



УДК 159.9.075

Psychological features of defining life tasks in wartime

Психологічні особливості визначення життєвих завдань в умовах війни

Shylovska Olena

PhD in Psychology, Senior Researcher

Шиловська Олена, кандидат психологічних наук, старша наукова співробітниця

<https://orcid.org/0000-0002-7256-9365>

elenashilovska@gmail.com

Laboratory of Cognitive Psychology of the G.S. Kostyuk Institute of Psychology of NAES of Ukraine. Ukraine, Kyiv, 01033, 2 Pankivska str.

Лабораторія когнітивної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Україна, Київ, 01033, вул. Паньківська, 2.

Abstract

The purpose of the article is to study the life tasks that an individual sets for himself in crisis situations related to the war; identification of factors that help to perform these tasks.

Research methods. Theoretical and methodological analysis of the problem, empirical research methods.

Results. It was established that the most common life tasks, which were determined by the researched turned out to be: self-education, education, development, self-development, self-improvement; tasks that involved solving the problem of material support and maintaining mental health, as well as preservation family relationships and mutual support in the family turned out to be significant.

It was also revealed that the researched are aware of existing problems and obstacles preventing the solution of certain life tasks. Significant part of the respondents identified the war that lasts on the territory of our state and the associated with the war situation of uncertainty, feeling physical danger and threat to life, presence of constant stress, syndrome of delayed life, evacuation abroad, uncertainty in



future and instability as the main factor. It was established that as factors that help in solving the specified tasks which respondents singled out are the following: personal traits and qualities, the main of which are perseverance, stress resistance, responsibility, indomitability and self-confidence; support of surrounding; a sense of security and finding a resource in various ways of activity.

Conclusions. *In the course of the study, the priority tasks that the individual sets for himself in the conditions of war were identified. In particular, a significant part of the subjects identified tasks related to self-education, development, self-improvement and self-realization. No less important were the tasks that involved solving the problem of material support and maintaining mental health.*

The obtained results suggest that these tasks help to maintain the internal integrity of the individual, psychological stability, a sense of control in certain life situations and emotional stability in the conditions of war.

It was found that among the factors that help in solving these life tasks, the subjects identified personal traits and qualities. Thus, a significant part of respondents in difficult life circumstances try to rely on their own personality.

Key words: *life tasks, traumatic situation, resilience, stress resistance*

Анотація

Мета статті полягає в дослідженні життєвих завдань, які ставить перед собою особистість в кризових ситуаціях, що пов'язані з війною; виявленні чинників, що допомагають виконанню означених завдань.

Методи дослідження: теоретико-методологічний, емпіричні методи дослідження.

Результати. Встановлено, що найбільш поширеними життєвими завданнями, як визначали досліджувані виявилися: самоосвіта, освіта, розвиток, саморозвиток, самовдосконалення, допомога оточуючим в різних формах та в різних сферах життя; завдання, що передбачали вирішення проблеми матеріального забезпечення та збереження психічного здоров'я, а також збереження сімейних стосунків та взаємодтримка в сім'ї.

Виявлено також, що досліджувані усвідомлюють наявні проблеми та



перешкоди, що заважають вирішенню певних життєвих завдань. Значна частина опитуваних визначила основним чинником війну, що триває на території нашої держави і пов'язану з нею ситуацію невизначеності, відчуття фізичної небезпеки та загрозу життю, наявність постійного стресу, синдром відкладеного життя, вимушену евакуацію за кордон, невпевненість у майбутньому та нестабільність.

Встановлено, що в якості чинників, які допомагають при вирішенні означених завдань респонденти виокремлювали наступні: особисті риси та якості, основними серед яких є наполегливість, стресостійкість, відповідальність, незламність та впевненість в своїх силах; підтримка оточення; відчуття безпеки та знаходження ресурсу в різних видах діяльності.

Висновки. В процесі дослідження було визначено пріоритетні завдання, які ставить перед собою особистість в умовах війни. Зокрема, значна частина досліджуваних визначили завдання, що пов'язані з самоосвітою, розвитком, самовдосконаленням та самореалізацією. Не менш вагомими виявилися завдання, що передбачали вирішення проблеми матеріального забезпечення та збереження психічного здоров'я.

