

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 «Психологія»*: журнал / Всеукраїнська Асамблея докторів наук з державного управління; Асоціація науковців України. Київ, 2025. Вип. 6 (60). С. 1222–1234. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-6\(60\)-1222-1234](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-6(60)-1222-1234). URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/np/article/view/25973/25948>

УДК 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@khnmu.edu.ua](mailto:havrylkevychv@khnmu.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@khnmu.edu.ua](mailto:podkorytovaL@khnmu.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](mailto: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>

## **ПРОЯВИ СТРЕСОВОГО РЕАГУВАННЯ ЖИТЕЛІВ ХМЕЛЬНИЦЬКОЇ ОБЛАСТІ НА ВІЙНУ В УКРАЇНІ**

**Анотація.** Стаття присвячена проблемі стресового реагування людей на війну. Мета статті – з'ясування змін у житті людей, спричинених повномасштабною війною Російської Федерації проти України, і проявів стресового реагування жителів Хмельницької області на війну в Україні.

У статті представлені результати опитування мешканців Хмельницької області, які на момент опитування перебували в Україні під час війни. Опитування тривало з 30 травня до 18 липня 2023 року. В опитуванні взяли участь 467 осіб, із них: 415 жінок (88,9 %) і 52 чоловіка (11,1 %). Вік учасників опитування розподілився в діапазоні від 14 до 74 років, середній вік учасників опитування – 41,6 років.

Опитування було здійснено за допомогою Google-форми. Учасникам дослідження було запропоновано відповісти, зокрема, на такі питання:

- Чи змінилося щось у Вашому житті внаслідок воєнних подій?
- Як Ви оцінюєте свій душевний стан під час воєнних дій?

Для відповіді на питання треба було обрати варіанти відповідей із запропонованих, а також у більшості питань можна було написати ще свій варіант відповіді.

За кожним питанням запропонованої респондентам анкети проведено кількісний і якісний аналіз отриманих відповідей.

За результатами проведеного опитування зроблено такі висновки:

1) переважна більшість людей (98,9 %) зазнали відчутних життєвих змін внаслідок війни та зменшення їхнього психічного, соціального і матеріального благополуччя;

2) найбільш поширеними життєвими змінами, яких зазнали більше половини опитаних людей, виявились такі: переживання за рідних, відчуття тривоги, небезпеки, неможливість планувати життя, погіршення самопочуття, зменшення доходів;

3) переважна більшість людей (94,2 %) опитаних мають погіршення душевного стану під час війни;

4) найбільш поширеними проявами погіршення душевного стану людей є такі: відчуття втоми і виснаження, відчуття постійного стресу, погіршення сну, гнів і роздратування, страх, безсилля та відчай.

**Ключові слова:** Україна, війна, жителі Хмельницької області, життєві зміни, душевний стан, стрес, стресове реагування.

**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>

## **MANIFESTATIONS OF STRESS RESPONSE OF RESIDENTS OF KHMELNYTSK REGION TO THE WAR IN UKRAINE**

**Abstract.** The article is devoted to the issue of people's stress response to war. The purpose of the article is to clarify the changes in people's lives caused by the full-scale war of the Russian Federation against Ukraine, and the manifestations of the stress response of residents of the Khmelnytskyi region to the war in Ukraine.

The article presents the results of a survey of residents of the Khmelnytskyi region, who at the time of the survey were in Ukraine during the war. The survey lasted from May 30 to July 18, 2023. 467 people took part in the survey, of whom: 415 women (88.9%) and 52 men (11.1%). The age of the survey participants ranged from 14 to 74 years, the average age of the survey participants was 41.6 years.

The survey was conducted using a Google form. The study participants were asked to answer, in particular, the following questions:

- Has anything changed in your life as a result of the war events?
- How do you assess your state of mind during hostilities?

In order to answer the question, it was necessary to choose the answer options from the proposed ones. Also, for most questions, survey participants could write their own answer option.

For each question of the questionnaire offered to respondents, a quantitative and qualitative analysis of the responses received was conducted.

Based on the results of the survey, the following conclusions were made:

- 1) the vast majority of people (98.9%) experienced tangible life changes as a result of the war and a decrease in their mental, social and material well-being;
- 2) the most common life changes experienced by more than half of the people surveyed were: worries about their relatives, feelings of anxiety, danger, inability to plan their lives, deterioration of well-being, decrease in income;
- 3) the vast majority of people (94.2%) of those surveyed have a deterioration in their state of mind during the war;
- 4) the most common manifestations of deterioration in people's mental state are: feelings of fatigue and exhaustion, feelings of constant stress, poor sleep, anger and irritation, fear, powerlessness and despair.

