



УДК 159.923.5

[https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-4\(46\)-1431-1442](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-4(46)-1431-1442)

Цумарева Наталя Вікторівна кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін, Донецький державний університет внутрішніх справ, 25015, м. Кропивницький, вул. Велика Перспективна, 1, <https://orcid.org/0000-0002-4005-0745>

Апельт Галина Василівна кандидат психологічних наук, доцент, завідувачка кафедри іноземних мов і країнознавства, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, 76018, м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57, <https://orcid.org/0000-0002-4635-7000>

Вятчаніна Світлана Володимирівна старший викладач кафедри української та іноземних мов, Національний університет фізичного виховання і спорту України, 03150, м. Київ, вул. Фізкультури 1, <https://orcid.org/0009-0000-9857-2530>

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ВИЖИВАННЯ ТА АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ

Анотація. Стаття присвячена психологічним механізмам виживання та адаптації в умовах тривалого військового конфлікту. *Мета дослідження* – вивчення та аналіз психологічних стратегій, які допомагають зберігати психологічне здоров'я та адаптуватися до екстремальних умов триваючих військових конфліктів. В процесі дослідження використовувалися методи когнітивного аналізу, емпіричного дослідження та теоретичного моделювання. *Результати дослідження* підтверджують, що психологічна адаптація в умовах військових конфліктів охоплює різноманітні емоційні та когнітивні процеси, які спрямовані на збереження внутрішньої рівноваги та ефективну взаємодію зі складними життєвими умовами. Цілісний психологічний аналіз стану населення, яке перебуває в умовах тривалої російсько-української війни зумовлений комплексним впливом різноманітних факторів. Вони включають постійну загрозу особистій безпеці, соціально-економічну нестабільність, розрив соціальних зв'язків, втрату житла чи рідних, що є кумулятивними стресорами. Такий тривалий вплив стресорів може призвести до соматизації стресу та розвитку психосоматичних розладів. Зокрема, було виявлено, що стадії реакції на стрес (тривога, резистентність, виснаження) мають вирішальне значення для розуміння процесів адаптації. Досліджено, що



важливим аспектом адаптації є здатність до переоцінки цінностей, розвиток нових професійних навичок та зміцнення соціального статусу, що сприяє психологічному відновленню. Крім того, було показано, що активне вирішення проблем, реалістична оцінка обставин та знаходження особистого сенсу в випробуваннях є ключовими факторами успішної адаптації. Також було встановлено, що концепції та методи, розроблені Віктором Франклом у рамках логотерапії, мають значний потенціал для підтримки та психологічної адаптації осіб, що перебувають у ситуації тривалого військового конфлікту. Це підкреслює важливість пошуку особистого сенсу та цілі, що допомагає подолати негативні наслідки тривалого стресу та зберегти психічне здоров'я. *Практичне значення дослідження* полягає у розробці ефективних методів психологічної підтримки та адаптаційних стратегій для осіб, що зазнали впливу тривалих військових конфліктів.

Ключові слова: психологічна адаптація, військовий конфлікт, стрес, виживання.

Tsumarieva Natalia Viktorivna PhD in Psychology, Associate Professor of the Social and Humanitarian Disciplines, Donetsk State University of Internal Affairs, 25015, Kropyvnytskiy, Perspektyvna St., 1, <https://orcid.org/0000-0002-4005-0745>

Apelt Halyna Vasylivna PhD in Psychology, Associate Professor, Head of the Department of Foreign Languages and Country Studies, Vasyl Stefanyk Precarpathian National University, 76018, Ivano-Frankivsk, Shevchenko St., 57, <https://orcid.org/0000-0002-4635-7000>

Viatchanina Svitlana Volodymyrivna Senior Lecturer of the Department of Ukrainian and Foreign Languages, National University of Ukraine on Physical Education and Sport, 03150, Kyiv, Fizkulturu St., 1, <https://orcid.org/0009-0000-9857-2530>

PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF SURVIVAL AND ADAPTATION IN PROLONGED MILITARY CONFLICTS

Abstract. This article is dedicated to the psychological mechanisms of survival and adaptation in the context of prolonged military conflicts. *The aim of the research* is to study and analyze the psychological strategies that help maintain mental health and adapt to the extreme conditions of ongoing military conflicts. Methods of cognitive analysis, empirical research, and theoretical modeling were used during the study. *The results* confirm that psychological adaptation in military



conflict environments involves various emotional and cognitive processes aimed at maintaining internal balance and effective interaction with challenging life conditions. A comprehensive psychological analysis of the population affected by the prolonged Russian-Ukrainian war is driven by a complex impact of various factors. These include a constant threat to personal safety, socio-economic instability, the disruption of social ties, and the loss of homes or loved ones, which are cumulative stressors. Such prolonged exposure to stressors can lead to stress somatization and the development of psychosomatic disorders. Specifically, it was found that the stages of stress response (anxiety, resistance, exhaustion) are crucial for understanding adaptation processes. It was explored that an important aspect of adaptation is the ability to reassess values, develop new professional skills, and strengthen social status, which contributes to psychological recovery. Moreover, it was shown that active problem-solving, realistic assessment of circumstances, and finding personal meaning in trials are key factors in successful adaptation. Additionally, it was established that concepts and methods developed by Viktor Frankl within the framework of logotherapy have significant potential for supporting and psychologically adapting individuals in prolonged military conflict situations. This underscores the importance of searching for personal meaning and purpose, which helps overcome the negative consequences of prolonged stress and maintain mental health. *The practical significance of the research* lies in developing effective methods of psychological support and adaptive strategies for individuals affected by prolonged military conflicts.

Keywords: psychological adaptation, military conflict, stress, survival.

Постановка проблеми. У сучасному світі військові конфлікти залишаються одним з найсерйозніших випробувань для людської психіки. Близькість смерті, постійна загроза життю та невизначеність завтрашнього дня стають постійними супутниками індивідів, які опинилися в епіцентрі бойових дій. Психологічні аспекти виживання в таких умовах набувають особливого значення, адже виживання перестає бути лише біологічним інстинктом, трансформуючись у комплексну систему адаптивних реакцій та стратегій.

Значимість цієї теми посилюється в умовах російсько-української війни, яка триває вже третій рік. В умовах військових дій смерть стає не лише потенційною можливістю, але й нагальною реальністю, що вимагає невідкладної психологічної адаптації. Відомо, що під час війни індивіди зіштовхуються не лише з фізичною загрозою, а й з психологічними викликами, пов'язаними з втратою близьких, руйнуванням звичного способу життя та необхідністю прийняття складних моральних рішень під тиском обставин.

Сучасна психологічна наука підкреслює важливість розуміння механізмів виживання та адаптації в умовах військових конфліктів як ключовий фактор



підтримки психічного здоров'я та здатності індивіда до відновлення після травматичних подій. Особлива увага приділяється індивідуальним та колективним стратегіям виживання, які включають як конкретні поведінкові акти, так і глибокі психологічні перетворення, спрямовані на збереження життя та здоров'я у дуже небезпечних умовах [1]. Дослідження психологічних механізмів виживання та адаптації в умовах тривалого військового конфлікту набуває не лише академічного, а й глибоко практичного значення.

Аналіз останніх наукових досліджень та публікацій. Питання психологічного виживання та адаптації в умовах війни є достатньо висвітленим у вітчизняній літературі. Вітчизняні науковці та фахівці активно працюють над розробкою методик та стратегій психологічної підтримки та адаптації осіб, що зіткнулися з травматичним досвідом воєнних дій [2].

Значний вклад у розвиток цієї теми внесли такі автори, як О. М. Кокун, Н. А. Агаєв, І. О. Пішко та Н. С. Лозінська [4], котрі розробили методичний посібник з основ психологічної допомоги військовослужбовцям у бойових умовах. Цей посібник містить важливі рекомендації щодо ефективного впровадження психологічної підтримки та адаптаційних стратегій.

