

Гаврилькевич В. К., Подкоритова Л. О., Гуранська Т. В., Гершанов О., Крук С. Л. Ставлення жителів Хмельницької області до психологічної підтримки в умовах стресу внаслідок війни в Україні. // *Наукові інновації та передові технології. Серія «Психологія»*. Київ, 2025. Вип. 7 (47). С. 1140-1157. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-7\(47\)-1140-1157](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-7(47)-1140-1157). URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/nauka/article/view/26477/26447>

УДК 159.923.7:159.98:159.944.4:316.485(477.42)

Гаврилькевич В'ячеслав Костянтинович, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та педагогіки, Хмельницький національний університет, фасилітатор тренінгових програм від Israel Trauma Coalition в Україні, м. Хмельницький, e-mail: havrylkevychv@khmnu.edu.ua, <https://orcid.org/0000-0001-9473-7844>

Подкоритова Лариса Олександрівна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та педагогіки, Хмельницький національний університет, фасилітаторка тренінгових програм від Israel Trauma Coalition в Україні, м. Хмельницький, e-mail: podkorytovaL@khmnu.edu.ua, <https://orcid.org/0000-0002-2242-2576>

Гуранська Тетяна Володимирівна, магістр психології, директор, Комунальний заклад «Ветеранський простір "Ветеран про"» Меджибізької селищної ради Хмельницького району Хмельницької області, координаторка розвитку психосоціальних програм від Israel Trauma Coalition в Україні, м. Хмельницький, e-mail: tetyanaguranskaya@gmail.com

Гершанов Олександр, психотерапевт, міжнародний експерт у галузі роботи з травмою і кризовими станами, директор освітніх програм в International Psychoeducational Projects, Israel Trauma Coalition, м. Тель Авів (Ізраїль), <https://orcid.org/0000-0002-0464-3121>

Крук Станіслав Леонідович, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології та педагогіки, Львівський державний університет безпеки життєдіяльності, м. Львів, <https://orcid.org/0000-0002-7453-1918>

СТАВЛЕННЯ ЖИТЕЛІВ ХМЕЛЬНИЦЬКОЇ ОБЛАСТІ ДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ В УМОВАХ СТРЕСУ ВНАСЛІДОК ВІЙНИ В УКРАЇНІ

***Анотація.** Стаття присвячена проблемі психологічної підтримки людей в умовах стресу, спричиненого війною. Мета статті – з'ясування ставлення жителів Хмельницької області до психологічної підтримки в умовах стресу, спричиненого війною в Україні. У статті представлені результати опитування мешканців Хмельницької області, які перебувають в Україні під час війни. В опитуванні взяло участь 467 осіб. Дослідження було здійснено за допомогою Google-форми. За кожним питанням запропонованої респондентам анкети подано кількісний і якісний аналіз отриманих відповідей. За результатами дослідження зроблено такі висновки: 1) мешканці Хмельницької області найбільше звертаються за психологічною підтримкою до рідних і друзів; майже*

п'ята частина опитаних звертається до психологів; трохи менше – до колег і дітей; ще менше – до інших людей, які мають подібний життєвий досвід; зовсім мало звертаються за психологічною підтримкою до священників, наставників, медичних працівників, і найменше – до сусідів, соціальних працівників, психіатрів і психотерапевтів; 2) виявлено доволі високу готовність людей звертатися до психологів за підтримкою; 3) більшість людей, які неготові звертатися до психологів за психологічною підтримкою, пояснили це тим, що намагаються впоратися самостійно; інші пояснення: відсутність звички або досвіду звертатися до психологів; психологи дорого коштують; небажання ні з ким ділитися своїми переживаннями; незнання куди звертатися; найменш поширеними є пояснення, що звернення до психолога не допоможе, або достатньо підтримки від сімейного лікаря, від Бога чи від релігійної спільноти; 4) 96,8 % опитаних однозначно вказали, що для покращення психологічної стійкості потрібні спеціальні заходи, водночас відвідувати такі заходи готові 81,6 % від загальної кількості опитаних; 5) і очна, і дистанційна (онлайн) форми проведення заходів для покращення психологічної стійкості є прийнятними. Найбільш зручний час відвідування заходів для покращення психологічної стійкості – з 18:00 до 21:00.

Ключові слова: *Україна, жителі Хмельницької області, війна, стрес, психологічна підтримка, ставлення до психологічної підтримки, заходи для покращення психологічної стійкості.*

Havrylkevych Viacheslav Kostiantynovych, PhD in Psychology, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology and Pedagogy, Khmelnytskyi National University, facilitator of training programs in Ukraine on behalf of the Israel Trauma Coalition, Khmelnytskyi, havrylkevychv@khnmu.edu.ua, <https://orcid.org/0000-0001-9473-7844>

Podkorytova Larysa Oleksandrivna, PhD in Psychology, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology and Pedagogy, Khmelnytskyi National University, facilitator of training programs in Ukraine on behalf of the Israel Trauma Coalition, Khmelnytskyi, podkorytovaL@khnmu.edu.ua, <https://orcid.org/0000-0002-2242-2576>

Huranska Tetyana Volodymyrivna, Master of Psychology, Director of the Municipal institution «Veteran Space "Veteran Pro"» of the Medzhybizh Village Council of the Khmelnytskyi District of the Khmelnytskyi Region, Ukraine, Coordinator of the Development of Psychosocial Programs from the Israel Trauma Coalition in Ukraine, Khmelnytskyi, tetyanaguranskaya@gmail.com

Gershanoff Alexander, Psychotherapist, International Expert in the Field of Working with Trauma and Crisis States, Director of Educational Programs at the International Psychoeducational Projects, Israel Trauma Coalition, Tel Aviv (Israel), <https://orcid.org/0000-0002-0464-3121>

Kruk Stanislav Leonidovych, PhD in Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Practical Psychology and Pedagogy, Lviv State University of Life Safety, Lviv, <https://orcid.org/0000-0002-7453-1918>

ATTITUDE OF KHMELNYTSKYI REGION RESIDENTS TOWARDS PSYCHOLOGICAL SUPPORT IN CONDITIONS OF STRESS AS A RESULT OF THE WAR IN UKRAINE

