнім показником близько 167 балів (див. Мал.1). Підтверджує уявлення про деструктивний вплив неінтегрованих аспектів особистості: агресії, страхів, внутрішнього конфлікту. У таких випадках особа менш здатна ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, що часто проявляється в імпульсивності, емоційній нестабільності та униканні проблем.

Паралельно було проведено аналіз рівня тривожності. Виявилося, що найнижчий рівень тривожності продемонстрували представники архетипу Героя. Їхній середній бал становив близько 3,2. Представники архетипу Самості виявили дещо вищий рівень – приблизно 3,5, що може бути пов'язано з підвищеною саморефлексією і глибоким емоційним переживанням (див. Табл.2.1). Найвищі показники тривожності були зафіксовані в осіб з архетипом Тіні – приблизно 6,1 бала, що свідчить про їхню підвищену вразливість і схильність до емоційної нестабільності [11, с. 277].

Для оцінки сили зв'язку між архетипами і рівнем адаптації використовувався кореляційний аналіз між адаптацією (ТАП) і архетипами за формулою коефіцієнта кореляції Пірсона. Коефіцієнт кореляції ( $r$ -Пірсона) = 0,60. Архетип Героя продемонстрував найвищу позитивну кореляцію з адаптаційними здібностями – зв'язок середньої сили, статистично

достовірний. Це означає, що чим виразніше проявлений цей архетип, тим вища здатність особи справлятися з життєвими труднощами. Архетип Самості також показав позитивну, хоча й дещо нижчу, кореляцію. Навпаки, архетип Тіні мав обернений (негативний) зв'язок, що свідчить про те, що сильніше виражені деструктивні сторони особистості ускладнюють адаптацію.

Архетип Великої Матері проявився як ресурсний, однак із помірною позитивною динамікою. Особи, в яких домінував цей архетип, тяжіють до турботи, взаємодопомоги, емоційного зв'язку з оточенням. Проте ця схильність часто поєднується з емоційною залежністю та підвищеною чутливістю, що може знижувати ефективність адаптаційних реакцій. У представників архетипу Аніма/Анімус адаптаційна здатність виявилася менш стабільною через емоційну полярність і чутливість до змін контексту. Архетип Старого Мудреця, навпаки, характеризується схильністю до когнітивного дистанціювання та філософського осмислення, що забезпечує стійкість і помірний рівень тривожності.



Мал.1 Адаптаційні здібності та рівень тривожності за архетипами

Таким чином, отримані результати дозволяють зробити висновок, що архетипічна структура особистості суттєво впливає на її адаптаційні ресурси. Найбільш сприятливими в умовах стресу виявилися архетипи Героя і Самості, які забезпечують активне або інтегроване реагування на виклики. Найбільш вразливим виявився архетип Тіні, пов'язаний із деструктивними проявами, що ускладнюють ефективне реагування. Інші архетипи займають проміжне положення та вимагають індивідуального підходу при розробці рекомендацій. У наступному розділі наведено узагальнення результатів і запропоновано програми психологічної корекції, розроблені відповідно до архетипічної структури та копінг-моделі кожного респондента.

Таблиця 2.1

Розподіл респондентів за архетипами, середнім рівнем адаптації та тривожності

| Архетип      | Середній бал адаптації | Середній бал тривожності | Основні копінг-стратегії                      |
|--------------|------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------|
| Герой        | 195                    | 3.2                      | Проактивність, мобілізація, цілепокладання    |
| Самість      | 190                    | 3.5                      | Рефлексія, інтерспекція, внутрішній діалог    |
| Тінь         | 167                    | 6.1                      | Ізоляція, уникнення, імпульсивна поведінка    |
| Велика Мати  | 182                    | 4.0                      | Соціальна підтримка, турбота, емоційне злиття |
| Аніма/Анімус | 175                    | 4.8                      | Інтуїція, нестабільне емоційне реагування     |

|                   |     |     |                                          |
|-------------------|-----|-----|------------------------------------------|
| Старий<br>Мудрець | 188 | 3.6 | Когнітивна переоцінка,<br>дистанціювання |
|-------------------|-----|-----|------------------------------------------|

Проведене емпіричне дослідження дозволило здійснити багатовимірний аналіз психологічних характеристик особистості в контексті переживання стресу в умовах воєнного конфлікту. Застосування комплексу психодіагностичних методик (ТАП, «Архетипи Юнга» та SACS) – дало змогу отримати дані, які висвітлюють як об'єктивний рівень адаптаційних ресурсів, так і специфіку архетипічних настанов та копінг-стратегій учасників дослідження. Інтерпретація результатів проводилася з урахуванням теоретичних положень аналітичної психології К. Юнга, концепції стресу Г. Сельє та теорії копінг-поведінки Р. Лазаруса [29, с. 63].

Перш за все, аналіз середніх значень за тестом ТАП засвідчив, що більшість респондентів демонструють середній або високий рівень адаптаційних здібностей. Переважаючі характеристики включають емоційно-вольову стійкість, гнучкість поведінки, вміння зберігати самоорганізацію у кризових ситуаціях. Це свідчить про те, що, попри високий рівень стресогенних навантажень, викликаних умовами війни, більшість учасників здатні підтримувати функціональну активність і реалізувати ефективні стратегії психологічної саморегуляції. Такі результати узгоджуються з уявленнями Г. Сельє про адаптаційний синдром як процес мобілізації резервних можливостей організму та психіки у відповідь на стрес.

У процесі аналізу архетипічних профілів було виявлено, що найвищу середню вираженість мають архетипи Самості та Героя. Висока активність архетипу Самості вказує на домінування прагнення до внутрішньої гармонії, цілісності, інтеграції суперечливих аспектів особистості (див. Табл.2.1). У термінах аналітичної психології К. Юнга, Самість є вищою структурою психіки, що забезпечує баланс між свідомим і несвідомим. Таким чином, активація архетипу Самості в умовах стресу виконує стабілізуючу функцію,

сприяючи збереженню психологічної цілісності навіть у надзвичайних обставинах.

Архетип Героя, який також виявив високий рівень вираженості, символізує активне додання труднощів, боротьбу за збереження власної ідентичності, захист ціннісних орієнтирів. В умовах війни актуалізація архетипу Героя виявляється через підвищену мотивацію до активних дій, спрямованих на подолання зовнішніх загроз, що відповідає класичним описам цього архетипу в теорії К. Юнга.

Натомість архетип Тіні мав помірний або низький рівень прояву серед респондентів. Тінь в аналітичній психології уособлює витіснені або неприйнятні сторони особистості, включаючи агресивність, страх, невпевненість. Виявлений у дослідженні негативний кореляційний зв'язок між рівнем прояву архетипу Тіні та загальним рівнем адаптаційних здібностей свідчить про те, що переважання несвідомих деструктивних установок може ускладнювати процеси подолання стресу та сприяти розвитку емоційних розладів. Висновок підтверджує ідеї Юнга про те, що недостатня інтеграція Тіні у структуру особистості підвищує ризик психічної дестабілізації в кризових умовах.

Аналіз копінг-стратегій за допомогою опитувальника SACS дозволив встановити взаємозв'язок між архетипічною структурою та поведінковими патернами подолання стресу. Було встановлено, що особи з високим проявом архетипу Героя значно частіше обирають конструктивні стратегії копіngu, зокрема проактивний контроль ситуації, планування дій, звернення за соціальною підтримкою. Це свідчить про ефективну інтеграцію активних і цілеспрямованих способів реагування на стрес. Водночас респонденти з високими показниками за архетипом Тіні частіше застосовують неконструктивні стратегії, такі як уникнення, імпульсивність або агресивна поведінка [3, с. 283].

Виявлені закономірності мають важливе практичне значення. Вони вказують на те, що ефективність адаптації до стресу значною мірою залежить

від характеру архетипічних структур, які активуються в умовах кризи. Інтеграція ресурсних архетипів, таких як Самість і Герой, сприяє збереженню психологічної стійкості та розвитку конструктивних копінг-стратегій. Натомість домінування деструктивних архетипів без належної інтеграції може підвищувати ризик дезадаптивних проявів.

