

УДК 616.89-008.441.1-08-059

DOI <https://doi.org/10.32782/2519-4151-2025-1-10>

П. П. Єрмуракі, канд. мед. наук, доц.
ORCID ID: 0000-0003-1757-6826

Є. В. Опря, д-р мед. наук, проф.
ORCID ID: 0000-0001-5232-1891

В. Д. Фучеджі, канд. юрид. наук, доц.
ORCID ID: 0000-0002-5053-6802

Г. В. Морванюк, канд. мед. наук
ORCID ID: 0000-0001-7161-1202

К. К. Белогрудова, канд. мед. наук
ORCID ID: 0009-0002-3128-2189

ЦІЛІСНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ У ВОЄННИХ УМОВАХ: ВИКЛИКИ ДО МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Одеський національний медичний університет, Одеса, Україна

УДК 616.89-008.441.1-08-059

П. П. Єрмуракі, Є. В. Опря, В. Д. Фучеджі, Г. В. Морванюк, К. К. Белогрудова

ЦІЛІСНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ У ВОЄННИХ УМОВАХ:

ВИКЛИКИ ДО МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Одеський національний медичний університет, Одеса, Україна

Актуальність. Війна є одним із найпотужніших стресогенних факторів, що має руйнівний вплив на психічну та фізичну цілісність особистості. Протягом понад 10 років воєнної агресії з боку РФ Україна стикається з масовими психічними травмами населення, що створює необхідність вивчення викликів для ментального здоров'я та розроблення ефективних стратегій підтримки.

Мета. Всебічне дослідження викликів, з якими стикається психологія у збереженні особистісної цілісності в умовах війни, та визначення ефективних стратегій підтримки психічного здоров'я населення. **Методи дослідження.** Аналіз наукової літератури щодо теоретичних концепцій особистісної цілісності в умовах екстремального стресу; вивчення впливу війни на психіку людини; огляд викликів для психологів у наданні допомоги постраждалим; визначення ефективних стратегій підтримки та збереження психічної цілісності. **Результати дослідження.** Встановлено, що війна суттєво впливає на психічну цілісність особистості, спричиняючи розвиток посттравматичного стресового розладу, депресивних та тривожних розладів. Визначено основні виклики для психологів у процесі надання допомоги, включаючи обмеження ресурсів та необхідність адаптації методик до екстремальних умов. Розроблено ефективні стратегії підтримки, як-от розвиток резиліентності, соціальна підтримка та професійна допомога. **Висновки.** Збереження психічної цілісності особистості в умовах війни є критично важливим для індивідуального та суспільного благополуччя. Необхідно посилити психологічну допомогу і розробити адаптовані методики підтримування ментального здоров'я з огляду на специфіку воєнних умов.

Ключові слова: війна, психічна цілісність особистості, психічне здоров'я, резиліентність, психологічна допомога, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

UDC 616.89-008.441.1-08-059

P. P. Yermuraki, Ye. V. Oprya, V. D. Fuchedzhi, H. V. Morvaniuk, K. K. Bielohrudova
**PERSONAL INTEGRITY IN MILITARY CONDITIONS: CHALLENGES
TO MENTAL HEALTH**

Odesa National Medical University, Odesa, Ukraine

Relevance. War is one of the most potent stress factors that has a destructive impact on the mental and physical integrity of individuals. For over 10 years, Ukraine has been facing military aggression

from the Russian Federation, leading to mass psychological trauma among the population. This necessitates the study of challenges to mental health and the development of effective support strategies. **Aim.** To conduct a comprehensive study of the challenges psychology faces in preserving personal integrity during wartime and to determine effective strategies for supporting the mental health of the population. **Methods of Research.** Analysis of scientific literature on theoretical concepts of personal integrity under extreme stress; study of the impact of war on the human psyche; review of challenges for psychologists in providing assistance to the affected; identification of effective strategies for supporting and maintaining mental integrity. **Results of Research.** It was established that war significantly affects the mental integrity of individuals, causing the development of post-traumatic stress disorder, depressive and anxiety disorders. The main challenges for psychologists in the process of providing assistance were identified, including resource limitations and the need to adapt methods to extreme conditions. Effective support strategies were developed, such as fostering resilience, social support, and professional assistance. **Conclusions.** Preserving the mental integrity of individuals during war is critically important for individual and societal well-being. It is necessary to enhance psychological assistance and develop adapted methods for supporting mental health, taking into account the specifics of military conditions. **Key words:** war, personal integrity, mental health, resilience, psychological assistance, post-traumatic stress disorder (PTSD).