**Keywords:** Ukraine, war, residents of Khmelnytskyi region, life changes, psychical state, stress, stress response.

**Постановка проблеми.** Війна або будь-які інші збройні конфлікти неминуче спричиняють сильний стрес у людей, зумовлений загрозою для життя, вимушеним переміщенням із зони бойових дій, різноманітними втратами, що зокрема показано в дослідженнях А. Cheung et al. [1], В. Elvevåg & L. E. DeLisi [2], S. Shoib et al. [3].

Хоча війна Російської Федерації проти України розпочалася ще в 2014 році, і з того часу люди зазнавали стресів, пов'язаних із цією війною, особливо у східних регіонах, але переважна більшість населення України не очікували повномасштабного російського вторгнення, яке розпочалось 24 лютого 2022 року. Відповідно, більшість людей не були психологічно готові до цієї війни, що спричинило особливо сильне стресове навантаження на мешканців України як у прифронтових, так і в тилкових регіонах, до яких належить і Хмельницька область. Тилковим регіонам довелось приймати величезний потік людей, які вимушено виїжджали подалі від зони бойових дій. Так і в Хмельницьку область приїхали дуже багато людей із східних і північних регіонів України, які зазнали загарбницького вторгнення російських агресорів.

Необхідність кризової психологічної допомоги людям, які виїхали із прифронтових регіонів або продовжують перебувати у районах, наближених до зони бойових дій, які щодня зазнають обстрілів і бомбардувань, як показує практика, є безсумнівною. Особливості теперішньої війни полягають у тому, що і в тилкових регіонах держави воєнна небезпека повністю не зникає. Застосування Російською Федерацією для масованих обстрілів ракет і безпілотних літальних апаратів, які можуть досягати будь-якого куточка України, створює постійну потенційну загрозу для всіх людей в Україні. Вже протягом тривалого часу масовані обстріли населених пунктів України як у прифронтових, так і в тилкових регіонах, здійснюються російськими агресорами переважно ночами, то і вночі люди не мають достатньої можливості відпочити і відновити свої психічні і фізичні життєві ресурси. Тому і в тилкових регіонах люди зазнають постійного стресу, спричиненого російською агресією. Відповідно і в тилкових регіонах необхідно організовувати психологічну підтримку людей.

Для оцінки психічного стану громади та обсягу необхідної психологічної допомоги людям, які потерпають від війни, необхідне знання особливостей стресового реагування людей на війну і змін у їхньому житті, спричинених воєнними подіями.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У 2022-2024 роках різними авторами було проведено низку психологічних досліджень, присвячених психічному стану людей в Україні під час війни. Зокрема, 21 квітня 2022 року М. М. Слюсаревський представив доповідь про нагальні виклики і відповіді щодо соціально-психологічного стану українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення [4].

О. Скрипкін (2022) у своїй статті виклав результати досліджень проявів характерних негативних психологічних реакцій, які виникли в українському суспільстві з початком широкомасштабної військової агресії Російської Федерації проти України. Описано орієнтовний механізм їх формування та характер відображення в міжособистісних (міжгрупових) комунікаціях на воєнному тлі. Протягом 120 днів у березні-червні 2022 року автор дослідив матеріали публікацій, коментарів громадян України у соцмережах Facebook, Telegram, Instagram та на новинних сайтах, а також висловлені у спілкуванні особисті судження респондентів (співрозмовників). О. Скрипкін зазначив, що протягом досліджуваного періоду певна частина українського суспільства,

вочевидь, знаходилась на другому етапі переживання кризової ситуації, який автор назва «Агресія і Провина» [5].

І. М. Грузинська (2022) теоретично проаналізувала та емпірично визначила особливості емоційного реагування студентів на стресові ситуації в умовах воєнного стану і виявила помітну нестабільність ментального стану студентів, що зумовлює ригідність, невміння протистояти стресовим ситуаціям, збудливість, виникнення когнітивних труднощів, постійне відчуття страху, тривоги, наростання емоційного напруження. Авторка зробила висновок, що зовнішній стресофактор – воєнний стан викликає у студентів негативні тривожнодепресивні емоції, що впливають на зниження рівня стресостійкості [6].