Важливо підкреслити, що отримані дані також узгоджуються з концепцією стресу Г. Сельє, згідно з якою мобілізація адаптаційних ресурсів здійснюється через активацію як фізіологічних, так і психологічних механізмів. У цьому контексті архетипи можуть розглядатися як внутрішні психологічні матриці, що забезпечують своєрідні сценарії подолання стресу. Актуалізація архетипу Самості сприяє цілісному осмисленню ситуації і формуванню стратегії подолання, що базується на внутрішньому сенсі й особистісних цінностях.

Окрему увагу слід приділити соціально-психологічному аспекту виявлених результатів. В умовах війни активізація архетипів, що забезпечують згуртування, самопожертву і підтримку спільноти, має важливе значення для збереження соціальної єдності. Зокрема, архетип Великої Матері, який символізує турботу, захист і безпеку, у певної частини респондентів також проявився через копінг-стратегії, пов'язані з пошуком підтримки та взаємодопомоги. Це свідчить про значення соціального контексту у формуванні способів подолання стресу.

Крім того, результати дослідження дозволяють висунути припущення про те, що архетипічні структури мають не лише інтраіндивідуальний, але й культурний вимір. Актуалізація певних архетипів може обумовлюватися не лише особистісними особливостями, а й соціокультурними чинниками, які визначають домінуючі моделі поведінки у суспільстві в кризові періоди [16].

Загалом отримані дані свідчать про складний багаторівневий характер процесу адаптації до стресу. Він включає як свідомі стратегії поведінки, так і несвідомі архетипічні механізми, які визначають глибинні установки особистості щодо подолання труднощів. Ця взаємодія свідомого і

несвідомого виявляється вирішальною у забезпеченні психологічної стійкості, підтримці психічного здоров'я та збереженні соціального функціонування в умовах війни.

Отже, результати емпіричного дослідження підтвердили гіпотезу про значущу роль архетипічних структур у процесах адаптації до стресу. Вони також свідчать про необхідність інтеграції юнгіанського підходу в сучасну психологічну практику кризового консультування і психокорекції, оскільки робота з архетипічними образами може суттєво підвищити ефективність психологічної допомоги у воєнних і поствоєнних умовах.

### **2.3. Результати дослідження рівня адаптації до стресу в умовах війни та їх інтерпретація з урахуванням архетипічної моделі.**

Аналіз отриманих результатів дослідження в контексті Архетипів Юнга дозволяє глибоко осмислити психологічні механізми адаптації особистості до стресових умов війни. Згідно з положеннями аналітичної психології К. Юнга, архетипи є базовими структурами колективного несвідомого, які в критичних ситуаціях визначають основні сценарії поведінки особистості. Виявлена домінантність архетипів Самості та Героя у структурі психіки учасників дослідження вказує на мобілізацію внутрішніх ресурсів для забезпечення психологічної стійкості.

Висока активність архетипу Самості свідчить про прагнення респондентів до внутрішньої інтеграції, цілісності та гармонії [15, с. 94]. Самість, як вищий архетип свідомості та несвідомого, забезпечує баланс між раціональними і ірраціональними аспектами психіки. Її активація є відповіддю на екзистенційні виклики війни, сприяючи збереженню відчуття особистісної ідентичності та осмисленості існування в умовах тотальної нестабільності. Таким чином, архетип Самості виступає як внутрішній стабілізатор, що дозволяє витримувати сильні психоемоційні навантаження без руйнування цілісності «Я».

Натомість результати, отримані щодо архетипу Тіні, засвідчують його помірну активізацію. Відповідно до юнгіанської моделі, Тінь включає витіснені, неприйняті аспекти особистості, які можуть проявлятися у вигляді агресії, тривожності або руйнівних імпульсів. Виявлена негативна кореляція між рівнем прояву Тіні та рівнем адаптаційних здібностей підтверджує припущення про те, що недостатня інтеграція Тіні у структуру особистості може спричиняти емоційні зриви, підвищену вразливість до стресу та розвиток дезадаптивних копінг-стратегій.

Таким чином, результати дослідження узгоджуються з теоретичними засадами аналітичної психології і свідчать про те, що архетипічна структура особистості є ключовим чинником у формуванні індивідуальної стресостійкості. Активізація ресурсних архетипів, таких як Самість і Герой, сприяє ефективній адаптації, тоді як домінування не пропрацьованих аспектів Тіні підвищує ризик розвитку психоемоційних порушень.

Проведене дослідження дозволило здійснити вагоме наукове узагальнення щодо ролі архетипічних механізмів у процесі адаптації особистості до стресових ситуацій екстремального характеру. По-перше, було емпірично підтверджено, що рівень адаптаційного потенціалу суттєво залежить від характеру архетипічної домінанти особистості. Переважання архетипів Самості та Героя забезпечує ефективні стратегії подолання стресу, спрямовані на збереження особистісної цілісності та активне подолання труднощів (див. Табл. 2.1).

По-друге, результати свідчать про необхідність врахування архетипічної структури психіки при розробці програм психологічної допомоги для осіб, що перебувають у стані стресу внаслідок війни [14, с. 92]. Зокрема, актуальним є створення програм індивідуальної і групової психотерапії, спрямованих на активізацію ресурсних архетипів через роботу із символічними образами, використання арт-терапії, метафоричних карт, технік активної уяви та наративної терапії.

Практичним прикладом може слугувати проведення тренінгів розвитку особистісної стійкості, в яких учасники за допомогою спеціально розроблених завдань і вправ усвідомлюють домінуючі архетипи у власній психіці, інтегрують неприйнятні частини себе, зокрема тіньові аспекти, та активізують внутрішні джерела підтримки і сили. Також важливою є робота зі зміцненням архетипу Самості, що може здійснюватися через вправи на побудову цілісного образу «Я», укріплення життєвих цілей і сенсів, формування позитивної «Я-концепції».

Крім того, результати дослідження вказують на доцільність впровадження архетипічної діагностики у систему первинного психологічного скринінгу осіб, які пережили наслідки бойових дій, для раннього виявлення груп ризику розвитку посттравматичних розладів. Виявлення високої активності архетипу Тіні може бути сигналом для глибшого клінічного обстеження та раннього втручання з метою запобігання ескалації психоемоційних порушень.

Враховуючи отримані результати була розроблена програма практичних рекомендацій психологам, щодо формування у населення адаптації до стресу в умовах війни, на основі теорії архетипів К. Юнга (див. Додаток 1).

Представники архетипу Героя демонструють найвищий рівень адаптації та найнижчий рівень тривожності. Вказує на їхню внутрішню силу, активну життєву позицію, високий рівень волі до подолання труднощів та готовність брати відповідальність за власні дії. У стресових умовах Герой мобілізує всі ресурси, діє впевнено, ініціативно та спрямовано.

Однак надмірне домінування цього архетипу може призвести до гіперактивності, емоційного вигорання, відмови визнавати власну вразливість, що у довготривалій перспективі загрожує нервовим виснаженням. Тому для осіб із домінуванням архетипу Героя доцільними є рекомендації, спрямовані на збалансування активної та рефлексивної складової особистості.

Психологам рекомендується навчати представників архетипу Героя усвідомлювати межі власних можливостей, адже прагнення «рятувати всіх» часто стає джерелом перевантаження. Корисними є вправи на усвідомлення фізичних і психологічних ресурсів (наприклад, щоденник енергії, карта ресурсу). Герой має навчитися не тільки долати перешкоди, а й зупинятись, коли це потрібно. Техніки дихання, прогресивна м'язова релаксація, навички усвідомленості (майндфулнес) допомагають тримати баланс між напругою й відновленням. Цільовим напрямом є розвиток навичок емпатії, активного слухання, прийняття допомоги. Під час індивідуальної або групової терапії важливо знижувати ідеалізовані очікування від себе та вчити шукати підтримку. Практики екзистенційного консультування, логотерапії допомагають Герою не просто боротися, а й усвідомлювати глибину власної мотивації та значення того, що відбувається. Потрібна робота з попередженням «синдрому супергероя», адже постійна боротьба без права на слабкість веде до емоційного виснаження. Варто впроваджувати ритуали відпочинку, самопідтримки, а також навчання делегуванню обов'язків.

