

DOI: <https://doi.org/10.37203/kibit.2024.50.07>**Вікторія Харченко,**

кандидат психологічних наук, доцент,

ORCID ID: 0000-0002-5486-8556

harchenko.v@kibit.edu.ua

Київський інститут бізнесу та технологій  
м. Київ, Україна**Діана Кучер,**

Студентка 3 курсу кафедри психології

kucher.d@kibit.edu.ua

Київський інститут бізнесу та технологій  
м. Київ, Україна

## ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ

*У статті розглянуто необхідність вдосконалення психологічних методів підтримки та реабілітації людей, які зазнали травматичних впливів війни, у зв'язку з військовим конфліктом в Україні з 2014 року. Описуються наслідки військових дій на психічне здоров'я та емоційний стан осіб, які беруть участь у конфлікті або переживають його наслідки. Розглядаються індивідуальні стратегії копіngu, рівень регуляції емоцій, та готовність звертатися за психологічною підтримкою як ключові фактори подолання стресу та адаптації. Висвітлюються результати емпіричного дослідження, що включає аналіз стресостійкості та соціальної адаптації учасників конфлікту.*

**Ключові слова:** *військовий конфлікт, психологічна підтримка, реабілітація, травматичний вплив, ПТСР (посттравматичний стресовий розлад), соціальна адаптація, стресостійкість, копінг-стратегії, психологічні інтервенції, саморегуляція.*

**Viktoriuia Kharchenko**

PhD (Psys.), Associate Professor

ORCID ID: 0000-0002-5486-8556

harchenko.v@kibit.edu.ua

Kyiv Institute of Business and Technology  
Kyiv, Ukraine**Kucher D.**Kyiv Institute of Business and Technology  
Kyiv, Ukraine

## WAYS IMPLEMENTATION OF A NEW IDEA IN THE PSYCHOLOGICAL SUPPORT PROGRAMME TO IMPROVE SELF-REGULATION DURING MILITARY CONFLICT

*The article discusses the need to improve psychological methods of support and rehabilitation of people who have experienced the traumatic effects of war in connection with the military conflict in Ukraine since 2014. The author describes the effects of hostilities on the mental health and emotional state of people involved in the conflict or experiencing its consequences. Individual coping strategies, the level of emotion regulation, and the willingness to seek psychological support are considered as key factors in overcoming stress and adaptation. The results of an empirical study, which includes an analysis of stress resistance and social adaptation of conflict participants, are highlighted.*

**Key words:** *military conflict, psychological support, rehabilitation, traumatic impact, PTSD (post-traumatic stress disorder), social adaptation, stress resistance, coping strategies, psychological interventions, self-regulation.*

**Постановка проблеми:** З військовим конфліктом в Україні, що триває з 2014 року, постала необхідність вдосконалення психологічних методів підтримки та реабілітації осіб, які зазнали травматичних впливів війни. Військовий конфлікт має серйозні наслідки для психічного здоров'я та емоційного стану учасників та сторонніх осіб. Психологічні проблеми, пов'язані з війною, включають розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР), порушення соціальної адаптації та знижену стресостійкість.

Військовий конфлікт є складним соціально-психологічним феноменом, який впливає на психіку та поведінку людей, змінюючи їхні цінності, переконання та життєві орієнтації. Учасники конфлікту та ті, хто безпосередньо переживає його наслідки, стикаються з переглядом життєвих пріоритетів і зміною ставлення до ризику, що потребує розробки ефективних психологічних інтервенцій.

Необхідно враховувати індивідуальні стратегії копінгу, рівень емоційної регуляції та готовність звертатися за психологічною допомогою, щоб забезпечити адекватну підтримку та реабілітацію. Важливим є проведення емпіричних досліджень для розуміння впливу війни на особистість та розробки індивідуалізованих підходів до подолання психологічних наслідків військового конфлікту.

**Мета статті:** дослідження психологічних наслідків військового конфлікту в Україні з 2014 року та вдосконалення методів психологічної підтримки та реабілітації людей, які зазнали травматичних впливів війни.