Загалом, тема психологічного виживання та адаптації також знайшла своє відображення в публікаціях у сучасних інтернет-виданнях, які висвітлили важливі аспекти психологічного здоров'я українців у воєнний час та надали корисні поради для підтримання життєвої стійкості [10, 11]. Зокрема, науковці Н.В. Гаркавенко та С.С. Доскач [12] здійснили ґрунтовний аналіз психологічних особливостей ставлення молоді до смерті в період війни.

Проблематика психологічного здоров'я у контексті війни потребує комплексного підходу, який би охоплював різні аспекти психологічної підтримки та адаптації. І хоча наявні дослідження та публікації забезпечують важливу інформацію та практичні поради, відчувається нестача систематизованого матеріалу, що об'єднував би теоретичні знання з практичним досвідом. Тому в рамках цього огляду було здійснено аналіз, групування та систематизацію наявної інформації з метою надання комплексного погляду на проблему психологічної адаптації та виживання в умовах війни.

Мета статті – всебічний аналіз психологічних стратегій та механізмів, які психологи застосовують для підтримання психологічного здоров'я населення та адаптації до екстремальних умов життя під час тривалих військових конфліктів.

Виклад основного матеріалу. У вивченні психологічних механізмів виживання та адаптації в умовах тривалого військового конфлікту розгляд поняття «адаптація» та її специфіка в контексті військових дій відіграє ключову роль. Адаптація – процес, що включає в себе психічні, фізіологічні та



соціальні зміни, котрі спрямовані на забезпечення оптимальної взаємодії індивіда з середовищем, набуває особливої актуальності у військовому контексті [6].

Адаптація означає процес пристосування індивіда до нових умов, інформації чи досвіду. Цей процес є фундаментальним для навчання, адже дозволяє людині освоювати нові поведінкові стратегії для ефективної взаємодії зі змінним навколишнім середовищем. Адаптація дозволяє особі ефективно реагувати на зміни, засвоюючи нові способи дій, що сприяють її виживанню та розвитку.

В контексті медицини та психології, адаптація також асоціюється з процесом, який організм ініціює у відповідь на стрес, відомий як загальний адаптаційний синдром. Цей синдром включає три основні стадії (рис.1.)

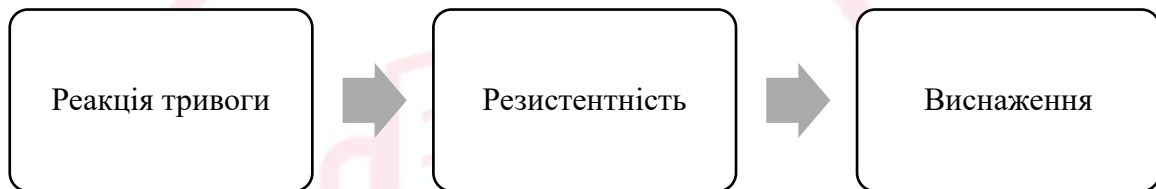


Рис.1. Стадії адаптаційного синдрому

– *реакція тривоги*: ця початкова стадія характеризується миттєвою відповіддю організму на стресову ситуацію, активуючи «боротьбу або втечу» як реакцію організму. В цей період відбувається викид стресових гормонів, таких як адреналін і кортизол, що може призвести до підвищення артеріального тиску та частоти серцевих скорочень;

– *резистентність*: на цій стадії організм намагається відновити фізіологічну рівновагу та стабілізувати гормональний фон, порушений під час першої реакції. Якщо стресова ситуація припиняється, організм відновлює свій нормальний стан. Проте, при триваючому стресі, організм залишається в стані постійної напруги та готовності до відповіді на стрес;

– *виснаження*: якщо стрес триває занадто довго, організм може увійти в стадію виснаження, де ресурси для подальшої боротьби зі стресом вичерпуються. Ця стадія проявляється через фізичну та психічну втому, зниження ефективності адаптаційних механізмів, що може призвести до розвитку депресії, анксіозності чи інших серйозних проблем зі здоров'ям [7].

В умовах тривалого військового конфлікту адаптація до загрозливого середовища набуває специфічних характеристик, що обумовлені крайньою невизначеністю, високим рівнем стресу та небезпеки. Для військовослужбовців це означає не лише фізичну та психологічну підготовленість до бойових дій, а й здатність до швидкої адаптації у змінних умовах ведення бойових дій, розвиток стресової та емоційної стійкості.