Самість – архетип цілісності, внутрішньої інтеграції, гармонії між свідомим і несвідомим. Представники цього архетипу також демонструють високі адаптаційні здібності та стабільність, однак їхній рівень тривожності дещо вищий, ніж у Героя, що може свідчити про схильність до глибокого аналізу, саморефлексії, іноді – до надмірної емоційної включеності.

Представники Самості мають схильність до надмірного самокопання. Рекомендовано використовувати методики когнітивно-поведінкової терапії для ідентифікації і трансформації автоматичних негативних думок. Психотерапевти можуть впроваджувати техніки розвитку толерантності до невизначеності (наприклад, вправи на візуалізацію альтернатив), що дозволяє Самості залишатися в гармонії без втрати здатності до дії. Внутрішня інтеграція не завжди супроводжується соціальною активністю. Варто заохочувати участь у групових формах взаємодії, підтримці, волонтерських або творчих ініціативах, щоб вивести внутрішню цілісність у зовнішню

активність. Рекомендовано техніки роботи із символами – мандала, активна уява, метафоричні карти, візуальні щоденники. Це буде сприяти глибшому усвідомленню несвідомих мотивів. Враховуючи схильність Самості до рефлексії, важливо навчити їх використовувати емоції як ресурс, а не як привід для самозаглиблення [31].

Представники архетипу Тіні показали найнижчий рівень адаптації та найвищий рівень тривожності. Архетип пов'язаний із витісненими, неприйнятими аспектами особистості, внутрішніми конфліктами, страхами, деструктивною поведінкою.

Робота з архетипом Тіні потребує використання юнгіанських методів, спрямованих на інтеграцію неприйнятих рис. Практики активної уяви, аналіз сновидінь, символдрама є доцільними на глибоких етапах терапії. Таким особам необхідно створювати простір, де вони можуть без осуду говорити про агресію, страхи, почуття провини. Індивідуальна терапія, психодрама, тілесно орієнтовані техніки – важливі інструменти для цього. Практики ведення емоційних щоденників, карта емоцій, «розмова з внутрішньою Тінню» допомагають поступово знайомитись із витісненим матеріалом. Використовуються техніки емоційної регуляції, зокрема дихальні практики, «стоп-реакції», навички переключення уваги. Завдання психотерапевта – допомогти особі побачити цінність навіть у «темних» аспектах себе, прийняти себе цілісно, без розщеплення на «добре/погане».

Архетип Великої Матері асоціюється з турботою, безпекою, материнською підтримкою. Особи з домінуванням цієї структури показали помірний рівень адаптації і невисоку тривожність, однак спостерігається ризик емоційної залежності та гіперчутливості.

Цим людям важливо навчитися встановлювати здорові межі, уникати емоційного злиття з оточенням. Ефективними є вправи на асертивність, техніка «Я-повідомлень», робота зі сценаріями співзалежності. Психотерапія має допомагати представникам цього архетипу розвивати самостійність, формувати власну ідентичність поза роллю «рятівника» або

«доглядальника». Часто такі особи концентруються на інших настільки, що втрачають себе. Рекомендовано практики фокусування на власному емоційному стані, техніки «повернення до себе». Використання технік когнітивного реструктурування допомагає переоцінити ситуації, які викликають надмірне емоційне залучення.

Групова терапія, кола підтримки, жіночі кола – сприяють переживанню турботи в безпечному, контрольованому середовищі без емоційного виснаження.

Архетип Аніма/Анімус об'єднує протилежності – чуттєвість та раціональність. Особи з домінуванням цієї структури мають схильність до емоційної нестабільності, полярності у сприйнятті себе та ситуацій. Їхній рівень адаптації є нестабільним, тривожність – вище середньої.

Для таких осіб доцільними є регулярні практики заземлення, щоденне планування, техніки структурованого мислення, які знижують внутрішні коливання. Цим людям потрібні вправи на формування стабільного образу «Я», самовизначення, ціннісне структурування. Допомагає робота з колажами, деревом життя, біографічними техніками. Акцент має бути на розпізнаванні, називанні та регуляції власних емоцій. Корисні техніки емоційного щоденника, шкала емоцій, навички соціальної взаємодії. Роз'яснення природи емоційних коливань, ролі архетипів у формуванні емоційних реакцій сприяє кращому розумінню внутрішніх процесів. Аніма/Анімус добре реалізуються через мистецтво, музику, літературну творчість. Творчість як спосіб інтеграції протилежностей.

Архетип Старого Мудреця архетип асоціюється з філософським мисленням, стратегічною рефлексією, внутрішньою відстороненістю. Особи з цим архетипом демонструють високу адаптацію і помірну тривожність, однак можуть уникати емоційної включеності.

Важливо залучати таких осіб до терапевтичного процесу, де вони можуть в безпечному форматі переживати емоції, а не лише аналізувати їх. Для Старого Мудреця корисні завдання з конкретною дією, мета якої –

перенести інсайт у практику. Наприклад: після роздумів над проблемою – зробити крок до її вирішення. Техніки тілесного усвідомлення допомагають таким особам не дистанціюватися від реальності через інтелектуалізацію. Вони ефективні у ролі менторів, фасилітаторів, викладачів. Тому залучення їх до просвітницької або консультативної діяльності сприяє зміцненню особистісного сенсу. Навчання плануванню ресурсного майбутнього, побудова карти сенсів, допомога у збереженні оптимізму як життєвої позиції.

Таким чином, результати дослідження мають не лише теоретичне, але й значне прикладне значення, відкриваючи перспективи для подальшого розвитку архетипічно орієнтованих підходів у кризовій психології, реабілітаційній роботі та психотерапії стресових розладів.

### **Висновки до другого розділу**

Методологічна база дослідження, що була сформована на основі концепцій К. Юнга, Г. Сельє та Р. Лазаруса, підтвердила свою ефективність у поясненні як глибинних несвідомих процесів, так і свідомої регуляції поведінки. Врахування архетипічних структур дозволило ідентифікувати внутрішні сценарії реагування на стрес, які формуються не лише через особистісний досвід, а й через глибинну колективну пам'ять. Теорія загального адаптаційного синдрому Г. Сельє дала змогу трактувати стрес як не лише деструктивну, а й мобілізуючу силу. У свою чергу, модель копінг-поведінки Р. Лазаруса допомогла деталізувати свідомі поведінкові патерни подолання.

Застосування трьох взаємодоповнюючих психодіагностичних методик (ТАП, «Архетипи Юнга» та SACS) – забезпечило об'єктивну, надійну та валідну оцінку різних рівнів адаптаційного процесу. Дослідження підтвердило, що ефективна адаптація в умовах війни є результатом взаємодії когнітивних, емоційних, поведінкових та архетипічних механізмів.

Результати аналізу за Тестом ТАП виявили переважання середнього та високого рівнів адаптаційного потенціалу у більшості респондентів, що

свідчить про здатність до психологічної мобілізації, саморегуляції та збереження продуктивності в умовах підвищеної небезпеки. Це підтверджує гіпотезу про здатність особистості до внутрішньої стабілізації та активації компенсаторних механізмів.

Архетипічний аналіз показав домінування таких структур, як Самість і Герой, які забезпечують інтеграцію ідентичності та вольових ресурсів. Висока активність Самості вказує на потребу в гомеостатичному відновленні внутрішнього порядку, а Герой уособлює проактивну, подолально-орієнтовану поведінку, що відповідає стану мобілізації у кризових умовах. Водночас низька активність Тіні свідчить або про її витіснення, або про неінтегрованість, що може виступати латентним джерелом тривожних і депресивних станів.