Abstract. *The article is devoted to the problem of psychological support for people in conditions of stress caused by the war. The purpose of the article is to find out the attitude of residents of the Khmelnytskyi region to psychological support in conditions of stress caused by the war in Ukraine. The article presents the results of a survey of residents of the Khmelnytskyi region who are in Ukraine during the war. 467 people took part in the survey. The study was carried out using a Google form. For each question of the questionnaire offered to respondents, a quantitative and qualitative analysis of the answers received was provided. The following conclusions were drawn from the results of the study: 1) residents of the Khmelnytskyi region most often turn to relatives and friends for psychological support; almost a fifth of those surveyed turn to psychologists; a little less - to colleagues and children; even less - to other people who have similar life experience; very few turn to priests, mentors, medical workers for psychological support, and least of all - to neighbors, social workers, psychiatrists and psychotherapists; 2) a fairly high willingness of people to turn to psychologists for support was found; 3) most people who are not ready to turn to psychologists for psychological support explained this by trying to cope on their own; other explanations: lack of habit or experience of turning to psychologists; psychologists are expensive; unwillingness to share their experiences with anyone; not knowing where to turn; the least common explanations are that turning to a psychologist will not help, or that support from a family doctor, from God or from a religious community is enough; 4) 96.8% of respondents clearly indicated that special measures are needed to improve psychological resilience, while 81.6% of the total number of respondents are ready to attend such measures; 5) both face-to-face and distance (online) forms of conducting measures to improve psychological resilience are acceptable. The most convenient time to attend measures to improve psychological resilience is from 6:00 PM to 9:00 PM.*

Keywords: *Ukraine, residents of Khmelnytskyi region, war, stress, psychological support, attitude towards psychological support, measures to improve psychological resilience.*

Постановка проблеми. У дослідженнях А. Cheung et al. [1], В. Elvevåg & L. E. DeLisi [2], S. Shoib et al. [3] засвідчено, що війна або будь-які інші збройні конфлікти неминуче спричиняють у людей сильний стрес, зумовлений загрозою для життя, вимушеним переміщенням із зони бойових дій, різноманітними втратами. Сильні стресові реакції можуть мати несприятливі наслідки для психічного і фізичного здоров'я людей. Для збереження здоров'я та профілактики різноманітних розладів, пов'язаних зі стресами, важливою є психологічна підтримка населення країни, яка зазнає війни або будь-яких інших збройних конфліктів. Це, зокрема, зауважили О. Максим і Т. Рябовол [4].

Психологічну підтримку ми розуміємо в широкому контексті і під цим поняттям маємо на увазі різні види психологічної допомоги: першу психологічну

допомогу в кризових ситуаціях, психологічне просвітництво, спеціалізовану психотерапевтичну допомогу тощо. Така підтримка дозволяє людям: отримати більше розуміння того, що і навіщо відбувається в їхньому організмі і в їхній поведінці у стресових ситуаціях; здобути знання і вміння щодо того, як допомагати собі і своїм ближнім успішно долати стрес; отримати кризову психологічну допомогу від тих, хто знає і вміє її надавати; відчути себе частиною спільноти і подолати почуття самотності та безпорадності у форсмажорних обставинах; свідомо опрацювати психотравмівний досвід і досягти посттравматичного особистісного зростання, та загалом – підвищити власну резильєнтність (стресостійкість і життєстійкість).

Питання психологічної підтримки населення у зв'язку з бойовими діями і воєнними подіями стало дуже актуальним в Україні ще з 2014 року. З цього приводу З. Кісарчук у 2015 році зауважила: «Надання кваліфікованої психологічної допомоги людям, що постраждали внаслідок надзвичайних подій, які відбулися у країні (потужні громадянські протести, тривалий воєнний конфлікт, значні втрати серед військових та мирних мешканців, масове переселення людей), є вкрай актуальною проблемою для сучасного українського суспільства, яке сформувало у зв'язку з цим невідкладні запити до психологічної науки і практики. Зокрема, з часів Майдану гостро постала потреба в соціально-психологічній підтримці і супроводі цілих соціальних груп, а також у консультативній і психотерапевтичній допомозі різним категоріям постраждалих осіб – вимушеним переселенцям, військовослужбовцям, пораненим бійцям та членам їх сімей, родинам загиблих і т. д.» [5, с. 9].

З 24 лютого 2022 року питання психологічної підтримки постало особливо гостро і масштабно. Як зазначає М. Слюсаревський: «Повномасштабне вторгнення військ Російської Федерації в Україну 24 лютого 2022 р. спричинило низку гострих викликів соціально-психологічному стану українського суспільства. Ці психологічні виклики можна поділити на чотири групи: 1) виклики українцям як спільноті; 2) виклики ментальному здоров'ю особистості; 3) виклики психологічному благополуччю та розвитку дитини; 4) виклики українським психологам як фаховому співтовариству» [6, с. 1].

Отже, науковці і практики у галузі психології зазначають необхідність психологічної підтримки населення України під час війни. Разом із тим, для розробки відповідних заходів важливо розуміти, наскільки готові громадяни до отримання цієї підтримки, як вони ставляться до неї.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема психологічної підтримки людей під час війни в Україні розглядається в багатьох сучасних наукових працях. З. Кісарчук, осмисливши й узагальнивши емпіричний досвід психологічної допомоги постраждалим унаслідок психотравмівних подій, охарактеризувала пріоритетні для діяльності Кризового центру напрями роботи (психологічна допомога вимушено переселеним особам, травмованим військовикам, що знаходяться на реабілітації; психологічна підтримка волонтерів, які працюють з постраждалими) з точки зору змісту діяльності фахівця (його основних завдань, моделей психологічної допомоги, зумовлених

особливостями контингенту постраждалих, їх станами і проблематикою), а також соціокультурної специфіки, яка мала місце в процесі роботи [5].

Н. Параняк, А. Романів і Ю. Олійник розглянули домедичну психологічну допомогу в умовах війни [7]. Т. Плазова, О. Мегем, Н. Стельмах висвітлили результати наукових досліджень щодо ролі психологічної підтримки та психотерапії для населення України в умовах військових дій. Автори визначили, що їй особливо потребують внутрішньо переміщені особи та учасники бойових дій, які відчувають високий рівень симптомів психологічного стресу, включаючи депресію, ізоляцію, тривогу та нав'язливі спогади, мають проблеми соціальної адаптації, зокрема відчуття ізоляції та нерозуміння з боку своїх громад, повідомляють про появу конфліктів у сім'ї та поза нею. Описали також значну поширеність симптомів тривоги, депресії та порушень сну і серед тих, хто залишився в Україні, і серед біженців. Навіть ті, хто безпосередньо не постраждав від війни, зазнають страждань від інформації про її перебіг і зображень, що циркулюють у мас-медіа. Т. Плазова, О. Мегем, Н. Стельмах зазначили, що: механізми психологічної підтримки є важливими для одужання; отримані ними дані свідчать про необхідність створення програм психологічної підтримки в громадах, що полегшує соціальну адаптацію, сприяє відновленню соціальних зв'язків і допомагає залучати людей, які постраждали від воєнних дій, до служб психічного здоров'я; потрібно впроваджувати програми, які сприяють більшій обізнаності, взаємодії та розумінню серед широкої громадськості, військових, ветеранів і внутрішньо переміщених осіб [8].