**Аналіз досліджень та публікацій:** Інтенсивність військових конфліктів і їх вплив на психічне здоров'я учасників є темою, що привертає увагу науковців у галузі психології. За дослідженнями провідних вчених, таких як Стівен Гросман та Томас Крістен, розвиток стресостійкості, психологічна підготовка, підтримка після військових дій, формування психологічного комфорту та розвиток соціальної підтримки виявилися ключовими аспектами забезпечення психологічного благополуччя учасників військових конфліктів.

Перш за все, розвиток стресостійкості визначається як важливий елемент психологічної підготовки. Тренування у стресостійкості допомагає військовослужбовцям краще адаптуватися до стресових ситуацій та подолати їх наслідки. За допомогою спеціальних програм психологічної підготовки можна

підвищити готовність військовослужбовців до стресових ситуацій та забезпечити ефективне управління стресом під час військових дій.

Підтримка після військових дій є не менш важливим аспектом.

Надання післявоєнної підтримки та реабілітації для осіб, які пережили травматичні військові події, сприяє їхньому психічному здоров'ю та адаптації до мирного життя. Важливою є також можливість відновлення психологічного комфорту через створення умов для відновлення соціальних зв'язків та розробку стратегій управління стресом. Стівен Гросман та Томас Крістен вважаються провідними дослідниками у галузі психології військових конфліктів. Їхні роботи глибоко аналізують вплив травматичних подій військових дій на психіку людини та наслідки цих впливів на життя.

Методики стресостійкості та соціальної адаптації за Холмсом та Реєм (1967) та PCL-5 PTSD (Posttraumatic Stress Disorder Checklist for DSM-5). PCL-5 PTSD (Posttraumatic Stress Disorder Checklist for DSM-5) є шкалою для визначення симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) згідно з діагностичними критеріями, встановленими в DSM-5 (Діагностичний та статистичний посібник психічних розладів, 5-е видання). Ця методика включає в себе список симптомів, які характеризують ПТСР, і дозволяє оцінити тяжкість та ступінь стійкості цього розладу у вивчених осіб.

Літературний перелік, представлений в зазначеній статті, пропонує різноманітні погляди на психологічну підтримку учасників військових конфліктів. Кожне з цих джерел внесло вагому інформаційну складову, яка підтримує аспекти теми статті.

"ПТСР: робочий зошит" М. Вільямса та С. Пойюли, а також "Психічні розлади воєнного часу" В. Омеляновича, О. Чабана та О. Хаустової, містять конкретні методики та практичні поради з подолання симптомів травматичного стресу, що є корисним для психологічної підтримки учасників конфліктів.

Роботи колективу авторів "Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи" дають комплексний погляд на проблему реабілітації та подолання наслідків воєнних дій, що може служити основою для розробки ефективних програм психологічної підготовки та підтримки.

Роботи, такі як "Війна як внутрішнє переживання" Е. Юнгера та "О войне" К. Клаузевиця, надають теоретичний та філософський підхід до розуміння воєнних конфліктів, що допомагає в глибокому осмисленні психологічних аспектів цих ситуацій.

Роботи "Резильєнтність: Як подолати труднощі та перетворити їх у можливості" С. Лібермана та "Емоційні гойдалки війни" В. Станчишина зосереджують увагу на розвитку внутрішніх ресурсів та механізмів подолання стресу, що є важливими складовими психологічної підтримки.

Такий різноманітний підхід до вибору літературних джерел підсилює обґрунтованість та комплексність підходу до психологічної підтримки учасників військових конфліктів, що в свою чергу сприяє збагаченню та розширенню знань у цій сфері.

У зв'язку з військовим конфліктом в Україні з 2014 року, виникає необхідність у вдосконаленні психологічних методів підтримки та реабілітації людей, які зазнали травматичних впливів війни.

Військовий конфлікт з точки зору законодавства - це форма конфлікту, яка характеризується збройними зіткненнями між державами, суспільствами або

іншими групами, що має серйозні наслідки для психічного здоров'я та емоційного стану учасників та сторонніх осіб.

У військовій психології військовий конфлікт розглядається як складний соціально-психологічний феномен, що включає в себе вивчення впливу воєнних дій на психіку та поведінку осіб, які беруть участь у воєнних діях або безпосередньо переживають їхні наслідки.