Встановлено достовірні кореляційні зв'язки між рівнем адаптації та архетипічними домінантами. Зокрема, позитивний зв'язок між активністю архетипу Героя та високими балами адаптаційного потенціалу вказує на роль цієї структури як внутрішнього драйвера опору і стабілізації. Негативна кореляція між Тінню та адаптацією підкреслює важливість інтеграції тіньових аспектів для уникнення внутрішнього конфлікту [21, с. 128].

Дослідження копінг-стратегій дозволило визначити перевагу конструктивних моделей поведінки серед респондентів з високою архетипічною активністю Самості та Героя. Це вказує на зв'язок між глибинними психологічними структурами та вибором ефективних стратегій реагування. Уникаючі та деструктивні стратегії були притаманні особам з вираженою активністю архетипу Тіні, що свідчить про необхідність корекційної роботи в цьому напрямку.

Для представників архетипу Героя, які виявили найвищий рівень адаптації та найнижчий рівень тривожності, основним завданням є попередження емоційного вигорання та гіперфункціонування. Рекомендується формувати навички усвідомлення особистих меж, прийняття допомоги, самопідтримки та розвитку емпатії. Важливо зменшити

ідеалізовані очікування від себе, дозволити собі вразливість і відпочинок без почуття провини.

Особи з архетипом Самість також демонструють високу адаптаційну здатність, але мають підвищену схильність до рефлексії та емоційного занурення. Для них актуальні методики когнітивно-поведінкової терапії, спрямовані на трансформацію негативного мислення, розвиток соціальної взаємодії, стабілізацію самооцінки та залучення до групової активності. Практики символічної саморефлексії, такі як мандали чи метафоричні карти, сприяють збереженню психічної рівноваги [22, с. 110].

Найвразливішою категорією виявилися респонденти з домінуючим архетипом Тіні, які мають низький рівень адаптації та високу тривожність. Вони потребують делікатної психотерапевтичної підтримки, орієнтованої на інтеграцію витіснених особистісних компонентів. Рекомендовано використовувати методи юнгіанського аналізу, тілесноорієнтовані практики, психодраму та техніки емоційної регуляції. Прийняття власних «тіньових» аспектів може стати початком внутрішнього відновлення та поступової адаптації до зовнішніх викликів.

Архетип Великої Матері характеризується потребою в турботі, безпеці та близькості. Хоча рівень тривожності серед таких осіб є невисоким, вони схильні до емоційної залежності та гіперчутливості. Основними напрямками психопрофілактики мають бути формування здорових міжособистісних меж, розвиток асертивності, усвідомлення власних емоційних потреб і посилення автономності. Групова терапія та кола підтримки забезпечують ресурсне середовище без перевантаження емпатичними обов'язками [19, с. 320].

Особи з архетипом Аніма/Анімус потребують стабілізації емоційного стану та інтеграції внутрішніх полярностей. Їм рекомендовано практики заземлення, планування, створення стабільного образу Я через біографічні методики, колажі та інші символічні форми. Розвиток емоційного інтелекту,

самоусвідомлення, психоедукація щодо внутрішніх конфліктів допоможуть знизити рівень тривожності та посилити адаптаційний потенціал.

Архетип Старого Мудреця виявився одним із найстабільніших у плані адаптації, однак для таких осіб характерне когнітивне дистанціювання та обмежений емоційний контакт. Психотерапевтична підтримка має бути спрямована на емоційне включення, тілесне усвідомлення та практичну реалізацію інсайтів. Залучення до просвітницької, менторської чи консультативної діяльності сприяє збереженню внутрішньої цілісності, сенсу життя та життєвого оптимізму.

Враховуючи отримані результати була розроблена програма практичних рекомендацій психологам, щодо формування у населення адаптації до стресу в умовах війни, на основі теорії архетипів К. Юнга.

Висвітлені результати мають суттєве значення для розробки та вдосконалення програм психологічної допомоги населенню у воєнний та післявоєнний період. Робота з архетипами у рамках психокорекції відкриває нові можливості для активізації внутрішніх ресурсів особистості, особливо у тих, хто пережив психологічну травму.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз сучасних наукових підходів до розуміння адаптації до стресу виявив, що цей феномен розглядається як багаторівневий процес, який включає фізіологічні, когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти. Підхід Ганса Сельє трактує стрес як універсальну адаптаційну відповідь організму на вплив несприятливих чинників, що проходить три стадії: тривоги, опору та виснаження. Теорія когнітивної оцінки стресу Річарда Лазаруса та Сьюзен Фолкман підкреслює значущість суб'єктивної інтерпретації ситуації, від якої залежить вибір копінг-стратегій. Біопсихосоціальна модель стресу акцентує увагу на інтеграції біологічних, психологічних та соціальних чинників у формуванні стресових реакцій. Особливе місце займають психодинамічні підходи, що розглядають адаптацію до стресу через глибинні механізми несвідомого, зокрема актуалізацію архетипічних структур, як це запропоновано у концепції Карла Густава Юнга.

2. Розкриття змісту теорії архетипів Юнга дозволило визначити, що архетипи є універсальними, вродженими психічними структурами, які формують первинні матриці сприйняття, емоційних реакцій та поведінкових стратегій. У контексті адаптації до стресу архетипи виступають своєрідними внутрішніми ресурсами, які активізуються у відповідь на кризові ситуації. Архетип Самості забезпечує інтеграцію психіки і прагнення до цілісності. Архетип Героя стимулює боротьбу за виживання та активізацію вольових ресурсів. Велика Мати виконує захисну і підтримуючу функції. Тінь репрезентує неприйнятні аспекти особистості, які при інтеграції розширюють адаптивний потенціал. Таким чином, теорія архетипів надає цінні орієнтири для розуміння глибинних механізмів стресостійкості та формування ефективних стратегій подолання труднощів.

3. Емпіричний і теоретичний аналіз показав, що в умовах стресу найбільш часто активізуються архетипічні сценарії, пов'язані з архетипами Самості, Героя, Великої Матері та Тіні. Актуалізація Самості проявляється у

прагненні до інтеграції, пошуку сенсу, підтримки внутрішньої гармонії. Архетип Героя активізує стратегії подолання, спрямовані на боротьбу, самоствердження та подолання перешкод. Велика Мати пробуджує потребу у захищеності, турботі та підтримці. Архетип Тіні виявляється через емоційні кризи, агресію, страхи і потребує інтеграції для гармонізації внутрішнього світу. Виявлення домінуючих архетипічних сценаріїв дозволяє прогнозувати поведінкові стратегії особистості та розробляти ефективні програми психологічної підтримки.

4. Емпіричне дослідження, проведене на вибірці з 60 мешканців України віком від 20 до 45 років, які зазнали негативного впливу воєнних дій, показало, що високий рівень адаптації до стресу асоціюється з домінуванням архетипів Самості та Героя. Висока активність цих архетипів корелює із конструктивними копінг-стратегіями, такими як проактивний контроль, планування, звернення за соціальною підтримкою. Натомість висока вираженість архетипу Тіні супроводжується схильністю до дезадаптивних моделей поведінки, зокрема уникнення, агресії, імпульсивності. Результати кореляційного аналізу підтвердили наявність статистично значущого зв'язку між характером архетипічних домінант і вибором стратегій подолання стресу. Це свідчить про визначальну роль глибинних психічних структур у формуванні адаптаційної поведінки особистості.

5. На основі отриманих результатів була розроблена програма практичних рекомендацій психологам, щодо формування у населення адаптації до стресу в умовах війни, на основі теорії архетипів К. Юнга.

Висвітлені результати мають суттєве значення для розробки та вдосконалення програм психологічної допомоги населенню у воєнний та післявоєнний період. Робота з архетипами у рамках психокорекції відкриває нові можливості для активізації внутрішніх ресурсів особистості, особливо у тих, хто пережив психологічну травму.