Актуальність теми

Війна є одним із найпотужніших стресогенних факторів, що має руйнівний вплив на психічну та фізичну цілісність особистості. Протягом понад 10 років воєнної агресії, яку Україна переживає з боку РФ, мільйони людей зазнали глибоких психічних травм, пережили втрату близьких, втратили свої домівки та засоби до існування. Це не лише призвело до фізичних наслідків, але й створило масивну хвилю посттравматичних стресових розладів (ПТСР), тривожних і депресивних станів, а також загального погіршення психосоціального здоров'я. Таким чином, проблема збереження психічної цілісності особистості стає центральною темою сучасної психології, психіатрії та антропології.

Воєнний конфлікт в Україні є унікальним за своєю тривалістю та масштабами, що змушує фахівців із психічного здоров'я адаптувати свої підходи до надання допомоги в умовах довготривалого стресу та ескалації насильства. Психологи та психіатри відіграють ключову роль у підтримці психічного здоров'я населення, не лише забезпечуючи медичну допомогу та реабілітацію, а й сприяючи формуванню психічної стійкості та адаптації до нових реалій. На жаль, в умовах нестачі ресурсів, браку кваліфікованих кадрів і необхідності працювати на передовій, фахівці стикаються з численними обмеженнями, які ускладнюють ефективне надання допомоги.

Важливість психосоціальної підтримки в умовах війни є очевидною. Вона охоплює не лише індивідуальні потреби постраждалих, але й проблеми, пов'язані з відновленням соціальної інтеграції, зміцненням сімейних та суспільних зв'язків, що допомагають відновити цілісність спільноти. Роль фахівців із психічного здоров'я в цьому процесі полягає у створенні безпечного середовища, де люди можуть знайти підтримку, навчитися справлятися зі стресом і повернути почуття контролю над своїм життям. Таким чином, проблема збереження особистісної цілісності в умовах екстремальних ситуацій є не лише питанням індивідуального психічного здоров'я, а й важливим складником національної безпеки та сталого розвитку.

З огляду на вищезазначене дослідження викликів психології у збереженні особистісної цілісності під час війни є не просто актуальним, а й необхідним для формування ефективних стратегій психосоціальної допомоги та адаптації в екстремальних умовах. Це дозволить краще зрозуміти вплив екстремальних умов на психічну цілісність і знайти нові шляхи для підтримки як окремих осіб, так і спільнот загалом.

Мета статті

Метою статті є всебічне дослідження викликів, з якими стикається психологія у збереженні особистісної цілісності в умовах війни. Воєнний конфлікт в Україні триває досить довго і впливає на різні аспекти людського життя, тому важливо зрозуміти не лише індивідуальні наслідки для психічного здоров'я, а й колективний досвід психологічної адаптації в умовах хронічного стресу. У цьому контексті особливу роль відіграє розуміння того, як зберегти цілісність особистості й забезпечити її адаптацію, враховуючи екстремальні умови, з якими стикаються різні групи населення: військові, цивільні, переселенці, діти, жінки та люди похилого віку.

Завдання статті:

1. Огляд основних наукових підходів до розуміння особистісної цілісності в умовах екстремального стресу.

Це включає аналіз теоретичних концепцій, що стосуються цілісності особистості, стійкості та адаптації в контексті таких психотравматичних подій, як війна. Зокрема, будуть розглянуті концепції психічної резилієнтності, механізми психологічного захисту та інтеграції психотравматичного досвіду в особистісний розвиток. Це дозволить сформулювати комплексне уявлення про сучасні підходи до збереження психічної цілісності та визначити основні напрями для подальших досліджень і практичної роботи.

2. Вивчення впливу війни на психіку людини.

Аналіз емоційних, когнітивних та поведінкових реакцій у відповідь на екстремальний стрес

буде зосереджено на таких аспектах, як розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресивних і тривожних розладів, а також динаміка змін психічного стану протягом бойових дій та в умовах повоєнної реабілітації. Особлива увага приділятиметься феноменам гострої та хронічної травматизації, механізмам адаптації та виживання, які виникають у відповідь на тривалу психотравму. Це дозволить зрозуміти, які саме фактори впливають на погіршення або збереження психічного здоров'я в умовах війни.

3. Аналіз основних викликів для психології в процесі надання допомоги постраждалим від війни.