Отримані результати дають підстави припустити, що означені завдання допомагають в умовах війни зберегти внутрішню цілісність особистості, психологічну стійкість, відчуття контролю в певних життєвих ситуаціях та емоційну стабільність.

Встановлено, що серед чинників, які допомагають у вирішенні означених життєвих завдань досліджувані визначали особисті риси та якості. Таким чином, значна частина респондентів в складних життєвих обставинах намагається спиратися на власну особистість.

Ключові слова: життєві завдання, травмуюча ситуація, резильєнтність, стресостійкість

Вступ

Війна – це надзвичайно важкий час, коли нормальний, звичний хід життя розривається під впливом страху, насильства та невизначеності. Однак у цих



умовах люди постійно стикаються із завданнями, що забезпечують виживання, збереження власної гідності, стійкості і навіть розвитку, всупереч тому, що звичний світ навкруг них руйнується. Однак війна супроводжується і значними психологічними травмами, які отримують наші співвітчизники, знаходячись на окупованих територіях, в зоні бойових дій, вимушені переселенці, а також ті, хто перебувають в тилу.

В своєму дослідженні Ф. Рупперт [12] виокремив чотири види психологічних травм: 1) екзистенційні психотравми (ситуації насильства і нещасні випадки, ситуації смертельної загрози життю і здоров'ю); 2) травма втрати (втрати коханої людини або важливої умови життя); 3) травма відносин (ураження емоційних зв'язків: відкидання, зрада); 4) травма системних відносин (вчинки, які важко виправдати етично і морально: напади, вбивства, інцест).

Екзистенційні травми, мабуть, є найпоширенішими, оскільки смертельну загрозу життю та здоров'ю пережив чи не кожен українець. І кожного разу при обстрілах йде ретравматизація, не даючи можливість людині вийти із замкненого кола страхів за своє життя і життя оточуючих. Травма втрати є не менш вагомим чинником, який відображається на психічному здоров'ї людини. Загибель захисників в зоні бойових дій, загибель рідних в тилу при обстрілах, зниклі безвісти, зруйноване житло вимушена евакуація, втрата звичного життя лише невелика частина, яка вкладається в поняття «травма втрати».

Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. [4] в своєму дослідженні розкривають поняття кризи як реакції особистості на ситуації, що вимагають від неї зміни життєвого стилю, способу мислення, ставлення до себе і оточуючих, тобто зміну способу буття. Ситуація, в якій перебувають українці є і травмуючими, і кризовими одночасно. Дзюба Т.М. [1] в своєму дослідженні визначає психотравмуючу ситуацію як таку, що породжує в психіці людини травматичний процес, що, в свою чергу, зумовлює дезорганізацію психічної діяльності людини зі спробами психіки утримати і локалізувати цей процес.

В свою чергу, ми вкотре звертаємо увагу на дослідження А. Антоновського [15], який стверджував, кризову ситуацію можна розглядати як виклик і завдання для



людини навчитися функціонувати ефективно. Тому особливої актуальності набуває дослідження можливостей особистості ставити перед собою життєві завдання, спираючись на досвід отриманий в кризовій, травмуючій ситуації.

Мета: дослідити, які життєві завдання ставить перед собою особистість в кризових ситуаціях, що пов'язані з війною; які чинники, що допомагають, чи, навпаки, перешкоджають виконанню цих завдань вона визначає.

Предмет дослідження: психологічні особливості означення життєвих завдань в умовах війни.

Завдання:

1. Визначити, які життєві завдання ставить перед собою особистість в кризових умовах, зумовлених військовими діями на території нашої держави.
2. Виявити чинники, в яких особистість вбачає ресурс при вирішенні пріоритетних завдань та що перешкоджає досягненню цих завдань.

Методи дослідження: теоретико-методологічний аналіз сучасних першоджерел з теми дослідження, емпіричні методи дослідження.

Теоретичне значення роботи полягає в дослідженні психологічних особливостей визначення життєвих завдань, які ставить перед собою особистість в кризових умовах, що обумовлені військовими діями на території країни.

Практичне значення роботи полягає у дослідженні ресурсів, які допомагають особистості в подоланні кризи війни. Визначення даних ресурсів відкриває можливість для створення корекційно-відновлювальної програми, спрямованої на подолання кризових ситуацій, пов'язаних з війною.