Низка праць присвячена збереженню психічного здоров'я, психологічному благополуччю та резильєнтності особистості під час війни [9–13]. В. Духневич обґрунтував ідею про необхідність розроблення цілісної системи забезпечення психологічної безпеки громади [14]. В. Філіпович, С. Бачинська, О. Протас шляхом дослідження наукової літератури обґрунтували актуальність розробки та реалізації спеціальних заходів ефективної психологічної підтримки постраждалих внаслідок воєнних дій в Україні. Авторки зазначили, що основної уваги при цьому потребують діти, постраждалі сім'ї та їхнє найближче соціальне оточення. Також зауважили, що війна, навіть після її закінчення, матиме катастрофічні наслідки для психосоціального здоров'я та добробуту нації у довгостроковій перспективі [15].

Є. Дегтяренко дослідила психологічну підтримку людей з інвалідністю в умовах війни і встановила, що отримання психологічної підтримки людей з інвалідністю супроводжується значною кількістю труднощів, зокрема близько п'ятої частини осіб не здатні отримати психологічні послуги через їх високу вартість, десята частина зіштовхувалась з відмовою у наданні психологічної підтримки через інвалідність; половина досліджуваних отримують психологічну підтримку саме від сім'ї; більше ніж половина досліджуваних не має змоги отримати психологічну підтримку за місцем проживання [16, с. 40–41].

У розглянутих вище наукових працях багато уваги приділено важливості та окремим аспектам психологічної підтримки людей в умовах війни для збереження їхнього психічного здоров'я і запобігання небажаних наслідків стресів, спричинених війною.

Україна є однією з країн пострадянського простору. За часів панування радянської ідеології та радянського тоталітарного режиму психологічна допомога у вигляді психотерапії чи психологічного консультування була майже відсутня для звичайних громадян. Замість психолога люди могли звертатися до психіатрів або лікарів-невропатологів, які фактично були єдиними найбільш поширеними фахівцями, які надавали допомогу звичайним людям з приводу душевних проблем. Людей із «особистісними труднощами» часто направляли в психоневрологічні диспансери. Тема душевних проблем вважалася небезпечною або недоречною в радянській ідеології за принципом: «в здоровому соціалістичному суспільстві не може бути хворих на душу». Психіатрію, в якій люди могли отримати медичну допомогу з приводу душевних проблем, радянська влада часто використовувала і як репресивну систему щодо тих громадян, хто дозволяв собі вільно мислити і висловлювати думки, які суперечили панівній ідеології. Через це в СРСР сам факт звернення людини за психіатричною допомогою мав стигматизуючий характер, а в суспільстві сформувалося упереджене негативне ставлення до допомоги, назва якої починається з «псих-». Ця несприятлива тенденція упередженого ставлення потім зберіглася і в країнах пострадянського простору. Тому, при всій важливості психологічної допомоги в умовах війни, залишається відкритим питання, чи готове населення звертатися за такою допомогою.

Зробивши огляд сучасних наукових праць, ми не знайшли таких, у яких би було досліджено готовність населення України, і зокрема Хмельницької області, в умовах війни звертатися за психологічною підтримкою. Дослідження цього аспекту проблеми психологічної підтримки людей в Україні під час війни, на нашу думку, є необхідним, оскільки дасть більш чітке уявлення щодо перспектив розвитку в Україні цієї важливої практичної психологічної діяльності.

Мета статті – з'ясування ставлення жителів Хмельницької області до психологічної підтримки в умовах стресу, спричиненого війною в Україні.

Завдання дослідження: 1) здобути інформацію про те, до кого, зазвичай, мешканці Хмельницької області звертаються за психологічною підтримкою в разі необхідності; 2) з'ясувати готовність мешканців Хмельницької області, які перебувають в Україні під час війни, звертатися до психологів за психологічною підтримкою; 3) отримати пояснення, чому люди не готові звертатися за підтримкою психолога в разі необхідності; 4) дізнатися думку людей про те, чи потрібні їм спеціальні заходи для покращення психологічної стійкості, і чи готові вони відвідувати такі заходи; 5) визначити найбільш зручний для людей час і найбільш прийнятну форму проведення спеціальних заходів для покращення психологічної стійкості.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для досягнення обраної мети ми провели опитування жителів Хмельницької області за допомогою розробленої нами анкети в Google-формі [17]. Анкета була спрямована на різнобічне дослідження актуальності потреби у заходах із психологічної підтримки мешканців Хмельниччини у зв'язку з воєнними подіями і містила тринадцять питань, серед яких були, зокрема, такі: «Чи змінилося щось у Вашому житті внаслідок воєнних подій?», «Як Ви оцінюєте свій душевний стан

під час воєнних дій?», «До кого Ви звертаєтеся за психологічною підтримкою в разі необхідності?», «Чи готові Ви звертатися за підтримкою психолога в разі необхідності?», «Якщо на попереднє питання Ваша відповідь «Ні», можете пояснити чому?», «Як на Вашу думку, чи потрібні спеціальні заходи для покращення психологічної стійкості», «Чи готові Ви відвідувати спеціальні заходи для покращення психологічної стійкості?», «В якій формі Вам було б зручно брати участь у спеціальних заходах для покращення психологічної стійкості?», «Який для Вас зручний час для відвідування спеціальних заходів для покращення психологічної стійкості?», «Нам важлива Ваша думка, якщо у Вас є пропозиції, ми їх врахуємо». Питання були розроблені нами спеціально для цього дослідження і попередньо не проходили пілотного тестування.

До кожного питання були запропоновані варіанти відповідей на вибір. Для більшості питань можна було також написати свій варіант відповіді.

Анкету в Google-формі поширили через соціальні мережі. В поширенні анкети організаційну допомогу надала Хмельницька міська рада.

Опитування тривало з 30 травня до 18 липня 2023 року. В ньому взяли участь 467 осіб, із них: 415 жінок (88,9 %) і 52 чоловіка (11,1 %). Вік учасників і учасниць опитування становив від 14 до 74 років, середній вік вибірки – 41,6 років.

Дослідження проведене спільно з Ізраїльською Коаліцією по роботі з травмою (Israel Trauma Coalition, Israel) та за організаційної підтримки Хмельницької міської ради. Ми висловлюємо велику вдячність Israel Trauma Coalition за співпрацю і за професійну психологічну підтримку фахівців допомагаючих професій і народу України в умовах загарбницької війни, яку розв'язала Російська Федерація проти України. І висловлюємо велику вдячність Хмельницькій міській раді за організаційну підтримку цього дослідження.