Д. В. Ріполовська, використавши опитувальники «Dass-21» (Ловібонд, 1995) та «Особистісний профіль кризи» (А. Е. Тарас, 2003), встановила, що найбільш типовими реакціями у стресовій ситуації виявилися: високий рівень стресу, страху, тривоги, підвищене роздратування, утруднене дихання, проблеми зі сном, та неефективністю у своїй діяльності [7, с. 39].

І. Петухова, М. Заушнікова, І. Каськов (2023) дослідили психологічне благополуччя особистості в умовах війни [8].

О. Медянова та співавтори (2023) присвятили свою статтю психологічній резильєнтності особистості в умовах війни [9].

О. О. Белов, М. В. Маркова, А. В. Новицький, В. Г. Дроненко, А. Р. Марков (2024) з'ясували особливості стресового реагування здобувачів вищої медичної освіти в умовах воєнного часу [10]. Зокрема автори емпірично дослідили у здобувачів вищої медичної освіти симптоматику посттравматичного стресового розладу, рівні тривожності тощо.

В. В. Чорна, І. М. Хоменко, В. В. Коломієць, С. С. Хлестова (2024) зробили детальний теоретичний огляд посттравматичного стресового розладу як наслідку повномасштабної війни [11].

І. О. Ришетник у своїй кваліфікаційній роботі розглянула питання діагностики і корекції наслідків стресу війни у вибірці студентів-психологів заочної форми навчання. Найбільш очевидним наслідком переживання стресу війни для будь-якої особистості авторка зазначила зростання рівня нервово-психічної напруги, що згодом може трансформуватися у психосоматичний або соматопсихічний розлад і перешкоджати нормальній життєдіяльності [12].

О. Рачок (2024) сфокусував увагу на збереженні психічного здоров'я під час воєнного конфлікту [13].

Також низку праць присвячено психологічній допомозі людям під час війни.

С. Гальцова (2022) вказала на важливу роль надання першої психологічної допомоги для збереження психічного здоров'я в умовах війни [14].

О. В. Максим, Т. А. Рябовол (2022) наголосили на важливості первинної психологічної допомоги постраждалим від війни, оскільки вона забезпечує профілактику подальших психічних розладів [15]. Також Н. М. Параняк, А. С. Романів, Ю. О. Олійник розглянули домедичну психологічну допомогу в умовах війни [16].

Л. Карамушка (2022) розробила методичні рекомендації щодо збереження і підтримки психічного здоров'я особистості під час війни [17].

Для ефективної організації надання психологічної допомоги людям, які зазнають стресу внаслідок повномасштабної війни, яку розв'язала Російська Федерація проти України, необхідно дослідити більш детально зміни в житті людей і прояви стресового реагування людей на цю війну.

У науковій літературі ми не знайшли досліджень про те, яких змін внаслідок війни зазнали люди у Хмельницькій області, і як вони реагують на стрес, спричинений війною. Тому ми вирішили з'ясувати це за допомогою опитування, яке є одним із перших великих опитувань саме мешканців Хмельницької області.

**Мета статті** – з'ясування змін у житті людей, спричинених повномасштабною війною Російської Федерації проти України, і проявів стресового реагування жителів Хмельницької області на війну в Україні.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Для досягнення обраної мети ми провели опитування мешканців Хмельницької області за допомогою розробленої нами анкети, використавши Google-форму [18].

Анкета містила низку 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?

Ці питання були розроблені нами спеціально для цього дослідження і попередньо не проходили пілотного тестування.

Для відповіді на питання треба було обрати варіанти відповідей із запропонованих, а також у більшості питань можна було написати ще 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 опитуванні взяли участь 467 осіб, із них: 415 жінок (88,9 %) і 52 чоловіка (11,1 %). Вік учасників опитування розподілився в діапазоні від 14 до 74 років, середній вік учасників опитування – 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 надану організаційну підтримку цього дослідження.

**Результати опитування, їх аналіз та інтерпретація.** На питання: «Чи змінилося щось у Вашому житті внаслідок воєнних подій?», – лише 5 осіб (1,1 %) відповіли, що нічого не змінилось, у всіх інших відбулись певні зміни. Більше половини учасників опитування відзначили такі зміни:

- 1) переживання за рідних – 76,7 %;
- 2) відчуття тривоги, небезпеки – 74,9 %;

3) неможливість планувати життя – 72,6 %;

4) погіршення самопочуття – 57,2 %.