Методи та результати

Дане дослідження було проведено онлайн, за допомогою створеного в Google Forms опитувальника і охоплювало 220 респондентів, віком від 17 до 54 років. В опитуванні прийняло участь 174 особи жіночої статі та 46 чоловічої.

В процесі дослідження одне з питань, на яке респондентам пропонувалося дати відповідь полягало в виокремленні життєвих завдань, які в період війни для особистості стали найбільш актуальними.

Найбільш пріоритетним завданням виявилася «самоосвіта та освіта», його



виокремили 19,3% досліджуваних. Не менш важливим для опитуваних було «самовдосконалення, самореалізація, розвиток», що було визначено 18,5% досліджуваних. Наступним за значущістю було «матеріальне забезпечення та збереження роботи», його виокремили 16,7% від загальної кількості досліджуваних. 13,96% опитуваних як найбільш актуальне визначили підтримку психологічного стану та психічного здоров'я. Для 10% респондентів, які приймали участь в опитуванні важливим виявилось завдання «вижити», а 7,7% визначили як пріоритетне «продовжувати жити повноцінним життям».

17,65% досліджуваним визначили найбільш актуальним завданням допомогу у різних формах і різних сферах життя. Зокрема, 5,9% - допомога ЗСУ, 4,95% - допомога рідним, 5,9% - допомога та підтримка оточуючих, 0,9% - волонтерство.

Серед важливих життєвих завдань в період війни було також визначено «підтримка теплих сімейних стосунків, проводити більше часу разом», 6,3% досліджуваних, а також завдання «підтримувати зв'язок з близькими та друзями» виокремили 4,5% респондентів.

4,95% опитуваних важливе завдання вбачають у збереженні та рятуванні власної сім'ї, а 1,8% - у власній безпеці та безпеці оточуючих. Для 2,7% досліджуваних важливим є збереження фізичного здоров'я та заняття спортом.

Варто також зауважити, що 3,2% респондентів не змогли визначитися з відповіддю, вказавши «не знаю», «важко сказати», «немає таких завдань».

Таким чином, за результатами дослідження найбільш поширеними життєвими завданнями серед досліджуваних виявилися: самоосвіта, освіта, розвиток, саморозвиток, самовдосконалення. Ми припускаємо, що такі результати можуть бути пов'язані, з одного боку, з бажанням зберегти внутрішню цілісність і певну надію на майбутнє всупереч подіям, що відбуваються навколо. А з іншого, ми можемо говорити про «розвиток активований горем». Однак, для розвитку в умовах війни, на наш погляд, необхідна психологічна стійкість особистості. Щоб зберегти психологічну стійкість необхідно відчуття залученості в будь-який процес, відчуття контролю хоча б в найменших життєвих ситуаціях. Зокрема, за



результатами дослідження відчуття залучення забезпечується виконанням тих життєвих завдань, які описували досліджувані: допомога ЗСУ, допомога рідним, допомога оточуючим, волонтерство, збереження місця роботи і можливість далі працювати.

Не менш важливим є й емоційне виживання, що, на наш погляд, відображається в таких життєвих завданнях як: підтримка психологічного стану та психічного здоров'я, підтримка теплих сімейних стосунків, підтримка стосунків з рідними, близькими, друзями.

Поряд з емоційним виживанням досліджувані визначали як важливі завдання і фізичне виживання, як власне, так і близького оточення.

Про важливість психологічної стійкості та резильєнтності в умовах війни свідчать відповіді, що були отримані на від досліджуваних на запитання «що Вам допомагає реалізувати означені завдання?»

Зауважимо, що 35,6% респондентів в якості одного з чинників, які сприяють досягненню поставлених завдань визначають особисті риси та якості. Зокрема, були виокремлені наступні якості: відповідальність, завзятість, наполегливість, інтуїція, впевненість в своїх силах, жага до мрії, незламність, віра, мотивація, стресостійкість, впертість. Крім того, 4,95% досліджуваних в якості того, що їх підтримує визначили самомотивацію, а 4,5% - допомогу самодопомогу. Таким чином, за результатами нашого дослідження 45,1% опитуваних в складних життєвих обставинах, в травмуючих ситуаціях спираються на власну особистість, намагаючись в собі знайти силу витримати, вистояти і продовжувати жити, вирішуючи власні життєві завдання.