Результати опитування, їх аналіз та інтерпретація. Детальний огляд і аналіз відповідей на перші два питання: «Чи змінилося щось у Вашому житті внаслідок воєнних подій?» та «Як Ви оцінюєте свій душевний стан під час воєнних дій?», – ми представили у статті «Прояви стресового реагування жителів Хмельницької області на війну в Україні» [18]. Тут лише коротко зазначимо, що лише 5 осіб (1,1 %) відповіли, що в їхньому житті внаслідок воєнних подій нічого не змінилось, а 98,9 % зазнали відчутних змін. Отримані відповіді свідчать про зменшення психічного, соціального і матеріального благополуччя учасників і учасниць опитування. Тільки 1,1 % опитаних оцінили свій душевний стан як відмінний, і 4,7 % – як добрий, а 94,2 % респондентів і респонденток повідомили про погіршення їхнього душевного стану під час війни.

Проаналізувавши відповіді на питання «До кого Ви звертаєтеся за психологічною підтримкою в разі необхідності?», ми побачили, що більше половини (54,6 %) від загальної кількості опитаних звертаються за психологічною підтримкою до рідних, і майже половина (43,7 %) – до друзів. Більш детальний рейтинг відповідей подано в таблиці 1.

Таблиця 1 – Рейтинг відповідей на питання: «До кого Ви звертаєтеся за психологічною підтримкою в разі необхідності?»

Місце в рейтингу	До кого звертаються за психологічною підтримкою	Кількість осіб (467)	
		абсолютна	відносна, %
1	Рідні	255	54,6
2	Друзі	204	43,7
3	Психологи	82	17,6
4	Колеги	64	13,7
5	Діти	58	12,4
6	«Рівний – рівному»	38	8,1
7	Священники/наставники	32	6,9
8	Медичні працівники	29	6,2
9	Сусіди	8	1,7
10	Соціальні працівники	6	1,3
11	До психіатра	1	0,2
12	До психотерапевта	1	0,2

Із даних, наведених у таблиці 1, видно, що психологи і психотерапевти, хоч і не є поки пріоритетними фахівцями, до яких найбільше звертаються люди за підтримкою, але все ж психологи займають у рейтингу почесне третє місце, адже до них звертається майже п'ята частина від загальної кількості опитаних.

Здійснивши статистичний аналіз і узагальнення інших відповідей на запитання «До кого Ви звертаєтеся за психологічною підтримкою в разі необхідності?», які учасники і учасниці опитування написали додатково у довільній формі, ми з'ясували, що 68 осіб (14,6 %) не звертаються або ще не зверталися за психологічною підтримкою до інших людей. Диференційований аналіз цих відповідей показав, що більшість опитаних, які не звертаються за психологічною підтримкою до інших людей, самі себе підтримують у стресових ситуаціях, самотійно справляються зі стресовими ситуаціями. Про це свідчать такі відповіді, які надали 19 опитаних (4,1 %): «До себе», «До себе, до книг», «Самостійно вирішую», «Справляюся самостійно», «Намагаюся (стараюся) впоратися (справитися) самостійно», «Сама себе підтримую», «Сама знаходжу ресурс», «Морально стійка та самостійна», «Сам собі психолог», «Сам собі», «Сама по собі», «Більше працюю», «Медитую на природі, усамітнення, слухаю спів пташок, активні види занять на природі з дитиною», «Самолікування». Дві особи (0,4 %) вказали, що звертаються за підтримкою «до Бога», і ще дві (0,4 %) повідомили: «Читаю поради психологів в Інтернеті», «Шукаю необхідні відповіді в Інтернеті». Відповіді трьох людей (0,6 % від усіх опитаних), такі як: «Самолікування», «Заспокійливі таблетки», «Ніяк. П'ю», – свідчать про те, що люди намагаються самостійно регулювати свій внутрішній стан, але за допомогою не психологічних, а медикаментозних засобів і алкоголю, що є не найкращими способами самопомоги: самолікування за відсутності лікарської освіти, може призвести до небажаних побічних результатів і ускладнень, а вживання заспокійливих таблеток і алкоголю може призвести до хімічної

залежності. Дев'ять (1,93 %) осіб дали такі відповіді: «Тримаю все в собі», «Ношу все в собі», «Проживаю все в собі», «Переживаю все сама», «Залишаюся сама зі своїми проблемами», «Терплю» тощо. Ці відповіді є неоднозначними, оскільки в них чітко не повідомляється, наскільки успішно люди самостійно справляються зі стресами. Так само це незрозуміло і з таких відповідей, як: «Ні до кого» (таку відповідь дали 23 особи – 4,9 %), «Не зверталася ще» (5 осіб – 1,1 %), «Не звертаюся» (3 особи – 0,6 %), «Немає до кого» (2 особи – 0,4 %).

Відповідаючи на наступне питання: «*Чи готові Ви звертатися за підтримкою психолога в разі необхідності?*», – більше половини респондентів – 251 особа (53,7 %) – дали ствердну відповідь, 157 (33,6 %) – припустили, що це можливо, і лише 59 (12,6 %) відповіли, що не готові звертатися за підтримкою до психолога. Отже, потенційна готовність людей звертатися до психологів за підтримкою становить 87,3 %, а кількість осіб, не готових звертатися до психологів за підтримкою, збігається з кількістю людей, які на попереднє питання: «*До кого Ви звертаєтеся за психологічною підтримкою в разі необхідності?*», – дали такі відповіді, як: «Ні до кого», «До себе», «До себе, до книг», «Самостійно вирішую», «Справляюся самостійно», «Намагаюся (стараюся) впоратися (справитися) самостійно», «Сама себе підтримую», «Сама знаходжу ресурс», «Морально стійка та самостійна», «Сам собі психолог», «Сам собі», «Сама по собі», «Тримаю (ношу, проживаю) все в собі», «Переживаю все сама», «Залишаюся сама зі своїми проблемами», «Не звертаюся» тощо.

Свою *неготовність або небажання звертатися за підтримкою до психологів* 134 особи пояснили відповідями, які представлено у таблиці 2.

Таблиця 2 – Рейтинг пояснень, чому люди не готові звертатися за підтримкою до психологів

Місце в рейтингу	Чому не готові звертатися до психолога за підтримкою	Кількість осіб (134)	
		абсолютна	відносна, %
1	Намагаюся впоратися самостійно	81	60,4
2	Не маю такої звички / досвіду	40	29,9
3	Психологи дорого коштують	29	21,6
4	Не хочу ні з ким ділитися своїми переживаннями	18	13,4
5	Не знаю куди звертатися	16	11,9
6	Мені це не допоможе	5	3,7
7	Достатньо сімейного лікаря	5	3,7

Інші пояснення, які дали чотири людини: «Тому що пов'язано з владою яка наживається на усіх людях», «Є церковна спільнота, в якій задовільняються усі потреби», «Молюся до Бога і Він дає мир», «Я сама собі психолог».