Участь у військовому конфлікті може вплинути на розвиток особистості, змінюючи цінності, переконання та психологічні орієнтації особи. Це може включати перегляд життєвих пріоритетів та зміну відношення до ризику. Цей контекст активізує зусилля спільноти дослідників та практиків у напрямку вивчення психологічних наслідків військових конфліктів та розробки ефективних стратегій їх подолання.

Організації, спрямовані на допомогу постраждалим, акцентують увагу на розробці та впровадженні психологічних інтервенцій для підтримки та реабілітації військових ветеранів та інших осіб, які постраждали внаслідок військових дій. Ці ініціативи сприяють формуванню психологічної підтримки як важливого елементу у стратегіях реабілітації та соціальної інтеграції постраждалих від війни в Україні.

Спершу варто зауважити, що в психологічній науці визнано, що військові конфлікти мають значний вплив на психічне здоров'я та загальний психологічний стан людини. Серед психологічних проблем посттравматичний стресовий розлад, депресія, тривожність, порушення сну, алкогольна та наркотична залежність, проблеми у відносинах та підвищений ризик самогубства. Наслідки посттравматичного стресового розладу (ПТСР) під час військових дій проявляються у флешбеках, тривозі та ізолюваності. Депресія характеризується втратою інтересу, безнадійністю та порушенням сну. Тривожність проявляється у постійному напрузі, неспокої та панічних атаках.

Роботи Стівен Гросман та Томас Крістен глибоко аналізують вплив травматичних подій військових дій на психіку людини та наслідки цих впливів на життя. Висновки з досліджень Гросмана та Крістена для психологічної підтримки учасників військових конфліктів:

1. Розвиток стресостійкості тренування в стресостійкості є важливим елементом психологічної підготовки, що може допомогти військовослужбовцям краще адаптуватися до стресових ситуацій та подолати їх наслідки.

2. Психологічна підготовка - розробка програм психологічної підготовки сприяє підвищенню готовності військовослужбовців до стресових ситуацій та забезпеченню ефективного управління стресом під час військових дій.

3. Підтримка після військових дій - надання післявоєнної підтримки та реабілітації для тих, хто пережив травматичні військові події, є важливим для забезпечення їхнього психічного здоров'я та адаптації до мирного життя.

4. Формування психологічного комфорту - створення умов для відновлення психологічного комфорту після військових дій, включаючи підтримку у відновленні соціальних зв'язків та розробку стратегій управління стресом, є важливим аспектом психологічної підтримки.

5. Розвиток соціальної підтримки - розвиток мережі соціальної підтримки для військовослужбовців та їхніх сімей є необхідним для забезпечення їхнього благополуччя та адаптації після військових конфліктів.

На дану тему нами було проведено емпіричне дослідження впливу військового конфлікту на особистість. Гіпотеза дослідження полягала в тому, що

військовий конфлікт може діяти як каталізатор особистісної трансформації, призводячи до змін у емоційній сфері, соціальній адаптації та ціннісних орієнтаціях особистості. Для дослідження використовувалися методики стресостійкості та соціальної адаптації за Холмсом та Реєм (1967) та PCL-5 PTSR (Posttraumatic Stress Disorder Checklist for DSM-5). Гіпотези щодо відмінностей між особистостями:

- Гіпотеза 1: Індивідуальні стратегії копінгу можуть відрізнятися, впливаючи на ефективність впорядкування під впливом стресу.

- Гіпотеза 2: Рівень регуляції емоцій може визначати, наскільки успішно особистість адаптується до нових умов.

- Гіпотеза 3: Різні індивідуальні чинники можуть впливати на тяжкість та ступінь стійкості симптомів ПТСР. Телеграм онайлн

- Гіпотеза 4: Готовність звертатися за психологічною підтримкою може бути ключовим елементом в подоланні наслідків травматичного досвіду.

Результати цих методик можуть вказати на індивідуальні відмінності у стресостійкості, соціальній адаптації та реакціях на травматичні події, що важливо для подальшого психологічного супроводу та розробки індивідуалізованих підходів до підтримки. Після завершення опитування ми провели аналіз учасників за критерієм "А", щоб визначити патерни та тенденції у їхніх відповідях. Додатково до опитування ми провели групові бесіди з обраними учасниками, враховуючи критерій "А", щоб отримати більш глибоке розуміння їхніх переживань та вражень у контексті військового конфлікту. Під час бесід увага приділялася розподілу учасників відповідно до критерію "А".