Не менш важливим чинником, що підтримує в кризових, травмуючих ситуаціях, які пов'язані з війною є підтримка сім'ї та членів родини, саме про це висловилося четверта частина досліджуваних (25,2%). Не менш важливою є підтримка друзів та близького оточення (19,4%), а також оточення та людей в цілому, що зазначили 17,1% опитуваних.

Підтримка близьких допомагає зміцнити психологічну стійкість в умовах стресу та травматичних подій. Розуміння, що є родичі чи друзі, які готові

допомогти і підтримати, створює відчуття безпеки та впевненості, згуртованості та надії на майбутнє.

Як один з чинників, які допомагають у вирішенні життєвих завдань, 3,6% досліджуваних визначили відчуття безпеки, що було досягнуто перебуванням в безпечному середовищі за кордоном. 2,7% опитуваних зазначили, що допомагає минулий пережитий досвід («досвід минулих подій»).

Частина досліджуваних знаходять підтримку в книгах (2,3%), музиці (0,9%), медитації (0,9%), активній діяльності або спорті (3,2%), значних навантаженнях (1,4%). Дані показники свідчать про те, що частина досліджуваних намагається знайти ресурс для стабілізації в кризовій ситуації, що обумовлена війною в країні.

Варто також зауважити, що 0,5% респондентів знаходили підтримку, звертаючись за допомогою до психотерапевта, а 0,5% виходили із стресових ситуацій за допомогою алкоголю та антидепресантів.

Однак, крім аспектів підтримки і допомоги, які знаходить особистість в складні часи, крім знаходження власних ресурсів не менш важливим є усвідомлення проблем та перешкод, які стоять на заваді вирішення певних життєвих завдань. Наступне питання в опитувальнику, яке ми взяли для аналізу, розкриває саме ці проблеми. Лише 5,9% респондентів на запитання «що заважає реалізувати означені завдання?» відповіли «нічого не заважає». Ми припускаємо, що дана частина досліджуваних при вирішенні життєвих задач розраховує виключно на власні сили, на особисті якості, на вміння долати перешкоди навіть в кризових ситуаціях.

54,2% учасників, які приймали участь в опитуванні виокремили в якості чинників життєві ситуації, що безпосередньо пов'язані з війною. Зокрема:

- 13,7% визначили основним чинником війну, що триває на території країни;
- 8,4% досліджуваних виокремили наявність страху, тривогу, відчуття фізичної небезпеки;
- 7,95% говорили про невпевненість у майбутньому та нестабільність;



- про наявність постійного стресу, як суттєвої перешкоди, зауважували 5,6% досліджуваних;
- 4,35% респондентів визначили як суттєву перешкоду переживання за рідних і друзів в окупації та в зоні бойових дій;
- про синдром відкладеного життя зазначали 3,45% досліджуваних;
- зовнішні фактори та життєві ситуації, на які на даний час неможливо вплинути визначили як основний чинник 6,95% респондентів;
- 3,8% визначають головною перешкодою відстань та сум за домівкою.

Підсумовуючи отримані на даному етапі результати, ми припускаємо, що неможливість задовольнити базову потребу особистості в безпеці суттєво ускладнює, а в деяких випадках унеможлиблює виконання особистістю певних життєвих завдань. Крім того, криза, яку людина переживає під час війни супроводжується тривалим станом невизначеності, що обумовлює неможливість планування майбутнього, іноді навіть стосовно найближчого майбутнього. Ситуацію ускладнює також вимушений переїзд за кордон і неможливість повернення в країну на даному життєвому етапі, що може супроводжуватися негативними емоційними переживаннями, наприклад, сумом, почуттям провини тощо.

Не менш важливими є чинники, які відображають певні особисті риси та якості людини, особливості спілкування з оточуючими, матеріальне забезпечення та наявність постійного місця роботи.

Зокрема, 13,4% досліджуваних в якості перешкод для вирішення певних завдань визначають особисті риси та якості (лінь, чутливість, невпевненість в собі, недисциплінованість, апатія тощо). Відсутність будь-якої мотивації до діяльності виокремили 7,9% досліджуваних. Рівень матеріального забезпечення та труднощі з роботою вважають суттєвою перешкодою 6,3% респондентів. Така ж кількість визнає вплив негативно налаштованого оточення, що провокує появу схожих емоційних станів у досліджуваних. 5,8% опитуваних також звертають увагу на великий потік інформації та новин, який вони сприймають протягом

тривалого часу.