Отримані відповіді свідчать, що серед опитаних є люди, які не відчують потреби звертатися до психологів за підтримкою, оскільки надають її самі собі, або отримують таку підтримку від сімейного лікаря чи церковної спільноти, і їм цього достатньо. І це є найбільш поширена причина, чому люди не звертаються

за підтримкою до психологів. Великий відсоток таких відповідей ми розуміємо як вказівку на те, що ці люди є достатньо стресостійкими.

Є також інші особи, які не мають потреби звертатися до психолога, оскільки не мають звички або досвіду отримання підтримки від психолога, або впевнені, що психолог їм не допоможе, або не хочуть ділитися своїми переживаннями. Такі відповіді, на нашу думку, можуть бути зумовлені недостатньою обізнаністю зі сферою психології, зі специфікою і можливостями психологічної допомоги. Впевненість, що психолог не допоможе, може бути зумовлена також і попереднім неуспішним досвідом отримання психологічної допомоги. Для перевірки цих припущень потрібні додаткові дослідження.

Є й люди, які мають потенційну потребу звернутися до психолога за підтримкою, але не знають куди звертатися або не готові платити гроші за послуги психологів, які займаються приватною практикою. Можна припустити, що якщо надати цим людям відповідну інформацію, куди можна звернутися до психологів, і де можна отримати психологічну підтримку безплатно або за прийнятну для клієнта ціну, то вони зможуть отримати необхідну їм фахову психологічну підтримку.

Більшість людей, які взяли участь в опитуванні, – 452 особи (96,8 %) – вважають, що для покращення психологічної стійкості потрібні спеціальні заходи; і лише 15 осіб (3,2 %) зазначили, що такі заходи не потрібні. Проте, відвідувати спеціальні заходи для покращення психологічної стійкості готові не всі із тих, хто сказав, що ці заходи потрібні. Так, на питання: «Чи готові Ви відвідувати такі заходи?», – ствердну відповідь дала 381 особа (81,6 %), а 86 осіб (18,4 %) повідомили, що не готові відвідувати ці заходи.

Більше половини від усієї кількості учасників опитування – 260 осіб (55,7 %) – вказали, що їм було би зручно брати участь у заходах для покращення психологічної стійкості в очній формі; і приблизно така сама кількість респондентів – 252 особи (54 %) – зазначили, що їм було би зручно брати участь у цих заходах в дистанційній формі (онлайн). Із додаткових коментарів ми дізналися, що деяким людям підходять обидві форми проведення заходів, а дехто хоче тільки очну форму. Одна особа (0,2 %) написала, що віддає перевагу матеріалам для самостійного вивчення.

Статистично оброблена інформація щодо відповідей на питання: «Який для Вас зручний час для відвідування спеціальних заходів для покращення психологічної стійкості?», – частково представлена в таблиці 3.

Таблиця 3 – Який для Вас зручний час для відвідування спеціальних заходів для покращення психологічної стійкості?

Місце у рейтингу	Відповідь	Кількість осіб (467)	
		абсолютна	відносна, %
1	18:00 – 21:00	264	56,5
2	15:00 – 18:00	109	23,3
3	12:00 – 15:00	65	13,9
4	9:00 – 12:00	59	12,6

Інші поодинокі відповіді на запитання «Який для Вас зручний час для відвідування спеціальних заходів для покращення психологічної стійкості?»: «6:00 – 8:00», «Краще з 17:00 до 19:00», «20:00 – 21:00», «21:00 – 00:00», «21:00», «Після 21:00», «00:00», «В будь який час», «Можливість у різний час», «За необхідної потреби будь-який», «Плаваючий графік», «Залежно від графіка роботи», «Зручніше щоб лекції були у записі, коли маю час – тоді слухаю», «Немає вільного часу», «Не потрібно», «Ні», «Ніякий», «Вільний», «По вихідних», «У вихідний день, а час не має значення», «Треба час на обдумування», «Складно сказати, бо все залежить від того, чи буде з ким на цей час залишити дитину», «Коли відпустку дадуть».

Аналіз відповідей показав, що найбільш доречний час для планування заходів, спрямованих на покращення психологічної стійкості населення, – з 18:00 до 21:00. Цей час влаштовує 56,5 % опитаних, але, водночас, цей проміжок часу є незручним для 43,5 % людей. Із аналізу відповідей ми зрозуміли, що для більшості людей підходить саме позаробочий час, коли вони мають можливість приділити увагу собі і своєму навчанню. Але проблемою є те, що позаробочий час у різних людей припадає на різні періоди доби. Ця організаційна проблема потребує пошуку шляхів її розв'язання. На нашу думку, можна використати такі способи: 1) організувати заняття для різних груп у різний позаробочий час; 2) пропонувати просвітницькі психологічні заходи для працівників окремих установ, закладів, підприємств в межах робочого часу працівників, узгоджуючи конкретний час проведення з адміністрацією, щоб гармонійно включити ці заходи в плани і регламент роботи організації.

У завершальному пункті опитувальника ми запропонували учасникам і учасникам опитування довільно висловити їхні пропозиції, відгуки та інші думки. Завдяки цьому пункту отримано як низку конструктивних пропозицій, так і кілька проблемних відгуків і питань, які дослівно, зі збереженням авторської стилістики респондентів, подано нижче.

Конструктивні пропозиції учасниць і учасників опитування: «Було би добре, якби були організовані групи для психологічної підтримки в кожному мікрорайоні міста»; «В кожному мікрорайоні міста має постійно працювати черговий психолог для прийому очно, і діяти жива гаряча лінія для звернень по телефону»; «Інформація, куди можна звернутись за психологічною допомогою»; «Не треба нудної лекції з психології. Можливо щось у формі ігор, квестів чи практичних занять, тренінгів»; «Безкоштовно»; «Має бути програма "Здорова нація"»; «Більше просвітництва, щоб люди зверталися за психологічною допомогою»; «Бажано напоїти людей чаєм зі смаколиками, тоді і психологія буде краще йти»; «Психологічні тренінги дуже важливі для наших дітей, підлітків, бо вони розуміють, що з такими обставинами вчитися і досягати цілей не потрібно!!!! Також вважаю необхідно ввести в шкільну програму біблійний урок, бо більшість дітей не мають поняття, як важливо для нашої України Віра в Бога!!!!»; «Курси чи заняття з психо-емоційної розгрузки»; «Необхідна психологічна підготовка сімей учасників бойових дій до повернення ветеранів додому»; «Практичні навички та інструменти для самопомоги, для роботи з родинами, що постраждали внаслідок війни»; «Арттерапевтичні вправи для