Однак, варто зазначити, що адаптаційні процеси стосуються не тільки військових в умовах довготривалої війни. Цивільне населення, що проживає у районах військових дій або піддається їхньому впливу, також проходить через складні адаптаційні процеси, що включають емоційну адаптацію до постійної загрози, зміну повсякденних звичок, втрату дому чи близьких, необхідність швидкого прийняття критичних рішень [6].

Психологічний стан населення в таких умовах характеризується високим рівнем стресу, що має масовий характер та супроводжується рядом негативних психофізіологічних симптомів. Наслідком цього є поширення стресових реакцій, які мають як загальні, так і індивідуальні прояви, відображаючи різноманітність стратегій адаптації до екстремальних умов [8].

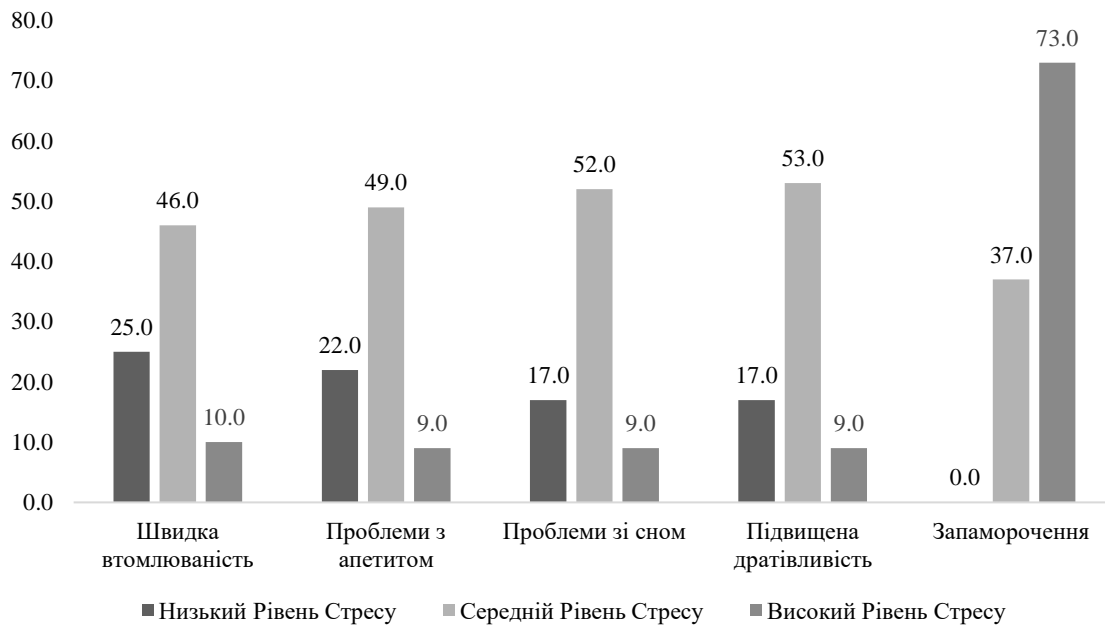


Рис.2. Рівень стану стресу населення України, що знаходиться в умовах тривалого військового конфлікту, %

Примітка: систематизовано авторами на основі [8]

За даними опитування, психологічний стан значної частини населення України характеризується середнім рівнем стресу, спричиненого тривалою військовою кризою. Існує загальний тренд психологічного виснаження серед опитаних осіб.

Статистика свідчить про те, що проблеми зі сном та підвищена дратівливість є домінуючими симптомами, з високими відсотковими показниками в категорії середнього рівня стресу (52% та 53% відповідно). Це є індикатором психоемоційного напруження, що має місце в умовах невизначеності та постійної загрози, що є характерними для військових конфліктів.