Таким чином, результати дослідження не лише підтвердили висунуті гіпотези, але й заклали підґрунтя для створення ефективних програм

психологічної допомоги, орієнтованих на мобілізацію глибинних ресурсів особистості в умовах воєнного стресу. Психологічна підтримка, побудована з урахуванням архетипічної структури психіки, сприяє підвищенню рівня адаптаційної стійкості, профілактиці емоційних розладів і формуванню здорової особистісної ідентичності в умовах кризи.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Августюк М. М. Основні науково-психологічні підходи до вивчення емоційного інтелекту // Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. – Київ, 2021. – Том 32 (71), №1. – С. 81–86.
2. Арттерапія в роботі психолога: інноваційні підходи : зб. матер. V Всеукр. наук.-практ. конференції, 23–27.10.2023 / уклад. О.Е. Жосан. – Кропивницький : КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2023. – 140 с.
3. Арттерапія і війна: контексти і досвід практичної роботи / за заг. ред. Н. Кальки, Г. Одинцової. – Львів : ЛьвДУВС, 2023. – 283 с.
4. Бегун-Трачук, Л. Дослідження професійного та емоційного вигорання у психолого-педагогічній теорії та практиці // Музичне мистецтво в освітологічному дискурсі. – 2021. – № 5. – [Електронний ресурс]. – URL: <https://doi.org/10.28925/2518-766X.2020.5.19>.
5. Беляєвська О. Вплив дихальних методик на рівень тривожності особистості. – Львів: Український католицький університет, 2022. – 85 с.
6. Белякова С. М., Злотнікова І. Г. Особливості емоційних переживань жінок середнього дорослого віку // Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). – 2022. – № 9 (14). – С. 504-516.
7. Бібліотерапія як метод психологічної корекції: список книг, кому корисна. – [Електронний ресурс]. – URL: <https://ac.org.ua/9521>.
8. Большакова А. М. Показники соціального інтелекту як особистісні кореляти схильності до різних стилів гумору // Теорія і практика сучасної психології. – 2019. – №3, Т. 1. – С. 23–27.
9. Васильченко О. М. Ресурсне забезпечення протидії емоційному вигоранню у фахівців соціономічних професій // Актуальні проблеми психології. – Т. IX, вип. 8. – С. 96.

10. Гаврилькевич В., Фірстова О. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену // Психологічні травелоги: науковий журнал. – 2023. – № 2. – С. 41-50.
11. Казачінер О.С., Бойчук Ю.Д., Галій А.І. Особливості змісту та розроблення лікувальної казки для дитини із психосоматичними порушеннями // Матеріали VI Міжнародної конференції молодих учених «Харківський природничий форум» (18-19 травня 2023 р.). – Харків, 2023. – С. 275–278.
12. Карапетрова О.В. Вплив рівня розвитку соціального інтелекту на вибір стратегії реагування у конфліктних ситуаціях // Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». – 2021. – №2 (22). – С. 95–103.
13. Кокун О.М. Життєстійкість як напрям сучасних психологічних досліджень // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – Том. V, 2021. – Вип. 21. – С. 69–88.
14. Кондратюк С.М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни // Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. – Випуск 4, 2022. – С. 78–83.
15. Матейко Н.М. Емпіричне дослідження життєстійкості військових в умовах бойових дій // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. – 2022. – №2. – С. 90-94. – DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.2.18>.
16. Методика діагностики самооцінки психічних станів Г. Айзенка. – [Електронний ресурс]. – URL: [https://uu.edu.ua/upload/Nauka/Concursi\\_naukovih\\_robit/2021/gruden/soop/3pl/konfliktna\\_povedinka/dodatki\\_konfliktna\\_povedinka.pdf](https://uu.edu.ua/upload/Nauka/Concursi_naukovih_robit/2021/gruden/soop/3pl/konfliktna_povedinka/dodatki_konfliktna_povedinka.pdf).
17. Методика навчання соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі: методичні рекомендації до вивчення дисципліни (Частина 2) для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти денної форми

навчання, спеціальності 013 «Початкова освіта» / укладач Л.М. Фенчак. – Мукачево: МДУ, 2023. – 24 с.

18. Мищишин М., Симканич Т. Зміна професійних ціннісних орієнтацій студентів-психологів в умовах війни // Вісник Національного університету оборони України. – 2022. – С. 71–78.

19. Наговські Е. та А. Вигорання. Стратегія боротьби з виснаженням удома та на роботі / пер. з англ. С. Новікової. – Харків : Книжковий клуб, КСД, 2021. – 320 с.

20. Перегуда О.В., Капустян О.А., Курилко О.Б. Статистична обробка даних: навчальний посібник. – Київ: Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2022. – 103 с.

21. Пішко І.О., Лозінська Н.С. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій: методичний посібник. – Київ-Одеса : Фенікс, 2022. – 128 с.

22. Половнікова Л. Ю. Саморегуляція емоційного стану як умова успішної діяльності вчителя сучасної початкової школи. – Чернівці: Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, 2021. – 110 с.

23. Поцікайло Л. О. Психологічні особливості самореалізації студентів. – Київ: Національний університет «Острозька академія», 2021. – 92 с.

24. Практична складова освітньої програми майбутнього фахівця в умовах воєнного стану в Україні: особливості, пріоритети, перспективи: Збірник тез за результатами практичної складової освітніх програм / За заг. ред. А.М. Старєвої. – Випуск 2. – Миколаїв: МІРЛ та МФК Університету «Україна», 2023. – 469 с.

25. Предко В.В. Розвиток життєстійкості особистості як основна психологічна умова ефективного освітнього процесу // Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Педагогічна та вікова психологія. – Т. 32(71). – №2. – 2021. – С. 157–162.

26. Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання: методичні рекомендації для спеціалістів соціальних служб / підготовлені Балакіревою К. О. – Проект програми розвитку ООН «Підтримка реформи соціального сектору в Україні». – К., б.р. – 45 с.

27. Саковська В.В. Психологічні особливості впливу війни на самоставлення особистості // Development of modern science, experience and trends. – 2022. – Т. 3. – 377 с.

28. Старинська О. Проблема психологічної сутності понять «соціальний інтелект» та «емоційний інтелект» // Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Серія: Психологія. – 2022. – №3 (56). – С. 40–44.

29. Степаненко Л.В. Життєстійкість як ресурс копінг-захисних механізмів емоційної саморегуляції особистості // Габітус. – 2022. – Вип. 34. – С. 58–63.

30. Тюріна В.О. Вплив військових конфліктів на психічне здоров'я людини: короткий огляд зарубіжних досліджень // Особистість, суспільство, війна: тези доп. учасників міжнар. психол. форуму (м. Харків, 15 квіт. 2022 р.) – Харків : ХНУВС, 2022. – С. 116–121.

31. Савчин М. В. Здоров'я людини: духовний, особистісний і тілесний виміри : монографія. Дрогобич : ПП «Посвіт», 2019. 232 с.

32. Тест адаптаційного потенціалу (ТАП). - [Електронний ресурс ]. - URL: <https://www.scribd.com/document/481630593/test-adaptivnist-200-doc>.

## ДОДАТКИ

### Додаток 1

#### **Програма практичних рекомендацій психологам, щодо формування у населення адаптації до стресу в умовах війни, на основі теорії архетипів К. Юнга.**

Результати дослідження вказують на доцільність впровадження архетипічної діагностики у систему первинного психологічного скринінгу осіб, які пережили наслідки бойових дій, для раннього виявлення груп ризику розвитку посттравматичних розладів. Виявлення високої активності архетипу Тіні може бути сигналом для глибшого клінічного обстеження та раннього втручання з метою запобігання ескалації психоемоційних порушень.

Практичною реалізацією дослідження може слугувати проведення тренінгів розвитку особистісної стійкості, в яких учасники за допомогою спеціально розроблених завдань і вправ усвідомлюють домінуючі архетипи у власній психіці, інтегрують неприйняті частини себе, зокрема тіньові аспекти, та активізують внутрішні джерела підтримки і сили. Також важливою є робота зі зміцненням архетипу Самості, що може здійснюватися через вправи на побудову цілісного образу «Я», укріплення життєвих цілей і сенсів, формування позитивної «Я-концепції».