Майже половина опитаних (46,2 %) вказали на зменшення доходів.

Повний перелік розподілу відповідей представлено в таблиці 1.

Таблиця 1 – Рейтинг відповідей на питання: «Чи змінилося щось у Вашому житті внаслідок воєнних подій?»

Місце в рейтингу	Що саме змінилося	Кількість осіб (467)	
		абсолютна	відносна, %
1	Переживання за рідних	358	76,7
2	Відчуття тривоги / небезпеки	351	75,2
3	Неможливість планувати життя	340	72,8
4	Погіршення самопочуття	268	57,4
5	Зменшення доходів	217	46,5
6	Менше часу для відпочинку	157	33,6
7	Зміна місця проживання	106	22,7
8	Більше роботи	96	20,6
9	Втрата близьких, рідних, друзів	64	13,7
10	Втрата майна	52	11,1
11	Нічого	5	1,1
12	Інші відповіді:		
	Ненависть	1	0,2
	Не можу спати	1	0,2
	Чоловік пішов на фронт воювати і став інвалідом	1	0,2
	Важкий стан батьків	1	0,2
	Погіршилися стосунки у родині	1	0,2
	Втрата брата на війні	1	0,2
	Зміна роботи, друзів, школи	1	0,2

Ці дані чітко показують, що 98,9 % людей зазнали відчутних життєвих змін внаслідок війни, які свідчать про зменшення їхнього психічного, соціального і матеріального благополуччя.

Відповідаючи на питання: «Як Ви оцінюєте свій душевний стан під час воєнних дій?», – більшість людей (73,4 %) вказали, що відчувають втому і виснаження. Крім цього, майже половина опитаних зазначили, що відчувають: постійний стрес (49,3 %); погіршення сну (44,5 %); гнів та роздратування (43,5 %); страх (42,4 %); безсилля та відчай (40,0 %).

Приблизно п'ята частина опитаних переживає депресію (19,5 %) і самотність (15,0 %). Лише 1,1 % опитаних оцінили свій душевний стан як відмінний, і 4,7 % – як добрий. Більш детально рейтинг відповідей на це питання представлено у таблиці 2.

Таблиця 2 – Рейтинг відповідей на питання: «Як Ви оцінюєте свій душевний стан під час воєнних дій?»

Місце в рейтингу	Прояви душевного стану	Кількість осіб (467)	
		абсолютна	відносна, %
1	Відчуваю втому та виснаження	343	73,4
2	Відчуваю постійний стрес	230	49,3
3	Відчуваю погіршення сну	208	44,5
4	Відчуваю гнів та роздратування	203	43,5
5	Відчуваю страх	198	42,4
6	Відчуваю безсилля та відчай	187	40,0
7	Переживаю депресію	91	19,5
8	Відчуваю самотність	70	15,0
9	Добрий	22	4,7
10	Відмінний	5	1,1
11	Інші відповіді:		
	Постійний страх, фізично дуже страшно: здригаюсь від усіх голосних звуків, навіть якщо просто закрились двері чи прогуркотіла машина. Лячно коли плачуть діти, чи хтось кричить	1	0,2
	Є гнів, але не роздратування, безсилля, але не відчай	1	0,2

Ці дані вказують на те, що 94,2 % опитаних мають погіршення душевного стану під час війни.

При аналізі представлених даних, необхідно взяти до уваги обмеження методу дослідження, який ми застосували. Хоча використані нами Google-форми зручні для збору даних, вони мають певні обмеження (наприклад, самовідбір учасників, відсутність контролю за умовами заповнення). Тому, ми не змогли повністю керувати процесом формування вибірки учасників емпіричного дослідження. Результатом цього є значний гендерний дисбаланс у дослідженій вибірці: 88,9% жінок та 11,1% чоловіків. Таке гендерне співвідношення у вибірці не дозволяє здійснити повноцінне порівняння стресового реагування жінок і чоловіків, щоб побачити статистично-достовірні відмінності. Хоча в іншому, теоретичному, дослідженні «Гендерні особливості емоційного реагування на війну» [20] певні відмінності між реагуванням жінок і чоловіків були зазначені.