Найвищий відсоток людей страждає на запаморочення (73% в категорії високого рівня стресу), що може бути пов'язане з нейровегетативними змінами в організмі, які виникають внаслідок хронічного стресу. Порівняно нижчі відсотки в категоріях швидкої втомлюваності, проблем з апетитом та підвищеної дратівливості в розділі низького рівня стресу (25%, 22%, і 17% відповідно) свідчать про те, що ці симптоми можуть мати меншу кількість випадків або бути менш вираженими серед тих, хто знаходиться в умовах меншого психологічного напруження.

Цілісний психологічний стан населення, яке перебуває в умовах тривалої російсько-української війни зумовлений комплексним впливом різноманітних факторів. Вони включають постійну загрозу особистій безпеці, соціально-економічну нестабільність, розрив соціальних зв'язків, втрату житла чи рідних, що є кумулятивними стресорами. Таке тривале вплив стресорів може призвести до соматизації стресу та розвитку психосоматичних розладів [8].

Що стосується психологічного стану військових, яких сьогодні в Україні значна частина, то тут ситуація значно гірша. Ще на зламі ХХ століття, у контексті шокуючих реалій Першої світової війни, психологія почала глибоко занурюватись у вивчення впливу бойових дій на людську психіку.

У 1916 році, на фоні масової мобілізації та військових дій, на зустрічі німецьких психіатрів у Берліні, доктор Г. Оппенгейм звернув увагу на недооцінення психотравмуючого впливу війни на солдатів. Досвід американської армії, накопичений ще під час Громадянської війни, показав, що психічні розлади можуть становити суттєву частку військових втрат – майже 10% американських солдатів Першої світової війни зазнали психічних порушень, що склало понад третину всіх бойових втрат [6]. У самому процесі бойових дій ключовою реакцією на стрес є бойовий стрес. Він характеризується швидкою адаптацією до умов бойових дій, активацією механізмів саморегуляції та розвитком адаптивної поведінки, яка дозволяє ефективно діяти в небезпечних умовах [7], однак коли критична ситуація минає, військовий стикається із психологічним перевантаженням, яке виникає як наслідок після стресової ситуації. В Україні за підсумками двох років війни, офіційні медичні джерела вказують на те, що близько 26% військових, які стикаються з ПТСР [9].

Стратегії подолання складних життєвих обставин описують різноманітні підходи та методи, які люди застосовують, щоб керувати стресовими ситуаціями та реагувати на виклики. Ці стратегії можуть бути класифіковані на основі їхньої спрямованості на емоції чи конкретні проблеми, залежно від того, чи вони спрямовані на зміну сприйняття або зміну поведінки, а також від їхньої ефективності.



До стратегій, що сприяють адаптації та психологічному відновленню в умовах тривалої війни, належать:

- *трансформаційні стратегії*, які ґрунтуються на усвідомленні та контролі над ситуацією через когнітивне переосмислення, встановлення цілей, планування дій та «ментальні прогони» майбутніх дій;
- *стратегії пристосування*, котрі включають зміну особистісних характеристик або ставлення до ситуації, наприклад, через позитивне переосмислення подій або ідентифікацію з успішними особистостями чи групами;
- *допоміжні стратегії самозбереження*, які можуть включати захисні механізми, такі як уникнення або заперечення важких ситуацій;
- *саморуїнівні стратегії*, такі як зловживання алкоголем, наркотиками або суїцидальні дії, є деструктивними та мають негативний вплив на індивіда;
- *емоційні стратегії*, котрі проявляються як пасивний супротив змінам, що може ускладнити адаптацію до нових обставин і спричинити внутрішні конфлікти або навіть неврози;
- *когнітивні стратегії*, які залучають активне переосмислення ситуації та пошук нових шляхів вирішення, сприяючи творчому підходу до життя та адаптації [5].

В умовах тривалої війни індивіди стикаються із складним завданням адаптації до нових, часто екстремальних умов існування. Процес адаптації є багатограним та вимагає від людини здатності до самоаналізу, визначення особистісних ресурсів та вибору адекватних стратегій реагування на стресові події. Втім, у ситуації, коли особа зіштовхується з тривалим стресом військового характеру, самостійне визначення оптимального способу адаптації може бути ускладненим.