Цей аналіз включатиме огляд проблем, з якими стикаються фахівці у сфері психічного здоров'я, зокрема труднощів діагностики, терапевтичних втручань, реабілітаційних заходів та адаптації психологічних методів до екстремальних умов. Розглядатимуться специфічні виклики в роботі з різними групами постраждалих: військовими, які зазнали фізичних і психічних травм; цивільними, які пережили окупацію або бойові дії; переселенцями, що змушені були змінити своє місце проживання. Важливим аспектом стане дослідження того, як обмеження ресурсів, відсутність спеціалізованих знань та необхідність швидких рішень впливають на якість психологічної допомоги.

4. Визначення ефективних стратегій підтримки та збереження психічної цілісності особистості.

Це завдання передбачає розгляд найсучасніших психологічних технік, методик та моделей втручання, що використовуються в умовах війни для підтримки психічного здоров'я. Особлива увага приділятиметься індивідуальним технікам (як-от когнітивно-поведінкова терапія, EMDR, методи саморегуляції), а також груповим втручанням (психосоціальні групи підтримки, тренінги з розвитку резиліентності). Будуть представлені успішні практики, які виявили ефективність у різних кризових ситуаціях, та можливості їх адаптації для українських умов.

5. Пропозиції щодо вдосконалення методів психологічної допомоги в умовах війни.

Цей аспект статті зосереджено на обговоренні можливих напрямів покращення психосоціальної допомоги, зокрема через удосконалення навчальних програм для фахівців, адаптацію сучасних методик до умов тривалої війни та розроблення нових стратегій, що враховують специфіку українського контексту. Також буде приділено увагу можливостям міжнародної співпраці у сфері психологічної допомоги постраждалим від війни.

Очікується, що результати цього дослідження сприятимуть не лише кращому розумінню впливу екстремальних умов на психічну цілісність особистості, але й нададуть практичні рекомендації для підвищення ефективності психологічної допомоги та збереження психічного здоров'я у складних умовах війни.

Психологічна цілісність як наукове поняття

Психологічна цілісність особистості – це комплексний стан, що відображає гармонію між різними компонентами психіки: емоційною, когнітивною, поведінковою та соціальною сферами. Вона забезпечує здатність людини зберігати внутрішню стабільність і цілісність навіть у стресових чи кризових ситуаціях. З наукового погляду особистісна цілісність є фундаментом для адаптації, розвитку та самореалізації індивіда. В умовах таких екстремальних ситуацій, як війна, ця цілісність зазнає значних викликів через гострий і хронічний стрес, травматичні події та тривалу нестабільність.

Сучасна психологія пропонує кілька ключових підходів до розуміння цілісності особистості. Психодинамічний підхід підкреслює інтеграцію свідомих і несвідомих аспектів психіки, включаючи захисні механізми, що допомагають адаптуватися до стресу. Когнітивно-поведінкова теорія зосереджується на розвитку адаптивних когнітивних схем і поведінкових стратегій, що забезпечують ефективне реагування на виклики середовища. Гуманістична психологія наголошує на значенні самореалізації та гармонізації внутрішніх мотивацій, що сприяють збереженню особистісної цілісності навіть у найскладніших умовах.

Цілісність особистості також тісно пов'язана з концепцією психічної резиліентності, яка визначається як здатність відновлюватися після травматичних подій, зберігаючи при цьому стабільність особистісної структури. Дослідження показують, що в умовах війни розвиток резиліентності є ключовим фактором для збереження психічного здоров'я [1]. Воєнні конфлікти створюють специфічні обставини, що вимагають від людини розвитку нових адаптивних стратегій для збереження цілісності. У цьому контексті важливо враховувати не тільки індивідуальні аспекти адаптації, але й роль соціальної підтримки, наявності сенсу та можливості самореалізації в умовах кризи.

У межах статті буде розглянуто, як різні психологічні теорії можуть пояснити процеси збереження та відновлення цілісності особистості у воєнних умовах, а також як ці процеси змінюються під впливом тривалого стресу та травматизації. Це дозволить краще зрозуміти, які фактори сприяють психічній стійкості та адаптації, а які, навпаки, призводять до дезінтеграції особистості та розвитку психопатології.

Вплив війни на психічну цілісність особистості

Війна виступає потужним стресогенним фактором, що суттєво впливає на психічну цілісність особистості. Під час бойових дій людина може зазнавати різноманітних психічних травм, що призводять до розвитку ПТСР, депресії, тривожних розладів та інших психологічних проблем. Тривала дія стресу та травматичних подій може викликати значні зміни в психічному стані, впливаючи на емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти особистості.