Для ефективного формування у населення адаптації до стресу в умовах війни психологам, які проводять консультації, корекцію та тренінги треба враховувати практичні рекомендації щодо домінуючого архетипу особистості.

#### **«Архетип Героя»**

1. Особи, які ідентифікуються з архетипом Героя, зазвичай демонструють високий рівень особистісної відповідальності, прагнуть досягати цілей попри труднощі та перебувають у постійному стані мобілізації внутрішніх ресурсів. В умовах війни така установка може бути водночас захисною та руйнівною, оскільки надмірна активність та постійне

зосередження на досягненні результатів призводить до виснаження. Тому важливо навчати таких людей усвідомлювати межі власних можливостей, визначати критичну точку втоми та своєчасно зупинятись, визнаючи право на вразливість та відпочинок без втрати самооцінки.

2. У практиці психологічної підтримки осіб із домінуванням архетипу Героя доцільно впроваджувати щоденники енергії. Інструмент самоспостереження, що дозволяє людині фіксувати рівень свого фізичного, емоційного та когнітивного ресурсу впродовж дня. Така техніка дає змогу виявити пікові та спадні фази активності, спланувати відпочинок та визначити чинники, що сприяють або, навпаки, знижують рівень особистісної продуктивності. Метод сприяє формуванню адаптивного режиму дня та профілактиці вигорання.

3. Люди-Герої часто схильні брати на себе відповідальність не лише за власні справи, але й за життя інших, навіть коли це перевищує їхні можливості. Тому необхідно формувати навички делегування обов'язків, довіри до інших членів команди чи родини, а також вміння просити про допомогу. У контексті війни це критично важливо, оскільки надмірна концентрація функцій на собі веде до психічного перенавантаження й соматичних ускладнень.

4. Значну користь у роботі з Героями дають практики релаксації, дихальні техніки та елементи майндфулнес. Вони допомагають знизити рівень симпатичної збудженості, відновити контакт з тілом і зосередити увагу на «тут-і-зараз». Такі вправи можуть бути включені як частина щоденного розпорядку, особливо перед сном або після надмірної розумової активності.

5. Для глибшої психологічної підтримки доцільним є використання елементів логотерапії В. Франкла або екзистенційного консультування. Підходи спрямовані на усвідомлення сенсу життя навіть у складних умовах та дозволяють Героям трансформувати стрес у внутрішнє зростання. Така робота формує вміння витримувати екзистенційні кризи й обирати стратегії

поведінки, засновані не лише на зовнішніх обставинах, а й на внутрішніх цінностях.

6. Важливо допомагати Героям формувати ритуали психологічного відпочинку та самопідтримки. Можуть бути невеликі, але регулярні дії, які символізують турботу про себе – наприклад, вечірній обряд заспокоєння, музика для релаксації, ритуальне приготування чаю. Такі дії сприяють стабілізації емоційного стану та створюють відчуття передбачуваності у світі, що переживає кризу.

7. У роботі з Героями необхідно підкреслювати важливість прийняття обмежень. Часто саме ця категорія людей схильна до ідеалізації образу всесильного рятівника. Психологічна підтримка має допомогти їм побачити, що сила не завжди полягає в діях, іноді – у здатності бути присутнім, вислухати, побути поруч, нічого не вирішуючи. Що знижує рівень перфекціонізму та тривожності.

8. Одним із напрямків психологічної корекції має бути розвиток емоційної грамотності. Герої схильні ігнорувати власні емоції задля досягнення цілей. Тому корисними є вправи на усвідомлення емоцій, розпізнавання тригерів, вербалізацію почуттів та пошук екологічних способів їх вираження. Що забезпечує внутрішню цілісність особистості.

9. Рекомендується формувати навички внутрішнього діалогу як інструменту регуляції поведінки. Включає рефлексивні практики, в яких особа ставить собі запитання: «Чому я це роблю?», «Для кого це важливо?», «Чи це допомагає мені залишатись живим і в ресурсі?». Такий підхід посилює внутрішню автономію та знижує ризик вигорання.

10. Слід стимулювати створення мікросоціальних середовищ – родинних, професійних, волонтерських – де особа може отримувати зворотний зв'язок, допомогу та натхнення. Зміцнює горизонтальні зв'язки, що є ключовими у часи соціального потрясіння.

### **«Архетип Самості»**

1. Особи з домінуванням архетипу Самості прагнуть досягти внутрішньої гармонії, цілісності та єдності між усіма аспектами своєї особистості. У період війни це прагнення часто опиняється під загрозою через зовнішній хаос, невизначеність і страх. Тому першочерговим завданням психолога є створення умов, у яких така особа зможе підтримати контакт із внутрішнім «Я» і зберегти внутрішню опору навіть тоді, коли зовнішня реальність руйнується.

2. Доцільним інструментом є когнітивно-поведінкова терапія, яка допомагає трансформувати автоматичні деструктивні думки на більш адаптивні. Під час війни багато людей з архетипом Самості схильні до внутрішнього самозвинувачення, гіперрефлексії чи екзистенційної тривоги. Через щоденне ведення когнітивних щоденників, схеми реконструкції думок, таблиці емоцій – формується новий стиль мислення, що базується не на страху, а на прийнятті і конструктиві.

3. У важких умовах воєнного часу важливо навчити особистість Самості толерантності до невизначеності. Вона формується через вправи, в яких людина стикається з непередбачуваними обставинами та вчиться приймати відсутність чітких відповідей. Можуть бути як моделювання сценаріїв, так і спеціальні психотерапевтичні ігри, що дають змогу звикнути до змін і не втрачати психологічну стійкість.

4. Соціальна активність – один з ресурсів для Самості. Залучення таких осіб до волонтерської діяльності, груп психологічної підтримки чи освітніх ініціатив сприяє зміцненню відчуття належності, єдності й спільного сенсу. Важливо, щоби ці активності відповідали внутрішнім цінностям особи, а не були продиктовані лише зовнішніми вимогами.

5. Арттерапія з використанням мандал, метафоричних карт або активної уяви є потужним інструментом для відновлення цілісності Я. Малювання кола як символу Самості, створення власного символічного простору через колір, форму і сюжет сприяє інтраперсональній інтеграції,

зниженню тривожності та підвищенню стійкості в період травматичного досвіду.

6. Одним із ключових аспектів підтримки Самості є вміння сприймати емоції як природну частину психіки, а не як загрозу або слабкість. Через емоційне відзеркалення, рефлексивні щоденники, обговорення почуттів у терапевтичному просторі формується нова ідентичність – та, що дозволяє бути емоційним і при цьому не втрачати контроль над собою.

7. Під час війни особливо важливо підсилювати зв'язок Самості з тілом. Включає тілесно-орієнтовані практики, такі як техніки звільнення від напруги та стресу, йога, танцювальна терапія або просто тілесне сканування під час медитацій. Через тіло повертається відчуття присутності, безпеки й вкоріненості у реальності.

8. Рекомендується застосовувати техніки «образу майбутнього Я», де особа візуалізує себе через пів року, рік, три роки. Допомогає підтримати відчуття часу, надає контексту для теперішніх дій та створює вектор руху, що надихає. У такому форматі війна сприймається як етап, а не як вічна катастрофа.

9. Важливо також опрацьовувати питання духовної трансценденції, бо Самість часто схильна до екзистенційних пошуків. Медитативні практики, читання духовної літератури, бесіди на філософські теми, формування власної «духовної карти» – усе це дає змогу людині знайти глибші смисли, ніж просто виживання.

10. Нарешті, для особистості Самості важливо розвивати внутрішню автономність – не залежати повністю від зовнішніх обставин або інших людей. Що досягається через роботу з внутрішнім діалогом, усвідомленням цінностей, формуванням особистої системи рішень. Така практика дозволяє людині залишатись собою навіть у кризових умовах.