Перша, і найчастіше непродуктивна реакція, це емоційна стратегія, яка може характеризуватися пасивністю та униканням прямого вирішення проблем, що лише ускладнює процес адаптації та може призводити до психологічного дискомфорту чи дисонансу. Використання емоційних стратегій часто є результатом першої імпульсивної реакції на стрес і може бути найпростішим виходом через відсутність необхідності у складній когнітивній роботі. На наступному етапі індивід може перейти до когнітивних стратегій, які вимагають більшої уваги до аналізу ситуації та шукають альтернативні способи вирішення проблем. Це включає активне переосмислення умов існування, розвиток творчих підходів та знаходження нестандартних рішень, що можуть сприяти ефективній адаптації до змінених обставин.

Вибір стратегії може бути обмеженим через внутрішні конфлікти, страхи, невизначеність щодо майбутнього та низьку самооцінку. Іноді



індивідуальні характеристики особистості або відсутність підтримки з боку суспільства можуть перешкоджати вибору продуктивних адаптивних стратегій. Тому соціальна підтримка, доступ до психологічної допомоги та розвиток особистісних компетенцій мають ключове значення для підвищення адаптивних можливостей населення в умовах війни.

Для того, щоб не спричинити ускладнення адаптаційного періоду до кризової ситуації, психологи, що мають практику в Україні, вже зібрали комплекс порад, які дозволяють зменшити стресовий стан та пришвидшити адаптаційні процеси. В процесі настання психологічного виснаження важливо:

- обмежити вживання новин про війну, вибираючи лише перевірені джерела інформації, краще вранці;
- уникати неперевірених інтернет-ресурсів і фейкових новин;
- підтримувати спілкування з близькими та однодумцями, ділитися переживаннями;
- проводити час на природі, займатися фізичною активністю;
- вести здоровий спосіб життя, уникати шкідливих звичок;
- практикувати дихальні вправи та медитацію;
- мріяти і планувати майбутнє, пам'ятати, що війна закінчиться;
- знаходити приводи для радості і сміху, повертатися до щасливих моментів життя;
- вірити в перемогу та зберігати оптимізм.

Під час війни нормально відчувати широкий спектр емоцій. Важливо дозволити собі відчувати ці емоції та використовувати різні методи саморегуляції для управління ними. Важливо постійно оцінювати свій емоційний стан і, якщо потрібно, звертатися за допомогою до фахівців.

Навіть звичайні буденні дії, такі як прибирання або хобі, можуть надавати відчуття контролю та стабільності. Важливо використовувати техніки дихання для заспокоєння та зниження рівня стресу [3,10].

Корисною також є практика адаптації до тривалої війни, котра розроблена Віктором Франклом. Це австрійський невролог і психіатр, який став відомим завдяки розробці логотерапії – методу психотерапії, що акцентує на пошуку сенсу життя. Франкл стверджував, що знаходження сенсу в житті, навіть у найжахливіших умовах, є ключем до психологічної стійкості та виживання. Він визначив три основні принципи, які допомагають людині адаптуватися та вижити у складних обставинах:

- активно вирішувати поточні проблеми «тут і зараз», без відкладання чи ігнорування;
- оцінювати та розуміти ситуацію, в якій знаходишся, приймаючи її реальність без самообману;
- переживати та приймати втрати, які несе з собою складний життєвий досвід.



Франкл рекомендував не заціклюватися на думці, що важкі часи скоро закінчатся, а замість цього зосередитися на житті в поточний момент. Прийняття реальності такою, яка вона є, і відмовитись від надій на швидке завершення труднощів, це зменшить ризик психологічного вигорання. Мрії про мирне майбутнє варто сприймати як джерело натхнення, але не як очікування, пов'язане з конкретними термінами. Життя «тут і зараз» та прийняття сьогодення як реальності є основою психологічного виживання та адаптації в умовах тривалої війни [11].