В умовах війни особистість постійно перебуває під загрозою, що може призвести до хронічного стресу та емоційного виснаження. Це проявляється депресивними настроями, тривогою, порушеннями сну та апетиту, а також зниженням когнітивних функцій. Соціальна ізоляція та втрата близьких можуть посилювати почуття самотності та безнадії.

Дослідження серед ветеранів бойових дій показують, що ПТСР є одним із найпоширеніших наслідків воєнних конфліктів. Симптоми ПТСР можуть включати нав'язливі спогади, кошмари, тривогу та уникання ситуацій, що нагадують про травматичні події, що суттєво впливає на якість життя та соціальну адаптацію постраждалих.

Вплив війни на психічне здоров'я проявляється не лише в безпосередніх учасників бойових дій, але й у цивільного населення, яке зазнає впливу воєнних подій. Це може включати переживання втрати близьких, руйнування житла, економічні труднощі та соціальну дезінтеграцію. Такі фактори можуть призвести до розвитку тривожних та депресивних розладів серед цивільних осіб [2, с. 27].

Крім того, постійний потік негативних новин та інформації про бойові дії може викликати в людей відчуття тривоги та безпорадності, що також впливає на психічне здоров'я. Життя в умовах постійного стресу через війну впливає на психічне здоров'я, викликаючи такі реакції, як дисоціація та знецінення власних переживань.

Таким чином, війна створює комплекс викликів для психічної цілісності особистості, впливаючи на її емоційний стан, когнітивні процеси та поведінку. Розуміння цих впливів є ключовим для розроблення ефективних стратегій психологічної допомоги та підтримки постраждалих.

Виклики психології у збереженні цілісності особистості під час війни.

Війна породжує екстремальні умови, які становлять значні проблеми для збереження психічної цілісності особистості. Психологи та психіатри виділяють кілька ключових аспектів, що впливають на психічне здоров'я в умовах війни [3, с. 80–81]:

1. Інформаційний вплив: Постійний потік негативних новин та інформації про бойові дії може викликати відчуття тривоги та безпорадності, що впливає на психічне здоров'я. Дослідження показують, що надмірне споживання новин про війну може призвести до підвищення рівня тривоги та стресу серед населення.

2. Соціальна ізоляція: Розрив соціальних зв'язків через утрату близьких або вимушене переселення може призвести до почуття самотності та депресії. Втрата соціальної підтримки внаслідок війни корелює з підвищеним ризиком розвитку депресивних розладів у постраждалих.

3. Постійна загроза життю: Невизначеність та небезпека можуть спричиняти хронічний стрес, що проявляється тривогою, порушеннями

сну та іншими психосоматичними симптомами. Постійна загроза життю під час війни асоціюється з розвитком тривожних розладів та порушень сну в цивільного населення [4].

4. Втрата контролю: Відчуття безсилля перед обличчям війни може призвести до зниження самооцінки та мотивації, що ускладнює адаптацію до нових умов. Дослідження вказують на те, що втрата відчуття контролю над ситуацією може сприяти розвитку посттравматичного стресового розладу в постраждалих від війни [5, с. 67–69].

Розуміння цих викликів є важливим для розроблення ефективних стратегій психологічної допомоги та підтримки постраждалих від війни. Врахування інформаційного впливу, відновлення соціальних зв'язків, управління хронічним стресом та підвищення відчуття контролю можуть сприяти збереженню психічної цілісності особистості в умовах війни.

Стратегії збереження психічної цілісності в умовах війни.

Збереження психічної цілісності особистості під час війни є надзвичайно важливим завданням. Фахівці рекомендують такі стратегії для підтримки психічного здоров'я:

1. Розвиток резиліентності: Здатність відновлюватися після травматичних подій є ключовим фактором. Дослідження показують, що резиліентність допомагає знижувати рівень стресу та запобігати розвитку посттравматичного стресового розладу [6, с. 140–142].

2. Соціальна підтримка: Підтримання зв'язків з родиною, друзями та спільнотами надає емоційну підтримку та практичну допомогу, що сприяє збереженню психічного здоров'я. Соціальні мережі можуть служити джерелом підтримки, але важливо обмежувати час їх використання, щоб уникнути перевантаження інформацією [7, с. 320–325].