### **«Архетип Тіні»**

1. Архетип Тіні охоплює витіснені, неприйняті або «темні» аспекти особистості, які зазвичай не проявляються у свідомому житті. У період війни,

коли зростає рівень загрози, тривоги та безпорадності, ці аспекти можуть активізуватись у вигляді агресії, паніки, самозвинувачення, деструктивних фантазій. Психологічна підтримка має на меті допомогти людині інтегрувати ці елементи, визнавши їх частиною себе, а не джерелом сорому або страху.

2. Одним із ключових напрямів роботи є використання активної уяви як інструменту зустрічі з внутрішньою Тінню. Метод, запропонований К. Юнгом, що дозволяє вступити у символічний діалог із внутрішніми образами, які викликають тривогу або огиду. Через створення внутрішніх сюжетів, уявного спілкування з агресивною фігурою або пригніченою емоцією, особа поступово втрачає страх перед собою і отримує доступ до прихованої життєвої енергії.

3. Робота зі сновидіннями – ще один важливий ресурс у роботі з архетипом Тіні. Під час війни сновидіння можуть бути насичені образами втрат, переслідувань, руйнувань. Замість їх уникати, слід створити безпечний простір, у якому клієнт може описати, проаналізувати й трансформувати ці образи. Психотерапевт виконує роль провідника, допомагаючи розшифрувати символіку й знайти послання, яке несуть підсвідомі сценарії.

4. Ведення «емоційного щоденника» або «мапи емоцій» – ефективний інструмент, що дозволяє досягнути спектр переживань і простежити зв'язки між подіями, думками та реакціями. У роботі з Тінню важливо не уникати неприємних почуттів – гніву, заздрості, ревнощів, сорому – а, навпаки, давати їм простір для існування та обговорення. Це знижує інтенсивність емоцій і посилює контроль над ними.

5. Формування навичок емоційної регуляції має бути спрямоване на розвиток внутрішньої стійкості до афективних вибухів. Для цього застосовуються техніки заземлення, самозаспокоєння, самопостереження в моменти напруження. Особливо ефективні методи тілесного усвідомлення (сканування тіла), затримка дихання або точкове натискання – як способи повернення до «тут-і-зараз».

6. Психологічна допомога також має включати роботу над прийняттям власної амбівалентності: кожна людина має і «світлі», і «темні» сторони. У воєнний час це може проявлятися у конфлікті між бажанням допомогти та втомою, між відчуттям обов'язку та роздратуванням. Важливо навчити клієнта не засуджувати себе за ці відчуття, а бачити в них природні прояви людського буття.

7. У практичній роботі ефективними є вправи на зовнішнє вираження внутрішніх конфліктів: листи до себе, малюнки внутрішнього критика, діалоги з фігурою агресора. Такі методи дозволяють перенести внутрішнє напруження в зовнішню форму, зменшуючи рівень психологічного тиску і відкриваючи шлях до трансформації.

8. В умовах війни особливо важливо створити безпечне середовище для опрацювання теми провини, зради, ненависті. Переживання часто є частиною Тіні, але вони не повинні залишатися в ізоляції. Через емпатичну присутність, прийняття та психотерапевтичний альянс особа вчиться розділяти переживання і звільнятися від деструктивної їх сили.

9. Важливо допомагати клієнтам усвідомлювати, що їхні темні сторони – це також джерело сили. Агресія може трансформуватись у дієвість, страх – у обережність, сором – у потребу вдосконалення. Через цю інтеграцію Тінь стає не ворогом, а союзником у виживанні та зростанні в екстремальних обставинах.

10. Нарешті, архетип Тіні закликає до цілісності. Психологічна підтримка має бути спрямована на формування внутрішнього простору, де все, що є частиною Я, може співіснувати без заперечення, конфлікту або витіснення. У цій цілісності особа знаходить справжню силу – не в уникненні болю, а в здатності бути чесним із собою навіть у найтемніші часи.

### **«Архетип Великої Матері»**

1. Архетип Великої Матері символізує безумовну турботу, опіку, здатність до емоційного відгуку і глибоке співпереживання. В умовах війни такі особистості часто опиняються в стані гіпервключення в життя інших:

підключаються про всіх, допомагають, рятують, але часто нехтують власними потребами, що призводить до емоційного виснаження. Першим завданням психологічної підтримки є повернення людини до розуміння необхідності піклування про себе без вини, сорому чи відчуття егоїзму.

2. Особам з домінуванням цього архетипу варто допомогти навчитися встановлювати й утримувати здорові особистісні межі. У кризових обставинах їхня схильність до емоційного злиття з іншими може спричиняти залежність, порушення особистого простору або навіть втрату ідентичності. Психологічна робота полягає у вивченні ситуацій, де особа жертвує собою, та формуванні навичок асертивності – здатності відстоювати власні інтереси без агресії.

3. Корисною є практика «Я-висловлювань», яка дає змогу конструктивно виражати свої почуття, потреби і побажання у спілкуванні з іншими. Людина вчиться не перекладати відповідальність, не звинувачувати, а прямо говорити про свої межі: «Я втомилася і зараз потребую тиші», «Мені важливо мати простір для себе». Метод допомагає особам архетипу Великої Матері вийти з ролі мовчазної жертви й зберігати повагу до себе.

4. Часто архетип Великої Матері проявляється у співзалежній поведінці – прагненні контролювати, рятувати, жити життям іншого. В умовах війни така поведінка може поглиблюватись через страх втрати та травму прихильності. У цьому випадку доцільним є аналітичне консультування, спрямоване на виявлення патернів співзалежності, їх коріння в ранньому дитинстві, усвідомлення потреби в контролі як захисної реакції.

5. Робота з емоційними потребами – ще один важливий напрям. Особи цього архетипу часто не усвідомлюють власних переживань, повністю зосереджуючись на інших. Через практику емоційних щоденників, шкал емоцій, метафоричних карток можна допомогти клієнтам ідентифікувати, назвати й прийняти свої емоції. Що сприяє розвитку емоційного інтелекту і зниженню ризику психосоматичних розладів.

6. Варто впроваджувати когнітивне реструктурування як спосіб змінити переконання, що «дбати про себе – це егоїзм», «я повинна бути сильною завжди», «якщо я не допоможу – все зруйнується». Через аналіз автоматичних думок і переконань, їх логічну оцінку та заміну на більш реалістичні, особа починає дозволяти собі паузу, спокій, підтримку ззовні.

7. У роботі з цим архетипом ефективною є групова терапія або участь у підтримуючих колах, де людина може одночасно ділитися турботою та отримувати її. Руйнує патерн одностороннього «давати», відкриває досвід «отримання», що є критично важливим для психологічного балансу. Такі формати сприяють відновленню віри в безпечну взаємодію й довіру до світу.

8. Доцільно залучати тілесні практики, зокрема розслаблюючий масаж, тілесно-орієнтовану терапію, вправи на відчуття кордонів тіла. Допомагає людині повернутися до себе, своєї присутності в тілі, зменшує тривожну зосередженість на інших і відкриває нові форми турботи – про власне тіло, потреби, відчуття.

9. В умовах війни велике значення має переосмислення ролі «допомоги» – як не жертвовної, а усвідомленої і дозованої дії. Психологічна підтримка має стимулювати перехід від інфантильного рятування до дорослої емпатії, де людина обирає допомагати не з почуття провини, а з цілісного розуміння ситуації і власних можливостей. Такий підхід дозволяє зберегти енергію, не перетворюючись на «вичавлений лимон».

10. Нарешті, важливо формувати у клієнта внутрішнє переконання, що бути турботливою – це не означає бути всесильною. Велика Мати не зобов'язана знати відповіді на всі питання, не зобов'язана заспокоювати всіх і завжди залишатись незворушною. Психологічна підтримка полягає в тому, щоб надати людині дозвіл бути слабкою, плакати, помилятися і отримувати підтримку так само, як вона її дає.