Висновки. В умовах тривалого військового конфлікту розуміння та застосування психологічних механізмів виживання та адаптації є критично важливими для підтримання як фізичного, так і психічного здоров'я військовослужбовців та цивільного населення. Концепція адаптації, яка включає здатність індивіда до пристосування до нових, часто екстремальних умов, та знаходження сенсу та цілі навіть у найскладніших обставинах, є фундаментальною. Оцінка психологічного стану населення та військовослужбовців України показала, що більшість населення перебуває в умовах середнього рівня стресу, який супроводжується низкою психологічних і навіть неврологічних порушень.

Зазвичай психологічна адаптація населення охоплює емоційні процеси, які у поєднанні із когнітивними дозволяють людині ефективно взаємодіяти зі змінним навколишнім середовищем, засвоювати нові стратегії поведінки та розвивати механізми впорядкування стресу. В цьому аспекті корисною є практика, розроблена Віктором Франклом, яка надає значущий внесок у розуміння механізмів адаптації та виживання в екстремальних умовах. Його логотерапія, що наголошує на важливості пошуку сенсу в житті в моменті кризи, може слугувати ефективним інструментом психологічної підтримки для тих, хто стикається з викликами тривалого військового конфлікту. Психологи України вважають, що ключовим елементом ефективної адаптації є здатність індивіда активно вирішувати поточні проблеми, реально оцінювати ситуацію, приймати втрати та знаходити особистий сенс у випробуваннях, які вони переживають.

У підсумку, для адаптації та психологічного відновлення в умовах тривалого військового конфлікту необхідно прийняти реальність існуючих умов, активно працювати над розв'язанням поточних проблем, зберігати внутрішню стійкість та оптимізм, і, насамперед, пам'ятати про важливість пошуку особистого сенсу та власних цілей навіть у найважчі часи.

Література:

1. Вживати чи жити під час війни – розповідає психолог Єгор Кучеренко. Університет Сковороди, 2022. URL: <https://uhsp.edu.ua/2022/08/25/vyzhyvaty-chy-zhyty-pid-chas-vijny-rozpovidaye-psycholog-yegor-kucherenko/>



2. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи. 2016. URL: https://psy.knu.ua/files/pdf/web/download/Збірник_тез_Військова_психологія_2016.pdf
3. Допоможи собі сам психологічно вижити у війні. Буковинський державний медичний університет, 2022. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/dopomozhy-sobi-sam-psyhologichno-vyzhyty-u-vijni/>
4. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: Методичний посібник. НДЦ ГП ЗСУ, 2015.
5. Коробка Л.М. (ред.) Психологічні стратегії адаптації. Імекс-ЛТД, 2019.
6. Никифорова О.А. Проблеми психологічної стійкості поліцейських та військових за умов участі у бойових діях. 2020. DOI: 10.36074/20.11.2020.v5.37
7. Павлюк М.М., Овдій І.В. Психологічна адаптація військовослужбовців Збройних Сил України. Вісник Національного університету оборони України, 2022, №6 (70), 134-142.
8. Сомова О.О., Предко В.В. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. Психологія національної безпеки та безпеки життєдіяльності, 2022, Том 33 (72), №4. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.4/16>
9. Чорна В.В., Серебреннікова О.А., Коломієць В.В., Гозак С.В. Посттравматичний стресовий розлад під час повномасштабної війни у військовослужбовців. Молодий вчений, 2023, №12 (124), DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2023-12-124-28>
10. Шевченко Х. Психологічне здоров'я українців під час війни і як його врятувати. Голос Америки, 2022. URL: <https://www.holosameryky.com/a/vijna-ukraina-dopomoha-psyholog-psyhologichnapidtrumka-mentalnezdorovja/6715242.html>
11. Шиканова А. Три простих правила про те, як жити в умовах війни: неймовірний метод Франкла. РБК-Україна, 2022. URL: <https://www.rbc.ua/ukr/styler/tri-prostyh-pravila-tom-zhit-usloviyah-voyny-1654797261.html>
12. Гаркавенко Н., Доскач С. Психологічні особливості ставлення молоді до смерті в період війни. Молодий вчений, 2023, 2(114), 47-50. URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/5750/5627>

References:

1. Kucherenko, Ye. (2022). Vyzhyvaty chy zhyty pid chas viyny – rozpovidaye psykholoh Ye. Kucherenko [Survive or live during the war – psychologist Egor Kucherenko tells]. Universytet Skovorody. URL: <https://uhsp.edu.ua/2022/08/25/vyzhyvaty-chy-zhyty-pid-chas-vijny-rozpovidaye-psyholog-yegor-kucherenko/> [in Ukrainian].
2. Viiskova psykholohiia u vymirakh viyny i myru: problemy, dosvid, perspektyvy [Military psychology in the dimensions of war and peace: problems, experience, perspectives] (2016). URL: https://psy.knu.ua/files/pdf/web/download/Збірник_тез_Військова_психологія_2016.pdf [in Ukrainian].
3. Dopomozhy sobi sam psykholohichno vyzhyty u viyni [Help yourself to psychologically survive in the war] (2022). Bukovynskiy derzhavnyi medychnyi universytet. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/dopomozhy-sobi-sam-psyhologichno-vyzhyty-u-vijni/> [in Ukrainian].
4. Kokun, O.M., Ahayev, N.A., Pishko, I.O., & Lozynska, N.S. (2015). Osnovy psykholohichnoi dopomohy viiskovosluzhbovtciam v umovakh boiovykh dii: Methodychnyi posibnyk [Fundamentals of psychological assistance to servicemen in combat conditions: Methodological guide]. NDTs HP ZSU [in Ukrainian].
5. Korobka, L.M. (2019). Psykholohichni stratehii adaptatsii [Psychological adaptation strategies]. Imeks-LTD [in Ukrainian].



6. Nykyforova, O.A. (2020). Problemy psykholohichnoi stiikosti politsiis'kykh ta viiskovykh za umov uchasti u boiovykh diiakh [Problems of psychological resilience of police officers and military personnel participating in combat]. DOI: 10.36074/20.11.2020.v5.37 [in Ukrainian].
7. Pavliuk, M.M., & Ovdiiy, I.V. (2022). Psykholohichna adaptatsiia viiskovosluzhbovtziv Zbroinykh Syl Ukrainy [Psychological adaptation of servicemen of the Armed Forces of Ukraine]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, 6(70), 134-142 [in Ukrainian].
8. Somova, O.O., & Predko, V.V. (2022). Vplyv viiny na zminu rivnia stresu ta stratehii zberezhenia zhyttestiikosti ukrainstziv [The impact of war on the change in the level of stress and strategies for maintaining the resilience of Ukrainians]. *Psykholohiia natsionalnoi bezpeky ta bezpeky zhyttiediialnosti*, 33(72), 4. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.4/16> [in Ukrainian].
9. Chorna, V. V., Serebrennikova, O. A., Kolomiets, V. V., & Gozak, S. V. (2023). Posttravmatychnyi stresovyi rozlad pid chas povnomashtabnoi viiny u viiskovosluzhbovtziv [Post-traumatic stress disorder during a full-scale war in soldiers]. *Molodyi vchenyi*, (12)124. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2023-12-124-28> [in Ukrainian].
10. Shevchenko, Kh. (2022). Psykholohichne zdorov'ia ukrainstziv pid chas viiny i yak yoho vriatuvaty [The psychological health of Ukrainians during the war and how to save it]. *Holos Ameryky*. URL: <https://www.holosameryky.com/a/vijna-ukraina-dopomoha-psuxolog-psuxolohichnapidtrumka-mentalnezdorovja/6715242.html> [in Ukrainian].
11. Shykanova, A. (2022). Try prostykh pravyla pro te, yak zhyty v umovakh viiny: neimovirnyi metod Frankla [Three simple rules about how to live in conditions of war: Frankl's incredible method]. *RBK-Ukraina*. URL: <https://www.rbc.ua/ukr/styler/tri-prostyh-pravila-tom-zhit-usloviyah-voyny-1654797261.html> [in Ukrainian].
12. Harkavenko N., Dorskach S. (2023) Psychological features of the attitude of youth towards death during the war [Psykholohichni osoblyvosti stavlennia molodi do smerti v period viiny]. *Molodyi vchenyi*, 2 (114), pp. 47-50. URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/5750/5627> [in Ukrainian].