Проте, якщо не зважати на цю обмеженість вибірки за гендерним критерієм, загальні тенденції проявів душевного стану мешканців Хмельницької області під час війни певною мірою збігаються з емпіричними даними, які представили інші дослідники [7; 10; 12; 19].

**Висновки.** Переважна більшість людей (98,9 %) зазнали відчутних життєвих змін внаслідок війни та зменшення їхнього психічного, соціального і матеріального благополуччя.

Найбільш поширеними життєвими змінами, яких зазнали більше половини опитаних людей, виявились такі: переживання за рідних, відчуття тривоги,

небезпеки, неможливість планувати життя, погіршення самопочуття, зменшення доходів.

Переважає більшість людей (94,2 %) опитаних мають погіршення душевного стану під час війни.

Найбільш поширеними проявами погіршення душевного стану людей є такі: відчуття втоми і виснаження, відчуття постійного стресу, погіршення сну, гнів і роздратування, страх, безсилля та відчай.

Ці результати опитування свідчать про необхідність організації системної психологічної підтримки мешканців Хмельницької області в умовах війни, яка ще триває. Основними напрямками такої психологічної підтримки людей, відповідно до найбільш поширених проявів стресового реагування, мають бути заходи, спрямовані на: 1) відновлення психофізичних ресурсів для подолання втоми і виснаження; 2) підвищення стресостійкості; 3) покращення сну; 4) розвиток емоційної саморегуляції.

Перспективи подальших досліджень ми бачимо у визначенні найбільш поширених у сучасному українському суспільстві способів подолання стресу, спричиненого війною, а також бажання і готовності людей в Україні звертатися за психологічною підтримкою до психологів.

#### **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. 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>.
5. Скрипкін О. Аспекти проявів негативних психологічних реакцій на реалії війни в українському суспільстві. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. Вип. 69 (5). С. 135–143. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-69-5-135-143>.
6. Грузинська І. М. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр.* Київ: Національний авіаційний університет, 2022. Вип. 2 (21). С. 97–107. URL: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/5915> (дата звернення: 20.06.2025).
7. Ріполовська Д. В. Дослідження переживання критичної ситуації (на матеріалі стресових подій весни і літа 2022 р.): кваліфікаційна робота бакалавра з психології / наук. керівник – О. Ф. Бондаренко; Київський національний лінгвістичний університет. Київ, 2023. 46 с. URL: <http://rep.knlu.edu.ua/xmlui/handle/78787878/4085> (дата звернення: 20.06.2025).
8. 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>.

9. 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).
10. Белов О. О., Маркова М. В., Новицький А. В., Дроненко В. Г., Марков А. Р. Особливості стресового реагування здобувачів вищої медичної освіти в умовах воєнного часу. *Український вісник психоневрології*. 2024. Т. 32, вип. 4 (121). С. 4–9. DOI: <https://doi.org/10.36927/2079-0325-V32-is4-2024-1>.
11. Чорна В. В., Хоменко І. М., Коломієць В. В., Хлестова С. С. Реальна загроза нашого часу – посттравматичний стресовий розлад як наслідки повномасштабної війни. *Transformation of medical sciences and education in the digitalization era: collective monograph*. Riga: Baltija Publishing, 2024. С. 308–348. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-430-6-17>.
12. Ришетнік І. О. Діагностика і корекція наслідків стресу війни у студентів-психологів заочної форми навчання: кваліфікаційна робота / керівник – О. А. Чаркіна. Кривий Ріг, 2024. 54 с. URL: <https://elibrary.kdpu.edu.ua/handle/123456789/10354> (дата звернення: 20.06.2025).
13. 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 міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 30 квітня – 1 травня 2024) / редкол.: Ю. Бурцева, Д. Малєєв, В. Поуль та ін. Київ, 2024. С. 155–163. URL: [https://ippo.dn.ua/images/files/materials/SUPPORTING\\_OF\\_PSYCHOLOGICAL\\_WELL-BEING\\_OF\\_THE\\_INDIVIDUAL\\_IN\\_THE\\_WAR\\_CONDITIONS\\_INTERNATIONAL\\_EXPERIENCE\\_AND\\_UKRAINIAN\\_REALITIES.pdf#page=156](https://ippo.dn.ua/images/files/materials/SUPPORTING_OF_PSYCHOLOGICAL_WELL-BEING_OF_THE_INDIVIDUAL_IN_THE_WAR_CONDITIONS_INTERNATIONAL_EXPERIENCE_AND_UKRAINIAN_REALITIES.pdf#page=156) (дата звернення: 03.07.2024).]*
14. Гальцова С. Роль надання першої психологічної допомоги для збереження психічного здоров'я в умовах війни. *Мультидисциплінарні підходи до аналізу суспільно-політичних проблем в умовах російсько-української гібридної війни: матеріали міжнародного круглого столу: 28 квітня 2022 р. Львів: Вид-во Львівської політехніки, 2022. С. 21–24. URL: <https://lpnu.ua/sites/default/files/2022/6/24/news/20253/tpp-verstkatetikrugliystil2022-1.pdf#page=21> (дата звернення: 20.06.2025).*
15. 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.
16. 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://геро.knmu.edu.ua/handle/123456789/31480> (дата звернення: 17.04.2024).
17. Карамушка Л. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: методичні рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2022. 52 с. URL: <https://surl.lu/grwajv> (дата звернення: 20.06.2025).
18. 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://docs.google.com/forms/d/1pF-Vi18LN-bFBONqcc4YVLkOy-O\\_V9TNNmdyi0TDKQ/viewform?edit\\_requested=true#responses](https://docs.google.com/forms/d/1pF-Vi18LN-bFBONqcc4YVLkOy-O_V9TNNmdyi0TDKQ/viewform?edit_requested=true#responses) (дата звернення: 20.06.2025).
19. 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).
20. Гаврилькевич В., Олійник М. Гендерні особливості емоційного реагування на війну. *Psychology Travelogs*, 2023. № 3. С. 100–112. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2023-3-10>.