Результати цих бесід стали додатковим джерелом інформації, яке доповнило кількісні дані з опитування. Згідно з методикою "Стресостійкості та соціальної адаптації" за Холмсом та Реєм ми отримали такі показники : - високий рівень 35%. Ця група, складаючи 35%, може включати осіб з винятковою психічною стійкістю та успішною адаптацією до соціальних викликів.

Ймовірно, це люди, які виявляють високий рівень резильєнтності, ефективні стратегії копінгу та вміння легко пристосовуватися до змін. - пороговий рівень 22,5%. Ця група займає проміжний положення між високим і низьким рівнем. Люди з цієї категорії можуть мати середні характеристики стресостійкості та соціальної адаптації, вимагаючи можливої допомоги та підтримки при зазначенні стресових ситуацій. - низький рівень 42,5%. Ця найбільша група може вказувати на значну кількість осіб із зниженим рівнем стресостійкості та вираженими труднощами у соціальній адаптації. Такі особи можуть потребувати індивідуального підходу та комплексної психологічної підтримки для подолання труднощів.

Згідно з методикою "PCL-5 ПТСР" ми отримали такі показники:

1. Немає ПТСР (57,5%): Це високий показник і вказує на те, що більшість досліджених осіб не проявляє ознак пост-травматичного стресового розладу. Це може вказувати на стійкість багатьох людей до впливу потенційно травматичних подій та їх здатність ефективно адаптуватися до стресових ситуацій.

2. Пороговий стан (2,5%): Група із показником 2,5% вказує на те, що деякі люди можуть перебувати у пороговому стані щодо пост-травматичного стресового розладу. Це може відображати низький, але визначений рівень впливу травматичних подій на певні особи.

3. Наявність ПТСР (40%): Це високий рівень і свідчить про те, що значна частина дослідженої групи виявляє ознаки пост-травматичного стресового розладу.

Ці люди можуть потребувати психологічної підтримки та інтервенцій для подолання травматичних ефектів.

Згідно з методом бесіди, проведеним з вибірковою частиною учасників ми отримали такі думки досліджуваних:

1."До війни я була емоційною, але особливо це проявилось з більшою інтенсивністю саме під час воєнного періоду. Тому я зіткнулася із втратами рідних, знайомих та проблемами зі власним здоров'ям. Я періодично відчуваю депресивні стани, але в ці моменти знаходжу сили, оскільки мрію про краще майбутнє. Головне для мене - гордитися своїми зусиллями та досягненнями і розуміти, що я досягла успіху. Під час війни я почала жити тут і зараз, тобто покращувати себе і досягати успіху заради себе. Зараз депресивні стани можуть бути тоді, коли мені потрібно відпочити, тому я це приймаю і відпочиваю. Після цього далі маю свою мету і продовжую адаптовуватися до теперішніх умов, щоб досягти успіху і відчувати гордість за свої досягнення."

2." До війни я періодично відчувала вразливість, іноді переживала панічні атаки, але вони були рідко та тривали декілька хвилин, зазвичай виникаючи лише під час соціальних конфліктів. З початком війни ситуація змінилася, панічні атаки стали важчими, тривалими та призводили до фізичного дискомфорту через відчуття загрози життю та майбутньому. Військові та політики визначали мою долю, і це ставило під загрозу мій психологічний стан. Зараз я поступово адаптуюся, будуючи стосунки з коханою людиною, яка мене підтримує та опановую нову професію. Також займаюся йогою для впливу на психологічний стан, і це допомагає уникнути панічних атак. Такі кроки допомагають мені відчути контроль над власним життям та забезпечують поступовий процес адаптації після пережитих труднощів війни."