мами і дитини. Тілесно-орієнтована терапія»; «Потрібна допомога воїнам, молодим особливо»; «Хочу швидкої перемоги, для дітей дуже потрібна допомога. Їхня свідомість дуже-дуже страждає»; «Хочеться почути нові думки про те, як переживати війну, і як бути потім, коли вона закінчиться»; «Теми для занять: як заспокоїти дитину, як самому зберігати спокій та рівновагу в умовах постійних стресів, поєднання психологічних прийомів з мистецтвом, рухливі вправи для зняття стресу і напруги»; «Влаштувати психологічні тренінги для обговорення проблем, що виникають під час війни, особливо у робочих колективах, щоб краще розуміти один одного». Ці пропозиції додатково підтверджують те, що у жителів Хмельницької області є актуальна потреба в психологічних заходах, спрямованих на підвищення їхньої стресостійкості, і дають конкретні орієнтири для змістового наповнення цих заходів.

Проблемні відгуки і питання учасниць і учасників опитування: «В мене є син, він особливий хлопчик. Хто буде з ним, якщо я буду зайнята із спеціалістом? Дякую»; «Більшість психологів прив'язані до методичних інструкцій, які не завжди є доречними в конкретній ситуації. Та й «вода у вуха на мажорних нотах» теж є зайвою»; «Почуваюся самотньою та не прийнятою в громаду міста. Відчуваю в місцевих інтернет групах стигмацію щодо статусу ВПО. Кожен день проходить з мрією про рідне місто»; «Хотілося більше достовірної інформації, а не фейків і чуток». Ці проблемні відгуки і питання показують, на що треба звернути увагу при проведенні психологічних просвітницьких заходів для населення. Зокрема: 1) варто залучати фахівців, які можуть проводити заняття з дітьми, поки їхні батьки будуть брати участь у спеціальних психологічних заходах, спрямованих на підвищення стресостійкості; 2) узагальнені методичні інструкції і протоколи психологічної допомоги необхідно вміти гнучко адаптувати до конкретної психологічної ситуації та потреб людей, які звертаються до психологів; 3) варто приділяти увагу подоланню психологічних бар'єрів, які заважають інтеграції внутрішньо переміщених осіб у місцеві громади; 4) психологи і психотерапевти не спроможні контролювати всю інформацію, яка поширюється в сучасному інформаційному просторі, щоб люди отримували більше достовірної інформації, але можна навчати людей відрізняти достовірну інформацію від фейків і чуток, і під час психологічних заходів можна використовувати тільки перевірену інформацію.

Ми також отримали низку *відгуків підтримки і вдячності*: «Дякую!», «Гарна ідея цього проекту. Дякую», «Успіхів вам у починаннях», «Ви робите дуже важливу справу!», «На сьогоднішній день це вкрай необхідно, важливо для кожної людини», «Рада співпраці», «Дякую...», «Це дуже гарна ідея», «Щиро дякую Вам», «Щиро дякую, що долучили до заходу», «Дякую за турботу. З вірою в ЗСУ!», «Вірю в перемогу, та дуже чекаю повернення миру».

Отже, результати нашого дослідження, так само, як і результати досліджень інших дослідників, чітко вказують на «необхідність створення програм психологічної підтримки в громадах» [8].

Висновки.

1. Жителі Хмельницької області найбільше звертаються за психологічною підтримкою до рідних і друзів. Майже п'ята частина звертається до психологів.

Трохи менше – до колег і дітей. Ще менше – до інших людей, які пережили подібні життєві обставини і мають подібний життєвий досвід (за принципом «рівний – рівному»). Зовсім небагато опитаних вказали, що звертаються за психологічною підтримкою до священників, наставників, медичних працівників. Найменше звертаються за психологічною підтримкою до сусідів, соціальних працівників, психіатрів і психотерапевтів.

2. Виявлено доволі високу готовність звертатися до психологів за підтримкою: трохи більше половини від загальної кількості респондентів засвідчили свою готовність, третина – припустила, що це можливо, і найменше людей відповіли, що не готові звертатися за підтримкою до психологів.

3. Більшість людей, які відчувають свою неготовність звертатися до психологів за психологічною підтримкою, пояснили це тим, що намагаються впоратися самостійно. Інші пояснення: відсутність звички або досвіду звернення до психологів; психологи дорого коштують; небажання ні з ким ділитися своїми переживаннями або незнання куди звертатися; звернення до психолога не допоможе; достатньо підтримки від сімейного лікаря, від Бога, від релігійної спільноти. На нашу думку, неготовність звертатися за психологічною підтримкою може бути зумовлена недостатньою обізнаністю зі сферою психології та можливостями психологічної допомоги, попереднім неуспішним досвідом її отримання. Ми також припускаємо, що просвітництво щодо особливостей психологічної підтримки, яку можна отримати у психологів і психотерапевтів, надання людям інформації, куди можна звернутися за фаховою психологічною допомогою, і де її можна отримати безплатно або за прийнятну ціну, збільшить готовність людей звертатися за фаховою психологічною підтримкою. Для перевірки цих припущень потрібні додаткові дослідження.

4. Більшість опитаних (96,8 %) вказали, що для покращення психологічної стійкості потрібні спеціальні заходи, водночас відвідувати такі заходи готові 81,6 % від загальної кількості опитаних. Така висока готовність відвідувати спеціальні заходи для покращення психологічної стійкості є сприятливою основою для проведення психологічного просвітництва з метою покращення обізнаності населення Хмельницької області про професійні психологічні послуги, а також для широкого впровадження психологічних освітніх програм, спрямованих на підвищення стресостійкості населення в умовах війни.

5. І очна, і дистанційна (онлайн) форми проведення заходів для покращення психологічної стійкості є прийнятними: кожна із них обрали трохи більше половини від загальної кількості опитаних. Когось влаштовує тільки очна форма, когось – тільки дистанційна, а деяким людям підходить і очна, і дистанційна. Найбільш зручний час відвідування заходів для покращення психологічної стійкості – з 18:00 до 21:00. Цей час влаштовує трохи більше половини опитаних, але, водночас, цей проміжок часу є незручним для багатьох інших. Ця проблема потребує пошуку шляхів її розв'язання.

Перспективи подальших досліджень ми бачимо також у з'ясуванні найбільш поширених способів, якими жителі Хмельницької області долають стрес, спричинений війною в Україні.