## References:

1. Cheung, A., Makhshvili, 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. Sliusarevskyi, M. M. (2022). Sotsialno-psykholohichni stan ukrainskoho suspilstva v umovakh povnomasshtabnoho rosiiskoho 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].
5. Skrypkin, O. (2022). Aspekty proiaviv nehatyvnykh psykholohichnykh reaktsii na realii viiny v ukrainskomu suspilstvi [Aspects of manifestations of negative psychological reactions to the realities of war in Ukrainian society]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, vol. 69 (5), pp. 135–143. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-69-5-135-143> [in Ukrainian].
6. Hruzynska, I. M. (2022). Problema emotsiinoho reahuvannia na stresovi sytuatsii v umovakh voiennoho stanu [The problem of emotional response to stressful situations in martial law]. *Visnyk Natsionalnoho aviatsiinoho universytetu. Serii: Pedahohika. Psykholohiia: zb. nauk. pr. Kyiv: Natsionalnyi aviatsiinyi universytet. Vol. 2 (21), pp. 97–107. URL: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/5915> (access date: 20.06.2025) [in Ukrainian].*
7. Ripolovska, D. V. (2023). *Doslidzhennia perezhyvannia krytychnoi sytuatsii (na materialii stresovykh podii vesny i lita 2022 r.): kvalifikatsiina robota bakalavra z psykholohii [Research on experiencing a critical situation (based on the material of stressful events of spring and summer 2022): bachelor's thesis in psychology] / nauk. kerivnyk – O. F. Bondarenko; Kyivskyi natsionalnyi lnhvistychnyi universytet. Kyiv, 46 p. URL: <http://rep.knlu.edu.ua/xmlui/handle/787878787/4085> (access date: 20.06.2025) [in Ukrainian].*
8. Pietukhova, I., Zaushnikova, M., & Kaskov, I. (2023). Psykholohichne 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].
9. Medianova, O. V., Dvornichenko, L. L., Liubina, L. A., Shkrabiuk, V. S., & Kononenko, O. I. (2023). Psykholohichna rezyliientnist osobystosti v umovakh viiny [Psychological resilience of the individual in war conditions]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky. (Seriiia «Pedahohika», Seriiia «Psykholohiia», 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].
10. Belov, O. O., Markova, M. V., Novytskyi, A. V., Dronenko V. H., & Markov A. R. (2024). Osoblyvosti stresovoho reahuvannia zdobuvachiv vyshchoi medychnoi osvity v umovakh voiennoho chasu [Peculiarities of stress response of higher medical education students in wartime conditions]. *Ukrainskyi visnyk psykhonevrolohii*, vol. 32, issue 4 (121). pp. 4–9. DOI: <https://doi.org/10.36927/2079-0325-V32-is4-2024-1> [in Ukrainian].
11. Chorna, V. V., Khomenko, I. M., Kolomiets, V. V., & Khliestova, S. S. (2024). Realna zahroza nashoho chasu – posttravmatychnyi stresovyi rozlad yak naslidky povnomasshtabnoi viiny [The real threat of our time is post-traumatic stress disorder as a consequence of full-scale war]. *Transformation of medical sciences and education in the digitalization era: collective monograph.*

Riga: Baltija Publishing, pp. 308–348. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-430-6-17> [in Ukrainian].