3."До війни вже були передвоєнні попередження в новинах, але тоді не так цінувалося життя, друзі, і більше часу приділялося роботі. Під час війни стало відчуття розчарування суспільство та уряд не забезпечили захист від військових загроз. Безпека майбутніх поколінь тепер викликає невпевненість. Кожна хвилина життя стала цінною, і я активно присвячую час здоров'ю, відпочинку та активностям. Природа та ресурси оточуючого світу тепер отримали велику цінність. Сусідства та допомога вірних країн стали надзвичайно важливими. Щодо мене і моїх відчуттів я можу собі дозволяти більше, балувати себе та робити те, що раніше було недоступне, бо живу в моменті. Мотивацією для мене стали нові життєві цілі та надія, що моя дочка зможе побачити світ у всій його красі. Мотивує освоєння нових знань і творчість, а також збереження безпеки закордоном та завдяки підтримці чоловіка, який завжди поруч."

4. " У процесі адаптації до воєнного періоду я виявив, що важливо розуміти, що військовий конфлікт триватиме не на один день чи місяць, що вимагає зміцнення емоційного стану та врівноваженості. Це робить мене більш витривалим та спокійним у відповідь на поточні умови. Війна ще не вплинула на моє місто, і це зберігає мою емоційну стійкість. Мої переживання і емоції досі залишаються в межах здорового розсуду, оскільки я завжди був на здоровому рівні спокою і розсудливості, враховуючи всі аспекти ситуації."

5. "Навіть відчуваючи глибоку тривогу та невизначеність через нинішні воєнні турбулентності, моя мотивація не згасає. Тривога викликає потребу зміцнення емоційної стійкості, але в той же час, її використовую для суттєвого посилення моєї рішучості в захисті нашої землі, тобто воюючи на фронті. В цьому

важкому часі моя мотивація базується на впевненості в необхідності захисту нашого спільного майбутнього, що підтримує мене, навіть коли важко."

6. " Відчуваю глибоке розуміння масштабів жертв і переживань у зв'язку з поточним воєнним конфліктом. Кожна втрата, кожен біль та страждання стають невід'ємною частиною мого внутрішнього світу. Тяжкі моменти супроводжуються глибоким смутком, важкістю серця і безсонням, відбиваючи глибокі емоційні сліди. Емоційні переживання витікають із реальності загального горя та важкості ситуації. Співпереживаючи з тими, хто стикнувся із втратами, відчуваю велику відповідальність і внутрішню потребу внести свій вклад у захист і збереження життя. Як у військового, ці переживання у мене набувають особливого відтінку, оскільки вони поєднуються із свідомістю про військовий обов'язок та відповідальність за безпеку своєї країни. Цей контекст викликає ще глибший рівень мобілізації та визначає новий рівень мотивації для дії та захисту."

Тобто, внаслідок військового конфлікту трансформація особистості проявляється у різних аспектах психічних та емоційних змін. Значущою динамікою є наявність пост-травматичного стресового розладу (ПТСР), що виражається у повторюваних негативних спогадах, тривозі та паніці "... спільним знаменником психологічної травми є відчуття «інтенсивного страху, безпорадності, втрати контролю та загрози знищення».

Отримані дані підтвердили гіпотезу про різницю у рівні стресостійкості та соціальній адаптації між різними типами особистостей. Найбільш несподіваним виявилось те, що група перехідних осіб демонструє найкращу адаптацію у стресових ситуаціях. Це може пояснюватися їхньою більшою гнучкістю в розв'язанні проблем та конструктивною реакцією на стрес. Вони можуть мати розвиненіші навички саморегуляції емоцій та глибше розуміння власних реакцій на стрес, що дозволяє їм ефективніше адаптуватися до нових умов. Це відкриття суперечить нашій очікуваній ідеї про те, що найбільш адаптивною буде група з адаптивним типом особистості. Результати показують, що гнучкість мислення та здатність до змін, притаманні перехідним особистостям, виявилися ключовими факторами для успішної адаптації у військовому конфлікті.