Література

1. Cheung A., Makhshvili N., Javakhishvili J., Karachevsky A., Kharchenko N., Shpiker M., Roberts B. Patterns of somatic distress among internally displaced persons in Ukraine: analysis of a cross-sectional survey. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*. 2019. Vol. 54 (10). P. 1265–1274. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00127-019-01652-7>.
2. Elvevåg B., DeLisi L. E. The mental health consequences on children of the war in Ukraine: A commentary. *Psychiatry research*. November 2022. Vol. 317. Article 114798. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114798>.
3. Javed S., Alamrawy R. G., Nigar A., Das S., Saeed F., Handuleh J. I. M., Shellah D., Dazhamyar A. R., Chandradasa M. Challenges in mental health and psychosocial care in conflict-affected low- and middle-income countries. *Asian journal of psychiatry*. 2022. Vol. 67. Article 102894. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2021.102894>.
4. Максим О. В., Рябовол Т. А. Первинна психологічна допомога постраждалим від війни як профілактика подальших психічних розладів. *The 12th International scientific and practical conference «Modern directions of scientific research development»* (May 18–20, 2022). Chicago, USA: BoScience Publisher, 2022. P. 540–545.
5. Кісарчук З. Г. Психологічна допомога постраждалим унаслідок стресових, травмивних подій: досвід, узагальнення, висновки. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ: Логос, 2015. Т. III: Консультативна психологія і психотерапія. Вип. 11. С. 8–33. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/86628019.pdf#page=8> (дата звернення: 30.06.2025).
6. Слюсаревський М. М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді: наукова доповідь на засіданні Президії НАПН України 21 квітня 2022 р. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2022. № 4 (1). DOI: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4124>.
7. Параняк Н. М., Романів А. С., Олійник Ю. О. Домедична психологічна допомога в умовах війни. *Габітус: науковий журнал*. 2022. № 37. С. 174–179. URL: <http://repo.knmu.edu.ua/handle/123456789/31480> (дата звернення: 30.06.2025).
8. Плазова Т. І., Мегем О. М., Стельмах Н. В. Роль психологічної підтримки та психотерапії в умовах військових дій в Україні. *Перспективи та інновації науки. (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2023. № 16 (34). С. 546–558. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-16\(34\)-546-558](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-16(34)-546-558).
9. Карамушка Л. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: методичні рекомендації. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с. URL: <https://surl.lu/грwajv> (дата звернення: 20.06.2025).
10. Петухова І., Заушнікова М., Каськов І. Психологічне благополуччя особистості в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. С. 124–129. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-73-3-124-129>.
11. Медянова О. В., Дворніченко Л. Л., Любіна Л. А., Шкраб'юк В. С., Кононенко О. І. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. *Перспективи та інновації науки. (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2023. № 10 (28). С. 601–611. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10\(28\)-601-611](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10(28)-601-611).
12. Рачок О. Збереження психічного здоров'я під час воєнного конфлікту. *Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни: міжнародний досвід та українські реалії*: збірник тез міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 30 квітня – 1 травня 2024). Київ, 2024. С. 155–163. URL: <https://surl.lu/valerp> (дата звернення: 29.06.2025).
13. Титаренко Т. М. Технології відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах війни: комплексний підхід. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2019. Вип. 43. С. 54-62. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2019_43_8 (дата звернення: 29.06.2025).
14. Духневич В. М. Готовність громади до викликів надзвичайної ситуації: психологічний ракурс. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2021.

Вип. 47 (50). С. 151–159. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/728002/2/219-Article%20Text-460-1-10-20210730.pdf> (дата звернення: 29.06.2025).

15. Філіпович В. М., Бачинська С. В., Протас О. Л. Психологічна підтримка постраждалих під час воєнних дій. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка, Серія «Психологія», Серія «Медицина»*. 2022. № 7 (12). С. 625–637. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-7\(12\)-625-637](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-7(12)-625-637).

16. Дегтяренко Є. В. Психологічна підтримка людей з інвалідністю в умовах війни: кваліфікаційна робота здобувача освітнього ступеня «бакалавр». Спеціальність 053 «Психологія» / керівник – В. В. Балахтар. Київ, 2023. 51 с. URL: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/58201> (дата звернення: 29.06.2025).

17. Гуранська Т. В., Гаврилькевич В. К., Подкоритова Л. О. Дослідження актуальності потреби у заходах із психологічної підтримки мешканців Хмельниччини у зв'язку з воєнними подіями: опитувальник. Хмельницький, 2023. URL: <https://surl.li/wcnaхu> (дата звернення: 29.06.2025).

18. Гаврилькевич В. К., Подкоритова Л. О., Гуранська Т. В., Гершанов О., Крук С. Л. Прояви стресового реагування жителів Хмельницької області на війну в Україні. *Наукові перспективи. Серія «Державне управління», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Медицина», Серія «Педагогіка», Серія «Психологія»*. 2025. Вип. 6 (60).

References

1. Cheung, A., Makhashvili, N., Javakhishvili, J., Karachevsky, A., Kharchenko, N., Shpiker, M., & Roberts, B. (2019). Patterns of somatic distress among internally displaced persons in Ukraine: analysis of a cross-sectional survey. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, vol. 54 (10), pp. 1265–1274. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00127-019-01652-7>.

2. Elvevåg, B., & DeLisi, L. E. (2022). The mental health consequences on children of the war in Ukraine: A commentary. *Psychiatry research*, vol. 317, article 114798. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114798>.

3. Javed, S., Alamrawy, R. G., Nigar, A., Das, S., Saeed, F., Handuleh, J. I. M., Shellah, D., Dazhamyar, A. R., & Chandradasa, M. (2022). Challenges in mental health and psychosocial care in conflict-affected low- and middle-income countries. *Asian journal of psychiatry*, vol. 67, article 102894. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2021.102894>.

4. Maksym, O. V., & Riabovol, T. A. (2022). Pervynna psykholohichna dopomoha postrazhdalym vid viiny yak profilaktyka podalshykh psykhychnykh rozladiv [Primary psychological assistance to war victims as a prevention of further mental disorders]. *The 12th International scientific and practical conference «Modern directions of scientific research development»* (May 18–20, 2022). BoScience Publisher, Chicago, USA, pp. 540–545 [in Ukrainian].

5. Kisarchuk, Z. H. (2015). Psykholohichna dopomoha postrazhdalym unaslidok stresovykh, travmivnykh podii: dosvid, uzahalnennia, vysnovky [Psychological support to victims of traumatic events: experience, summarize, conclusions]. *Aktualni problemy psykholohii: zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuka Natsionalnoi akademii pedahohichnykh nauk Ukrainy, vol. III : Konsultatyvna psykholohiia i psykhoterapiia, issue 11: Konsultatyvna psykholohiia i psykhoterapiia* / S. D. Maksymenko (ed.). Kyiv: Lohos, p. 8–33. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/86628019.pdf#page=8> (access date: 30.06.2025) [in Ukrainian].