Не дали відповіді на поставлене запитання 7,1% досліджуваних, що може бути наслідком різних причин, наприклад, захисних реакцій особистості, небажанням спілкуватися на задані теми, уникнення певних спогадів тощо.

На наступному етапі опитування респондентам було запропоновано описати найбільш яскраву подію, що трапилася за останній час і певним чином вплинула на Вашу особистість.

Найбільша частина досліджуваних (16,7%) визначили найяскравішою подією, яка вплинула на особистість початок війни. Саме ця подія, на думку переважної частини респондентів вплинула на систему цінностей, на її зміну, на переоцінку власних життєвих пріоритетів.

Крім того, 19,6% досліджуваних визначили події, що безпосередньо пов'язані з війною. Так, 3,5% означили «втрату близьких, смерть», 3,6% - «допомогу іншим, волонтерство», 7,2% - «стійкість, хоробрість і єдність українців», «не втратив глузду, вижив» - 2,6%, 2,7% респондентів визначили як найбільш яскраву подію «мобілізацію і поранення близьких».

Якщо видалити із описаного переліку допомогу іншим і волонтерство, а також стійкість та єдність українців в період війни отримаємо 25,5% досліджуваних, які виокремлюють як яскраву подію, що вплинула на особистість саме травмуючу життєву подію, зокрема, початок війни і подій пов'язані з її продовженням.

На наш погляд, не менш травмуючими є ситуації, що пов'язані з евакуацією. В нашому дослідженні 31,9% опитуваних визначили яскраві події, які мали вплив на особистість як такі, що пов'язані з евакуацією. Зокрема: евакуація за кордон (9,2%), повернення з евакуації близького оточення (7,1%), внутрішнє переміщення з початком війни (5,4%), власне повернення з евакуації (2,5%), евакуація рідних з зони бойових дій (3,4%), розлука з рідними та близькими людьми внаслідок евакуації (4,3%).

Однак, 9,9% досліджуваних виокремили як яскраві та значимі, позитивні події, які відбулися в житті людини з початком війни. Зокрема, 4,5% пов'язують



таку подію зі знайомством з новими людьми; дні народження, свята, весілля виокремило 3,6% опитуваних, а 1,8% - заняття спортом та досягнення в спорті.

Значна частина (9,65%) досліджуваних зауважила, що такої події немає. Хоча складно уявити, що за тих умов, в яких перебуває кожен українець, жодна життєва подія ніяким чином не відобразилася на психологічному стані досліджуваних, на сприйнятті, усвідомленні та оцінці ситуації, в якій перебуває людина. Можливо, на даному етапі особа витісняє ту інформацію, яка має для неї має травмуючий характер, намагаючись переконати себе, що нічого в житті не змінилося.

6,65% досліджуваних взагалі не дали відповідь на дане запитання. Ми припускаємо, що криза війни, тривалий стан невизначеності та загрози для життя чітко розмежували життєвий досвід людини на «до» та «після». І в життєвій історії до війни не було таких катастрофічних за своєю природою і впливом на психіку потрясінь, а відповідно немає хоча б мінімального досвіду, на який можна спертися, відсутні стратегії виходу із таких кризових ситуацій. Людині складно зрозуміти, оцінити і тим більше прийняти ту реальність, в якій вона перебуває на даний час. Однак, травмуюча реальність триває і, мабуть, один із виходів не замислюватися, не аналізувати, не приймати, ніби ховаючись і втікаючи від реальної дійсності. Звичайно, це припущення, яке частково ґрунтується на результатах опитування, але значною мірою підставою для таких висновків слугує практична робота психолога з людьми, що звертаються за допомогою.

Відповіді «важко згадати» і «важко відповісти» (3,3%) ще раз підтверджують наше припущення, адже, здається, не важко згадати ту життєву подію, яка стала для особистості яскравою, яка зовсім не схожа на перебіг інших життєвих подій, якщо, звичайно, не виникає бажання викреслити дану подію із життєвої хронології. Зробити вигляд, що нічого особливого не сталося, що життя триває, як і раніше.

Таким чином, 19,6% так чи інакше уникали відповіді на запитання щодо яскравої події, яка мала вплив на особистість людини.