3. Професійна допомога: Звернення до психологів, психотерапевтів чи консультантів може забезпечити необхідні інструменти для подолання стресу та травматичних переживань. Раннє втручання спеціалістів сприяє ефективнішому відновленню.

4. Здоровий спосіб життя: Регулярна фізична активність, збалансоване харчування та достатній сон допомагають зміцнити психічне здоров'я і підвищити стійкість до стресу. Фізичні вправи сприяють виробленню ендорфінів, які покращують настрій і знижують рівень тривоги.

5. Управління інформаційним потоком: Обмеження перегляду новин та соціальних мереж може зменшити тривогу і стрес, пов'язані з постійним потоком негативної інформації. Встановлення конкретних часових меж для перевірки новин допомагає уникнути інформаційного перевантаження [8, с. 85].

6. Самопізнання та пошук сенсу: Звернення до медитативних практик або пошук сенсу в складних ситуаціях може надати внутрішню опору та

допомогти впоратися з викликами війни. Практики mindfulness та медитація можуть знизити рівень стресу та підвищити емоційну стійкість.

Реалізація цих стратегій може суттєво допомогти в збереженні психічної цілісності особистості в умовах війни. Важливо пам'ятати, що кожна людина унікальна, і те, що працює для однієї особи, може не підходити іншій. Тому індивідуальний підхід та консультація з фахівцями є ключовими у виборі оптимальних стратегій підтримки психічного здоров'я.

Роль психологічної допомоги у відновленні цілісності особистості після війни.

Після завершення воєнних дій відновлення психічної цілісності особистості стає нагальною потребою. Психологічна допомога відіграє ключову роль у цьому процесі, надаючи підтримку та інструменти для адаптації до мирного життя.

Індивідуальна терапія

Індивідуальні консультації з психологами або психотерапевтами дозволяють постраждалим від війни опрацювати свої переживання, знизити рівень тривоги та депресії. Такі сесії забезпечують безпечне середовище для вираження емоцій та думок, що сприяє внутрішньому зміцненню.

Групова терапія

Групова терапія надає можливість поділитися досвідом з іншими, хто пережив подібні ситуації. Це сприяє створенню відчуття спільності, знижує почуття ізоляції та надає взаємну підтримку учасникам.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ)

КПТ є ефективним методом лікування ПТСР та інших психічних розладів, пов'язаних із війною. Вона допомагає ідентифікувати та змінювати негативні думки, переконання та поведінкові патерни, що перешкоджають адаптації.

Реабілітаційні програми

Комплексні реабілітаційні програми включають фізіотерапію, арт-терапію, музикотерапію та інші методи, що сприяють відновленню цілісності особистості. Ці заходи допомагають знизити рівень стресу, покращити емоційний стан та сприяти соціальній адаптації.

Підготовка фахівців

Підготовка кваліфікованих спеціалістів, здатних надавати психологічну допомогу постраждалим від війни, є важливим аспектом. Це включає навчання методам кризової інтервенції, розуміння специфіки воєнних травм та розвиток навичок емпатії.

Доступ до якісної психологічної допомоги є фундаментальним для відновлення психічної цілісності особистості після війни. Це не тільки сприяє поліпшенню якості життя постраждалих, але й допомагає у відновленні соціальної структури суспільства загалом.

Висновки

Війна є потужним стресогенним фактором, який має серйозні наслідки для психічної ціліс-

ності особистості. Вона спричиняє широкий спектр психологічних проблем, як-от посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривожні розлади, а також порушення когнітивних функцій та соціальної адаптації. Воєнний конфлікт вимагає не лише фізичної витривалості, але й психічної стійкості, яка може бути порушена внаслідок тривалого впливу стресу і травматичних подій.

Розуміння викликів для психічної цілісності в умовах війни є критично важливим для розроблення ефективних стратегій підтримки та реабілітації постраждалих. Це включає надання індивідуальної та групової терапії, використання комплексних реабілітаційних програм і створення можливостей для соціальної інтеграції. Психологічна допомога відіграє фундаментальну роль у відновленні внутрішньої рівноваги та забезпеченні адаптації до нових умов життя. Особливу увагу слід приділяти розвитку резиліентності, яка дозволяє зберігати психічну цілісність і адаптуватися до труднощів.