12. Ryshetnik, I. O. (2024). *Diahnostyka i korektsiia naslidkiv stresu viiny u studentiv-psykholohiv zaочноi formy navchannia: kvalifikatsiina robota [Diagnosis and correction of the consequences of war stress in psychology students of correspondence studies: qualification work] / kerivnyk – O. A. Charkina. Kryvyi Rih, 54 p. URL: <https://elibrary.kdpu.edu.ua/handle/123456789/10354> (access date: 20.06.2025) [in Ukrainian].*

13. Rachok, O. (2024). Zberezhennia psykhičnogo 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-praktyčnoi konferentsii (Kyiv, 30 kvitnia – 1 travnia 2024) / redkol.: Yu. Burtseva, D. Malieiev, V. Poul ta in. Kyiv, pp. 155–163. URL: [https://ippo.dn.ua/images/files/materials/SUPPORTING\\_OF\\_PSYCHOLOGICAL\\_WELL-BEING\\_OF\\_THE\\_INDIVIDUAL\\_IN\\_THE\\_WAR\\_CONDITIONS\\_INTERNATIONAL\\_EXPERIENCE\\_AND\\_UKRAINIAN\\_REALITIES.pdf#page=156](https://ippo.dn.ua/images/files/materials/SUPPORTING_OF_PSYCHOLOGICAL_WELL-BEING_OF_THE_INDIVIDUAL_IN_THE_WAR_CONDITIONS_INTERNATIONAL_EXPERIENCE_AND_UKRAINIAN_REALITIES.pdf#page=156) (access date: 03.07.2024) [in Ukrainian].*

14. Haltsova, S. (2022). Rol nadannia pershoi psykholohichnoi dopomohy dlia zberezhennia psykhičnogo zdorovia v umovakh viiny [The role of psychological first aid in maintaining mental health in wartime]. *Multydystsyplinarni pidkhody do analizu suspilno-politychnykh problem v umovakh rosiïsko-ukraïnskoï hibrydnoi viiny: materialy mizhnarodnoho kruhloho stolu: 28 kvitnia 2022 roku. Lviv: Vydavnytstvo Lvivskoi politekhniki, pp. 21–24. URL: <https://lpnu.ua/sites/default/files/2022/6/24/news/20253/tpp-verstkatykrugliystil2022-1.pdf#page=21> (access date: 20.06.2025) [in Ukrainian].*

15. Maksym, O. V., & Riabovol, T. A. (2022). Pervynna psykholohichna dopomoha postrazhdalym vid viiny yak profilaktyka podalshykh psykhičnykh 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.*

16. 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: 17.04.2024) [in Ukrainian].

17. Karamushka, L. (2022). Psykhične zdorovia osobystosti pid chas viiny: yak yoho zberehty ta pidtrymaty: metodyčni 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].

18. Huranska, T. V., Havrylkevych, V. K., & Podkorytova, L. O. (2023). Doslidzhennia aktualnosti potreby u zakhodakh iz psykholohichnoi pidtrymky meshkantsiv Khmelnychchyny u zviazku z voïennymy 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://docs.google.com/forms/d/1pF-Bi18LN-bFBONqcc4YVLkOy-O\\_V9TNNmdyi0TDKQ/viewform?edit\\_requested=true#responses](https://docs.google.com/forms/d/1pF-Bi18LN-bFBONqcc4YVLkOy-O_V9TNNmdyi0TDKQ/viewform?edit_requested=true#responses) (access date: 20.06.2025) [in Ukrainian].

19. 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 «Psykholohiia», 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].

20. Havrylkevych, V., & Oliinyk, M. (2023). Henderni osoblyvosti emotsiinoho reahuvannia na viinu. [Gender specifics of emotional response to war]. *Psychology Travelogs*, vol. 3, pp. 100–112. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2023-3-10> [in Ukrainian].