**Висновок.** Розвиток навичок саморегуляції є важливим елементом психологічної підтримки та реабілітації осіб, які постраждали від військових дій, оскільки це допомагає їм ефективно адаптуватися до стресових ситуацій та підтримувати своє психічне та емоційне здоров'я. Саморегуляція включає в себе низку навичок, таких як усвідомленість (здатність уважно сприймати та розуміти свої емоції та думки), самоконтроль (здатність керувати своїми діями та реакціями), вміння розслабитися та стратегії копію (способи впоратися зі стресом). Ці навички допомагають постраждалим від військових дій зберігати емоційну стійкість та позитивне психічне становище навіть у складних ситуаціях. Розвиток навичок саморегуляції може бути досягнутий через тренування та практику специфічних вправ та методів, які сприяють усвідомленню та контролю емоцій. Ці методи включають медитацію, йогу, дихальні вправи та інші практики, які сприяють зосередженню та заспокоєнню розуму. Такий підхід дозволяє постраждалим від військових дій зберігати внутрішній баланс та підтримувати своє психічне та емоційне здоров'я навіть у найскладніших умовах. Отримані дані з нашого дослідження показали, що особи, які демонструють більшу адаптивність у стресових ситуаціях, мають розвиненіші навички саморегуляції емоцій. Вони проявляють більшу гнучкість у розв'язанні проблем та конструктивну реакцію на стрес, що

дозволяє їм ефективніше адаптуватися до нових умов. Навпаки, менш адаптивні особи можуть мати обмежені навички саморегуляції та виявляти меншу гнучкість мислення у стресових ситуаціях.

Отже, наше дослідження відкриває нову ідею для розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції осіб, які виявляють меншу адаптивність у стресових ситуаціях. Програми можуть включати спеціальні тренування та вправи, спрямовані на зміцнення гнучкості мислення та навичок саморегуляції. Такий підхід дозволить людям з меншою стресостійкістю ефективніше керувати емоціями та адаптуватися до стресових ситуацій, що може покращити їхнє психічне та емоційне здоров'я.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вільямс М., Пойюла С. **ПТСР: робочий зошит. Ефективні методики подолання симптомів травматичного стресу**. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2023.
2. Омелянович В., Чабан О., Хаустова О. **Психічні розлади воєнного часу**. Київ: Медкнига, 2023.
3. Пророк Н., Пророк О., Запорожець О., Креймейер Дж., Гридковець Л., Царенко Л., Ковальчук О., Невмержицький В., Кондратенко Л., Манилова Л., Чекстере О., Палієнко Т., Малогулко Л. **Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навч. посібник**. Т. 1. Київ: Сварог, 2018.
4. Гридковець Л., Вебер Т., Журавльова Н., Запорожець О., Климишин О., Креймейер Д., Мокроусова А., Пророк Н., Сиротич Н., Сіренко Т., Царенко Л., Шапошник Н., Малогулко Л. **Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навч. посібник**. Т. 2. Київ: Сварог, 2018.
5. Царенко Л., Вебер Т., Войтович М., Гриценко Л., Кочубей В., Гридковець Л., Малогулко Л. **Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навч. посібник**. Т. 3. Київ: Сварог, 2018.
6. Вознесенська О. Л., Шевченко В. Є. **Психологічна допомога постраждалим у надзвичайних ситуаціях та умовах війни: навч.-метод. посібник**. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018.
7. Ліберман С. **Резильєнтність: як подолати труднощі та перетворити їх у можливості**. Київ: ПІЗ, 2018.
8. Станчишин В. **Емоційні гойдалки війни**. Київ: Віхола, 2022.
9. Юнгер Е. **Війна як внутрішнє переживання**. Київ: Стилет і стилос, 2022.
10. Чабан О. С., Хаустова О. О. **Психічне здоров'я в умовах війни: виклики та шляхи допомоги**. Київ: Медкнига, 2022.
11. Міністерство охорони здоров'я України. **Психічне здоров'я та психосоціальна підтримка в умовах війни: методичні рекомендації**. Київ: МОЗ України, 2022.
12. Міністерство охорони здоров'я України. **Методичні рекомендації з надання психосоціальної підтримки особам, постраждалим внаслідок збройної агресії**. Київ: МОЗ України, 2023.
13. Національна психологічна асоціація України. **Психологічна допомога військовим та їхнім родинам: практичні підходи**. Київ, 2024.
14. Вознюк А. В., Кокун О. М. **Психологічна стійкість та резильєнтність особистості в умовах війни: монографія**. Київ: НАПН України, 2024.
15. Herman J. L. **Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence – From Domestic Abuse to Political Terror**. New York: Basic Books, 2018.
16. World Health Organization. **Guidelines for the Management of Conditions Specifically Related to Stress**. Geneva: WHO, 2018.
17. van der Kolk B. **The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma**. New York: Penguin Books, 2021.