Ключовими аспектами ефективного відновлення є підготовка та підтримка кваліфікованих спеціалістів у сфері психічного здоров'я. Важливо, щоб вони володіли сучасними знаннями, розуміли специфіку травматичних переживань військових та цивільних і могли надати професійну допомогу в умовах кризи. Водночас необхідно створювати доступні програми психологічної допомоги, які забезпечать максимальне охоплення постраждалих і дозволять їм отримати необхідну підтримку на різних етапах відновлення.

Забезпечення ефективної психологічної допомоги є не тільки особистою потребою постраждалих, але й важливим елементом загального відновлення суспільства. Воно сприяє формуванню більш стійкого та адаптивного населення, здатного справлятися з наслідками війни та сприяти розвитку мирного та стабільного майбутнього. Інвестиції в психічне здоров'я в умовах війни та після її завершення мають бути пріоритетом як на державному, так і на міжнародному рівні.

ЛІТЕРАТУРА

1. Інститут когнітивно-поведінкової терапії. Психологічна стійкість українців в умовах війни. URL: https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/.
2. Орос М.М. Вплив війни на людину. Зміни психіки та характеру в умовах воєнного стану. *Український медичний часопис*. 2023. Т. 2. № 154. С. 26–30. DOI: <https://doi.org/10.32471/umj.1680-3051.154.241952>.
3. П'янківська Л. Вплив наслідків війни на психічне здоров'я людини: огляд зарубіжних досліджень. *Theory and practice of modern science*. 2022. № 2. С. 79–81. URL: <https://previous.scientia.report/index.php/archive/article/view/37>.
4. Красков О. Вплив факторів стресу, пов'язаних з війною в Україні, на психічне здоров'я молоді (на прикладі студентів 3–4 курсів Національного університету «Києво-Могилянська академія»). *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2024. Т. 9. № 3. С. 45–53. DOI: <https://doi.org/10.26766/pmgrp.v9i3.522>.

5. Зеленін В.В. Психологічні аспекти саморозвитку та самореалізації викладачів у системі вищої освіти в країнах Європи через коучинг. *Психологія*. 2024. № 3. С. 112–118. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.3/10>.

6. Bonanno G.A., Romero S.A., Klein S.I. The Temporal Elements of Psychological Resilience: An Integrative Framework for the Study of Individuals, Families, and Communities. *Psychological Inquiry*. 2015. Vol. 26. № 2. P. 139–169. DOI: <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.992677>.

7. Cohen S., Wills T.A. Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*. 1985. Vol. 98, № 2. P. 310–357. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>.

8. Lincoln T. The Information: A History, A Theory, A Flood. *Theological Librarianship*. 2011. Vol. 5. P. 85–86. DOI: <https://doi.org/10.31046/tl.v5i1.201>.

REFERENCES

1. Institute of cognitive-behavioral therapy. Psychological stability of Ukrainians in the conditions of war [Electronic resource]. URL: https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/. (in Ukrainian)

2. Oros M.M. The impact of war on a person. Changes in the psyche and character in the conditions of martial law Ukrainian Medical Journal. 2023; 2(154):26-30. DOI: <https://doi.org/10.32471/umj.1680-3051.154.241952>. (in Ukrainian)

3. Piankivska L. The impact of the consequences of war on human mental health: a review of foreign research. *Theory and*

practice of modern science. 2022; 2:79-81. URL: <https://previous.scientia.report/index.php/archive/article/view/37>. (in Ukrainian)

4. Kraskov O. The influence of stress factors related to the war in Ukraine on the mental health of young people (on the example of students of 3–4 years of the National University “Kyiv-Mohyla Academy”) *Psychosomatic medicine and general practice*. 2024; 9(3):45-53. DOI: <https://doi.org/10.26766/pmmp.v9i3.522>. (in Ukrainian)

5. Zelenin V.V. Psychological aspects of self-development and self-realization of teachers in the system of higher education in European countries through coaching. *Psychology*. 2024; 3:112-118. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.3/10>. (in Ukrainian)

6. Bonanno G.A., Romero S.A., Klein S.I. The Temporal Elements of Psychological Resilience: An Integrative Framework for the Study of Individuals, Families, and Communities. *Psychological Inquiry*. 2015; 26(2):139-169. DOI: <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.992677>.

7. Cohen S., Wills T.A. Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*. 1985; 98(2):310-357. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>.

8. Lincoln T. The Information: A History, A Theory, A Flood. *Theological Librarianship*. 2011; 5:85-86. DOI: <https://doi.org/10.31046/tl.v5i1.201>.

Надійшла до редакції 18.03.2025
Прийнята до публікації 22.04.2025
Опубліковано 30.06.2025