### **«Архетип Аніма/Анімус»**

1. Архетип Аніми (жіночий внутрішній образ у чоловіків) та Анімуса (чоловічий внутрішній образ у жінок) втілює емоційно-психологічну

полярність особистості. У контексті війни ці внутрішні фігури можуть або гармонізувати стан особистості, або, навпаки, активізувати внутрішній конфлікт між раціональним і емоційним, активністю і вразливістю. Основним завданням психологічної підтримки є допомога у пізнанні, прийнятті та інтеграції цих внутрішніх образів як повноцінної частини «Я», а не їх витіснення чи заперечення.

2. Ефективною є робота з образами Аніми / Анімуса через творчі методи – малювання, написання внутрішніх монологів, створення символічних історій або ролей. Людина може уявити, який голос у неї всередині відповідає за емоційність, турботу, інтуїцію (Аніма) або за логіку, рішучість, ініціативу (Анімус). Така практика допомагає зрозуміти, які сторони психіки зараз активні, які потребують посилення, і що саме блокує інтеграцію.

3. Особам з домінуванням цього архетипу важливо впроваджувати техніки емоційної стабілізації. Планування дня, режим сну, ведення структурованого щоденника подій і відчуттів – усе це дозволяє організувати внутрішній хаос, характерний для емоційної поляризації. У кризових обставинах саме ця дисципліна допомагає уникнути афективних зривів і зберегти ясність мислення.

4. Важливим інструментом стають вправи на формування цілісного образу Я. Через малювання себе «тоді – зараз – у майбутньому», написання автобіографічного листа або створення карти особистості, клієнт має змогу побачити, як змінювалась його внутрішня структура, де існує розрив і де – точки потенційної гармонії. Такі техніки сприяють усвідомленню своєї ідентичності та інтеграції суперечливих елементів.

5. У роботі з архетипом Аніма / Анімус доцільно застосовувати щоденники емоційних станів, у яких особа фіксує моменти, коли діє надто імпульсивно або, навпаки, надто відсторонено. Через регулярне ведення таких записів людина отримує змогу простежити циклічність власних

переживань, знайти тригери та сформувати навички самоспостереження. Що зменшує кількість внутрішніх конфліктів і посилює емоційну грамотність.

6. У контексті воєнного часу корисною є психоедукація щодо природи емоційної полярності. Психологу варто пояснювати клієнтам, що зміна настроїв, коливання між дією і паралічем, суперечливі почуття до близьких – це не ознака патології, а нормальна реакція на травмуючі події. Усвідомлення цього нормалізує стан, зменшує тривожність і сприяє більш м'якому ставленню до себе.

7. Для інтеграції архетипу Аніма / Анімус доцільним є залучення до творчості – музичної, художньої, літературної. Канали, через які можуть вільно виражатися як інтуїція і глибокі почуття (Аніма), так і структура, послідовність, логічне оформлення думок (Анімус). Така діяльність не лише стабілізує емоційний стан, а й сприяє внутрішній гармонізації й розширенню спектра самоідентифікації.

8. Особливої уваги потребує тілесна робота, адже розщеплення між емоціями й дією часто проявляється в психосоматичних симптомах. Практики усвідомленого руху, контакт із тілом, йога, танцювально-рухова терапія дозволяють поєднати внутрішнє й зовнішнє Я, відновити здатність до контакту з реальністю без втечі у фантазії або інтелектуалізацію.

9. Психологічно значущими є також вправи на рольове проживання внутрішніх фігур. Наприклад, у безпечному середовищі клієнт може спробувати уявити, як він поводиться, коли його веде Аніма: м'яко, інтуїтивно, емоційно. А потім – як виглядає під дією Анімуса: цілеспрямовано, логічно, впевнено. Перемикання між цими станами, а не застрягання в одному з них, забезпечує емоційну гнучкість і адаптацію до змін.

10. Нарешті, важливо створити умови, у яких людина зможе інтегрувати ці полярні начала у щоденне життя. Це можливо через поєднання чіткого плану дій і відкритості до непередбачуваного; через здатність одночасно мислити раціонально і співчувати, бути рішучим і чутливим. Усе

це формує зрілу, адаптивну особистість, здатну залишатися цілісною попри хаос і загрози зовнішнього світу.

### **«Архетип Старого Мудреця»**

1. Архетип Старого Мудреця втілює інтелектуальну зрілість, глибинну рефлексію, досвід, спостережливість і стратегічне бачення. Проте в умовах війни така особистість може схилитись до надмірної ізоляції, відсторонення від емоцій або спроби все раціоналізувати, що може ускладнити адаптацію до різких змін. Психологічна підтримка в цьому випадку має бути спрямована на поєднання аналітичного підходу з живим, емоційно включеним сприйняттям реальності.

2. У роботі з такими особами важливо заохочувати емоційну відкритість. Може бути складним, оскільки для багатьох представників цього архетипу емоції сприймаються як слабкість або перешкода. Через поступове залучення до практик тілесного усвідомлення, емоційного письма або терапевтичного діалогу клієнт отримує можливість побачити, що емоції – не вороги розуму, а його союзники, які допомагають зчитувати глибинні смисли досвіду.

3. Ефективною є робота на перехресті рефлексії та дії. Часто Старий Мудрець «застрягає» на рівні думок, теоретизувань, спостережень. Психологічна допомога полягає в тому, щоб допомогти перейти від осмислення до конкретних, нехай і малих, дій. Можуть бути записи власних ідей, створення порадників, публікацій або участь у проєктах, де його знання можуть бути корисними для інших.

4. Особливу увагу варто звернути на проблему інтелектуального перенавантаження. Під час війни Старий Мудрець може почати надмірно аналізувати новини, прогнози, сценарії, що посилює тривожність. Для протидії цьому корисними є практики «медіадетоксу», планування часу для інформаційного відпочинку, візуалізація інформаційного шуму у вигляді зовнішнього подразника, що не є тотожним внутрішньому стану.

5. У практиці психологічної підтримки доцільно впроваджувати техніки тілесної присутності, такі як усвідомлене дихання, ходіння, контакт з тілом. Вони допомагають повернутися з абстрактного мислення до реального, фізично відчутного «тут-і-зараз». Особливо важливо, коли особа надмірно занурюється у метафізичні чи філософські роздуми, уникаючи актуальних переживань.

6. Варто залучати представників архетипу Старого Мудреця до менторських, викладацьких, фасилітаторських ролей. У період кризи саме такі люди здатні передати знання, створити атмосферу довіри, навчити інших мислити системно і критично. Водночас ця діяльність активізує їхній ресурс, повертає відчуття корисності та включеності у спільне майбутнє.

7. У роботі з цим архетипом важливо звертати увагу на життєву місію та особистий сенс. Через створення мапи смислів, визначення особистих цінностей, життєвих орієнтирів та ролей у суспільстві особа формує стійкість перед екзистенційною порожнечою, що часто загострюється у воєнних умовах. Такий підхід дозволяє зберегти зв'язок з вищими цілями навіть у моменти невизначеності.

8. Позитивний вплив мають практики, пов'язані з фіксацією знань: написання мемуарів, статей, формування архівів досвіду. Що не лише стабілізує свідомість, а й дозволяє розглядати травматичні події як частину ширшої картини історії – особистої та колективної. Водночас така діяльність дає змогу передавати досвід молодшим поколінням, що саме по собі має терапевтичний ефект.

9. Старий Мудрець часто має глибокий контакт із символічним і архетипічним мисленням. У цьому разі ефективною може бути робота з міфами, легендами, притчами, в яких відображаються універсальні патерни виживання, втрати, героїзму, трансформації. Обговорення таких сюжетів дозволяє особі осмислити власну історію у ширшому культурному контексті, що знижує тривожність і посилює відчуття приналежності.

10. Нарешті, архетип Старого Мудреця потребує визнання з боку оточення. Психологічна допомога має також включати роботу з образами «непотрібності», «старіння», «застарілості». В умовах війни такі особи можуть відчувати, що не мають практичної цінності, що їхній досвід неактуальний. Тому важливо створювати ситуації, де їхній голос буде почутий – у формі дискусій, діалогів, менторства чи просто довіри. Це допомагає повернути особистісну вагу, віру в себе та відчуття впливу.