Загалом 57,4% респондентів, що приймали участь в дослідженні



виокремили життєві події, які так чи інакше вплинули на особистість, як такі, що безпосередньо пов'язані з війною.

Висновки.

В процесі дослідження було визначено пріоритетні завдання, які ставить перед собою особистість в умовах війни. Зокрема, значна частина досліджуваних визначили завдання, що пов'язані з самоосвітою, розвитком, самовдосконаленням та самореалізацією. Не менш вагомими виявилися завдання, що передбачали вирішення проблеми матеріального забезпечення та збереження психічного здоров'я. Великої уваги респонденти також надавали завданням, що пов'язані з допомогою: рідним, оточуючим, збройним силам, а також збереженню сімейних стосунків.

Отримані результати дають підстави припустити, що означені завдання допомагають в умовах війни зберегти внутрішню цілісність особистості, психологічну стійкість, відчуття контролю в певних життєвих ситуаціях та емоційну стабільність.

Встановлено, що серед чинників, які допомагають у вирішенні означених життєвих завдань досліджувані визначали особисті риси та якості. Зокрема, відповідальність, завзятість, наполегливість, інтуїція, впевненість в своїх силах, жага до мрії, незламність, віра, самомотивація, мотивація, стресостійкість, впертість. Таким чином, за результатами нашого дослідження майже половина респондентів в складних життєвих обставинах намагається спиратися на власну особистість. Вагомим чинником є також підтримка сім'ї та близького оточення.

Досліджено, що в якості перешкод, що не дозволяють при вирішенні життєвих завдань досягати певного результату опитувані, насамперед, виокремили чинники, що безпосередньо пов'язані з війною, а саме: війна; страх, тривога, відчуття фізичної небезпеки; невпевненість у майбутньому та нестабільність; наявність постійного стресу; переживання за рідних і друзів в окупації та в зоні бойових дій; синдром відкладено життя тощо. Крім перерахованих чинників досліджуваними було також виокремлено рівень матеріального забезпечення, що суттєво знизився; особисті риси та психологічні



стани, як то лiнь, невпевненiсть апатiя, чутливiсть, вiдсутнiсть будь-якої мотивацiї.

Визначено, що найяскравiшою подiєю, що вплинула на особистiсть серед досліджуваних є початок вiйни. Саме ця подiя, на думку респондентiв, вплинула на змiну системи цiнностей, а також на переоцiнку власних життєвих прiоритетiв. Також значна частина опитуваних виокремила як яскраву подiю вимушену евакуацiю. Лише десять вiдсоткiв досліджуваних окреслила як вагому, значиму, яскраву певну позитивну подiю, зокрема: знайомство з новими людьми, днi народження, весiлля, свята, певнi життєвi досягнення.

Отриманi данi дають пiдстави вважати, що значна кiлькiсть населення нашої держави мають потребу в психологiчнiй допомозi, що спрямована на емоцiйну стабiлiзацiю та знаходження сенсу iснування в нових реалiях, обумовлених вiйною.

Конфлiкт iнтересiв.

Автор заявляє про вiдсутнiсть конфлiкту iнтересiв.

References

1. Dziuba T.M. (2012) Psykotravmujucha sytuatsiia v zhyttiedialnosti liudyny: zmist, osoblyvosti, naslidky. *Aktualni problemy psykholohii*, 15(2), 113-122. [in Ukrainian].
2. Zaika V.M. (2009) Dynamichna model osobystisnykh transformatsii v umovakh podolannia kryzovykh staniv osobystosti. *Sotsialna psykholohiia*, 1. [in Ukrainian].
3. Ernst Yunher. (2022). *Viina yak vnutrishnie perezhyvannia*. Kyiv: Stylet i stylos. [in Ukrainian].
4. Zlyvkov V.L., Lukomska S.O. & Fedan O.V. (2016). *Psykhodiahnostyka osobystosti u kryzovykh zhyttievkykh sytuatsiakh*. Kyiv: Pedahohichna dumka. [in Ukrainian].
5. Karamushka L.M. (2022). *Psykholohichne zdorovia osobystosti pid chas viiny: yak yoho zberehty i pidtrymaty: Metod.rekomendatsii*. [Psychological health of