6. Sliusarevskiy, M. M. (2022). Sotsialno-psykholohichnyi stan ukraïnskoho suspilstva v umovakh povnomasshtabnoho rosiïskoho vtorhnennia: nahalni vyklyky i vidpovidi: naukova dopovid na zasidanni Prezydii NAPN Ukrainy 21 kvitnia 2022 roku. [Socio-psychological state of Ukrainian society in conditions of full-scale Russian invasion: urgent challenges and responses: scientific report at the meeting of the Presidium of the National Academy of Sciences of Ukraine on April 21, 2022]. *Visnyk Natsionalnoi akademii pedahohichnykh nauk Ukrainy*, vol. 4 (1). DOI: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4124> [in Ukrainian].

7. Paraniak, N. M., Romaniv, A. S., & Oliinyk, Yu. O. (2022). Domedychna psykholohichna dopomoha v umovakh viiny [Pre-medical psychological assistance in war conditions]. *Habitus:*

naukovyi zhurnal, vol. 37, pp. 174–179. URL: <http://repo.knmu.edu.ua/handle/123456789/31480> (access date: 30.06.2025) [in Ukrainian].

8. Plazova, T. I., Mehem, O. M., & Stelmakh, N. V. (2023). Rol psykholohichnoi pidtrymky ta psykhoterapii v umovakh viiskovykh dii v Ukraini [The role of psychological support and psychotherapy in the context of military operations in Ukraine]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky*. (Seriiia «Pedahohika», Seriiia «Psykhologhiia», Seriiia «Medytsyna»), vol. 16 (34), pp. 546–558. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-16\(34\)-546-558](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-16(34)-546-558) [in Ukrainian].

9. Karamushka, L. (2022). Psykhichne zdorovia osobystosti pid chas viiny: yak yoho zberehty ta pidtrymaty: metodychni rekomendatsii [Mental health of an individual during war: how to preserve and support it: methodological recommendations]. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka Natsionalnoi akademii pedahohichnykh nauk Ukrainy, 52 p. URL: <https://surl.lu/rpwajv> (access date: 20.06.2025) [in Ukrainian].

10. Pietukhova, I., Zaushnikova, M., & Kaskov, I. (2023). Psykhologichne blahopoluchchia osobystosti v umovakh viiny [Psychological well-being of the individual in war conditions]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, pp. 124–129. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-73-3-124-129> [in Ukrainian].

11. Medianova, O. V., Dvornichenko, L. L., Liubina, L. A., Shkrabiuk, V. S., & Kononenko, O. I. (2023). Psykhologichna rezylentnist osobystosti v umovakh viiny [Psychological resilience of the individual in war conditions]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky*. (Seriiia «Pedahohika», Seriiia «Psykhologhiia», Seriiia «Medytsyna»), vol. 10 (28), pp. 601–611. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10\(28\)-601-611](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10(28)-601-611) [in Ukrainian].

12. Rachok, O. (2024). Zberezhennia psykhnichnoho zdorovia pid chas voiennoho konfliktu [Maintaining mental health during military conflict]. *Pidtrymka psykholohichnoho zdorovia osobystosti v umovakh viiny: mizhnarodnyi dosvid ta ukraïnski realii: zbirnyk tez mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii* (Kyiv, 30 kvitnia – 1 travnia 2024) / redkol.: Yu. Burtseva, D. Malieiev, V. Poul ta in. Kyiv, pp. 155–163. URL: <https://surl.lu/valerp> (access date: 29.06.2025) [in Ukrainian].

13. Tytarenko, T. M. (2019). Tekhnolohii vidnovlennia psykholohichnoho zdorovia osobystosti v umovakh viiny: kompleksnyi pidkhid [Technologies for personality psychological health restoration in war conditions: a complex approach]. *Naukovi studii iz sotsialnoi ta politychnoi psykholohii*, vol. 43, p. 54-62. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2019_43_8 (access date: 29.06.2025) [in Ukrainian].

14. Dukhnevych, V. M. (2021). Hotovnist hromady do vyklykiv nadzvychainoi sytuatsii: psykholohichni rakurs [Community readiness for emergency challenges: psychological perspective]. *Naukovi studii iz sotsialnoi ta politychnoi psykholohii*, vol. 47 (50), p. 151–159. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/728002/2/219-Article%20Text-460-1-10-20210730.pdf> (access date: 29.06.2025) [in Ukrainian].

15. Filipovych, V. M., Bachynska, S. V., & Protas, O. L. (2022). Psykhologichna pidtrymka postrazhdalych pid chas voiennykh dii [Psychological support for victims of war]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky*. Seriiia «Pedahohika», Seriiia «Psykhologhiia», Seriiia «Medytsyna», vol. 7 (12), p. 625–637. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-7\(12\)-625-637](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-7(12)-625-637) [in Ukrainian].

16. Dehtiarenko, Ye. V. (2023). *Psykhologichna pidtrymka liudei z invalidnistiu v umovakh viiny: kvalifikatsiina robota zdobuvacha osvithnoho stupenia «bakalavr». Spetsialnist 053 «Psykhologhiia» [Psychological support for people with disabilities in wartime: qualification work of a candidate for a bachelor's degree. Specialty 053 "Psychology"]* / kerivnyk – V. V. Balakhtar. Kyiv, 51 p. URL: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/58201> (access date: 29.06.2025) [in Ukrainian].

17. Huranska, T. V., Havrylkevych, V. K., & Podkorytova, L. O. (2023). *Doslidzhennia aktualnosti potreby u zakhodakh iz psykholohichnoi pidtrymky meshkantsiv Khmelnychchyny u zviazku z voiennymi podiiamy: opytuvalnyk [Research into the relevance of the need for psychological support measures for residents of the Khmelnytskyi region in connection with military events: questionnaire]*. Khmelnytskyi, Ukrainian. URL: <https://surl.li/wcnaxu> (access date: 29.06.2025) [in Ukrainian].

18. Havrylkevych, V. K., Podkorytova, L. O. Huranska, T. V., Gershanoff, A., & Kruk, S. L. (2025). Proiavy stresovoho reahuvannia zhyteliv Khmelnytskoi oblasti na viinu v Ukraini [Manifestations of stress response of residents of Khmelnytskyi region to the war in Ukraine]. *Naukovi perspektyvy. Seriiia «Derzhavne upravlinnia», Seriiia «Pravo», Seriiia «Ekonomika», Seriiia «Medytsyna», Seriiia «Pedahohika», Seriiia «Psykhohohiia»*. Vol. 6 (60). [in Ukrainian].