18. Hobfoll S. E., Watson P., Bell C. C., Bryant R. A., Brymer M. J. та ін. **Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention**. *American Journal of Community Psychology*, 2020.

**REFERENCES:**

1. Williams, M., & Poyula, S. **PTSD Workbook: Effective Methods for Overcoming Symptoms of Traumatic Stress**. Kyiv: Rostyslav Burlaka Publishing House, 2023.
2. Omelianovych, V., Chaban, O., & Khaustova, O. **Mental Disorders of Wartime**. Kyiv: Medknyha, 2023.
3. Prorok, N., Prorok, O., Zaporozhets, O., Kreymeier, J., Hrydkovets, L., Tsarenko, L., Kovalchuk, O., Nevmerzhytskyi, V., Kondratenko, L., Manylova, L., Chekstere, O., Paliienko, T., & Malohulko, L. **Fundamentals of Rehabilitation Psychology: Overcoming the Consequences of Crisis**: Textbook. Vol. 1. Kyiv: Svaroh, 2018.
4. Hrydkovets, L., Weber, T., Zhuravliova, N., Zaporozhets, O., Klymyshyn, O., Kreymeier, D., Mokrousova, A., Prorok, N., Syrotych, N., Sirenko, T., Tsarenko, L., Shaposhnyk, N., & Malohulko, L. **Fundamentals of Rehabilitation Psychology: Overcoming the Consequences of Crisis**: Textbook. Vol. 2. Kyiv: Svaroh, 2018.
5. Tsarenko, L., Weber, T., Voitovych, M., Hrytsenok, L., Kochubei, V., Hrydkovets, L., & Malohulko, L. **Fundamentals of Rehabilitation Psychology: Overcoming the Consequences of Crisis**: Textbook. Vol. 3. Kyiv: Svaroh, 2018.
6. Voznesenska, O. L., & Shevchenko, V. Ye. **Psychological Assistance to Victims of Emergencies and War Conditions**: Educational and Methodological Manual. Kyiv: H. S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine, 2018.
7. Liberman, S. **Resilience: How to Overcome Difficulties and Turn Them into Opportunities**. Kyiv: IPZ, 2018.
8. Stanchyshyn, V. **Emotional Swings of War**. Kyiv: Vikhola, 2022.
9. Jünger, E. **War as an Inner Experience**. Kyiv: Stylet i Stylos, 2022.
10. Chaban, O. S., & Khaustova, O. O. **Mental Health in Wartime: Challenges and Ways of Assistance**. Kyiv: Medknyha, 2022.
11. Ministry of Health of Ukraine. **Mental Health and Psychosocial Support in Wartime: Methodological Recommendations**. Kyiv: Ministry of Health of Ukraine, 2022.
12. Ministry of Health of Ukraine. **Methodological Recommendations for Providing Psychosocial Support to Persons Affected by Armed Aggression**. Kyiv: Ministry of Health of Ukraine, 2023.
13. National Psychological Association of Ukraine. **Psychological Assistance to Military Personnel and Their Families: Practical Approaches**. Kyiv, 2024.
14. Vozniuk, A. V., & Kokun, O. M. **Psychological Resilience and Personal Hardiness in Conditions of War**: Monograph. Kyiv: National Academy of Educational Sciences of Ukraine, 2024.
15. Herman, J. L. **Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence – From Domestic Abuse to Political Terror**. New York: Basic Books, 2018.
16. World Health Organization. **Guidelines for the Management of Conditions Specifically Related to Stress**. Geneva: WHO, 2018.
17. van der Kolk, B. **The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma**. New York: Penguin Books, 2021.
18. Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., Bryant, R. A., Brymer, M. J., et al. **Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention**. *American Journal of Community Psychology*, 2020.

Отримано редакцією / Received: 11.03.24

Процеженовано / Revised: 24.03.24

Схвалено до друку / Accepted: 29.03.24