- an individual during the war: how to preserve and maintain it: methodical recommendations]. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H.S.Kostiuka NAPN Ukrainy.
6. Tsyrykyn C. Yu. (Ed.) (1999). *Klasyfikatsiia psykhycheskykh y povedencheskykh rasstroistv. Klynycheskye opysania y ukazania po dyahnostyke*. [Classification of mental and behavioral disorders. Clinical descriptions and diagnostic guidelines] Kyiv: Fakt. [in Russian].
 7. Kuzikova S. B. (2015). *Fenomenolohiia samorozvytku v psykhosotsialnii genezi osobystosti: subiektnyi pidkhid. Osobystist u rozvytku: psykholohichna teoriia i praktyka: monohrafiia*. [Phenomenology of self-development in the psychosocial genesis of personality: subjective approach. Personality in development: psychological theory and practice: monograph]. Maksymenko S. D. (Ed.). Sumy: SumDPU imeni A. S. Makarenka. [in Ukrainian].
 8. Lukomska S.O. Svitovi tendentsii rozvytku medyko-psykholohichnoi dopomohy uchasnykam boiovykh dii. *Medychna psykholohiia: zdobutky, rozvytok i perspektyvy: materialy Chetvertoi mizhnarodnoi naukovo praktychnoi konf.* (pp. 45-46). 22-24 zhovtnia. Kyiv, 2015. [in Ukrainian].
 9. Maksymenko S.D. (2006). *Heneza zdiisnennia osobystosti*. [Genesis of personality fulfillment]. Kyiv: TOV «KMM». [in Ukrainian].
 10. Miliutina K. L. (2022) *Balans v umovakh nevyznachenosti : robochy zoshyt dlia samodopomohy*. [Balance in uncertainty: a self-help workbook.] Kyiv: HO «MNH». Retrieved from: <https://doi.org/10.56287/95240-8-0>. [in Ukrainian].
 11. *Psykholohichni resursy v umovakh zhyttievoi ta suspilnoi kryzy: sotsialnyi ta osobystisnyi vymiry: monohrafiia*. (2021). [Psychological Resources in the Conditions of Life and Social Crisis: Social and Personal Dimensions: monograph]. Blinova. O.Ie. (Ed.). Kherson: FOP Vysheymyrskyi V.S. [in Ukrainian].
 12. Pyppepm F. (2012). *Psykholohichna travma. Pytannia mentalnoi medytsyny i ekolohii*. 18. (4), 81-92. [in Ukrainian].



13. Chepeleva, N. V., Smulson, M. L., Rudnytska, S. Yu., Zazymko, O. V., Zaretska, O. O., Shylovska, O. M., ... & Gudinova, I. L. (2016). *Samoproektuvannia osobystosti u dyskursyvnomu prostori: monohrafiia*. [Self-projection of personality in discursive space: monograph]. Chepeleva, N. V. (Ed.). Kyiv: Pedahohichna dumka.
14. Tytarenko T.M.(2017). Osobystist pered vyklykamy viiny: psykholohichni naslidky travmatyzatsii. *Problemy politychnoi psykholohii*, 5, 3-10. Retrieved from: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pppr_2017_5_3. [in Ukrainian].
15. Antonovsky A. (1979). *Health, Stress, and Coping*. San Fransisco: Jossey-Bass.
16. Basowitz H., Persky H., Korchin Sh. & Grinker R. (1955). *Anxiety and stress: an interdisciplinary study of a life situation*. New York: McGraw-Hill.
17. Basowitz H. (1956). The judgment of ambiguous stimuli as an index of cognitive functioning in aging. *Journal of Personality*, 25, 81-95.
18. Boag S. (2006). Freudian repression, the common view, and pathological science. *Review of General Psychology*, 10 (1), 74–86.
19. Izard C. E., Libero D. Z., Putnam P. O. & Haynes M. (1993). Stability of emotion experiences and their relations to traits of personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 847–860.
20. Horowitz M., Wilner N., Alvarez W. (1979). Impact of events scale: A measure of subjective stress. *Psychosomatic Medicine*, 41, 208–218.

Ця робота ліцензується відповідно до Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Авторське право (с) 2023 Shilovska Olena Шиловська Олена Миколаївна

Отримано: 28.10.2023

Відрецензовано: 04.11.2023

Опубліковано: 06.11.2023

DOI: <https://doi.org/10.31108/3.2023.7.2.4>