

УДК 159.944 159.942

**The impact of the war-induced, unstable living conditions on personality's
mental health**

**Вплив нестабільності, зумовленої війною, на ментальне здоров'я
особистості**

***Olexandra Beshlei**, BA in psychology, 1st year student on master's programme
“Social psychology of management” Yurii Fedkovych Chernivtsi national
University, Chernivtsi, Ukraine
beshlei.oleksandra@chnu.edu.ua*

***Natalie Heisonyuk**, PhD assistant professor for psychology department at Yurii
Fedkovych Chernivtsi national University, Chernivtsi, Ukraine
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-5919-5111> n.heisonyuk@chnu.edu.ua*

***Yaroslava Andrieieva**, PhD, Associate professor and head of psychology
department at Yurii Fedkovych Chernivtsi national University, Chernivtsi, Ukraine
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-3954-2731> y.andrieieva@chnu.edu.ua*

***Олександра Бешлей**, бакалавр психології студентка 1го курсу другого
(магістерського) рівня*

*вищої освіти ОП “Соціальна психологія управління” Чернівецький
національний університет імені Юрія Федьковича Чернівці, Україна*

***Наталія Гайсонюк** кандидатка психологічних наук, асистентка кафедри
психології Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича,
Чернівці, Україна*

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-5919-5111> n.heisonyuk@chnu.edu.ua

Ярослава Андрєєва, кандидатка психологічних наук, доцентка, завідувачка кафедри психології Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, Чернівці, Україна

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-3954-2731> y.andrieieva@chnu.edu.ua

Анотація

Мета статті. Стаття присвячена аналізу психологічних особливостей основних типів деструктивних способів реагування на нестабільні умови життя та їх вплив на процес самоактуалізації. Актуальність дослідження обумовлена зростаючою кількістю людей, що стикаються з нестабільними життєвими умовами та потребують опанування ефективними психологічними стратегіями подолання стресу та кризи. Мета роботи полягає у виявленні та аналізі основних типів деструктивних реакцій, таких як соматизація, дистрес, депресія та тривожність, а також вивченні їх впливу на особистісний розвиток та самоактуалізацію.

В окремих розділах цієї статті було використано результати досліджень і матеріали, що стали основою для доповіді на круглому столі на тему "Ментальне здоров'я під час війни: виклики і перспективи". Захід був присвячений обговоренню актуальних питань психологічного благополуччя в умовах війни, зокрема, стресових факторів, впливу на психіку та стратегій адаптації.

Методи дослідження. В дослідженні використовуються методи психологічного тестування та обробки даних, що дозволяє глибше зрозуміти механізми формування деструктивних способів реагування на актуальну життєву ситуацію.

Результати. Розглянуто теоретичні підходи до розуміння деструктивних поведінкових патернів, а також їх практичне застосування у психології. Виявлено, що деструктивні способи реагування, такі як тривога, дистрес, депресія та соматизація значно ускладнюють процес самоактуалізації, знижуючи рівень особистісного зростання та самопізнання. Пропонуються рекомендації щодо психокорекційних заходів, спрямованих на зменшення впливу деструктивних реакцій та підтримку позитивного розвитку особистості.

Висновки. Результати дослідження можуть бути корисними для психологів загальної практики, психотерапевтів та інших фахівців, які працюють у сфері психологічної допомоги. Вони також можуть стати основою для подальших наукових досліджень у галузі психології стресу та психотерапії.

Ключові слова: дистрес, нестабільні умови життя, саморозвиток, самоактуалізація, вплив.

Abstract

The purpose of the article. Our work examines the psychological features of the main types of destructive ways of responding to unstable living conditions and their impact on one's mental health and personal efficiency. The growing number of people facing unstable life conditions and those needing effective psychological strategies to overcome stress and crises are the basis of our study's relevance. The majority of the trauma studies in the field of psychology are devoted to studying the impact of the most common short-term trauma, but the conditions we find ourselves in recently are forcing people to adjust to uncertainty and the traumatizing events that happen to have no visible ending point. The adjustment to long-term trauma means that one comes to realize that there's no

point in postponing life until after the trauma, but rather learning to live one's life to the fullest and grab every possible opportunity for self-actualization. It is well known that one's reactions to stressful and unstable situations can be constructive or destructive. The paper aims to identify and analyze the main types of destructive reactions, such as somatization, distress, depression, and anxiety, as well as to study their impact on personal traits that correspond with personal growth and self-actualization.

Research methods. We applied the following methods to meet the research tasks: psychological testing, analysis of psychological literature, and statistical methods of data processing, which enable a deeper understanding of the ways the mechanisms of destructive responses to unstable living conditions are formed.

Results. The paper examines theoretical approaches to understanding destructive behavioral patterns and their application in psychological assistance. We were able to prove the suggestion that destructive ways of responding, such as anxiety, distress, depression, and somatization complicate the process of self-actualization significantly, reducing the level of personal growth and self-knowledge. We also offer recommendations on the optional techniques for reducing the impact of destructive reactions and supporting positive personality development for psychological assistance and mental health protection.

Conclusions. The study results can be effective for psychology practitioners, psychotherapists, and other mental health professionals. They can also become the basis for further scientific research in stress management psychology and psychotherapy. As such, some of the results were presented at the round table "Mental health during the war: challenges and perspectives".

Keywords: distress, unstable living conditions, self-development, self-actualization, influence.

Актуальність. Воєнні дії, що тривають загалом одинадцятий рік і вже третій рік у повномасштабному форматі, позбавили більшість населення України навіть ілюзорного уявлення про передбачуваність плину життєвих подій, таких як, черговості часу доби, планування життєвих етапів, вибір фаху і вибір партнера, фахова реалізація та ін. Зауважимо на тому, що новий досвід війни накладається на попередній досвід пандемії, коли, знову ж, усталений порядок і плин життя докорінно змінився і попри те, що пандемія тривала кілька років, українці не мали часу і змоги опрацювати та інтегрувати цей досвід, адже ще протягом пандемії у нас розпочалося повномасштабне вторгнення. І якщо досвід проживання пандемії загострив потребу приналежності та необхідність вибудовувати нові форми взаємодії, щоб попри фізичне дистанціювання не викреслювати зі свого повсякдення соціальні взаємодії та досвіди приналежності. То проживання досвіду війни призводить до серйозних стресів і екзистенційних переживань: розуміння того, що можливо втратити свої життя чи здоров'я, отримати каліцтво, втратити рідних, оселю або почуття безпеки. Ми щомиті зустрічаємося вічна-віч з найбільш старанно приховуваними страхами власної дочасності та смертності, а часом і безсенсовості людського існування. Проживання цих екзистенційних данностей, за визначенням І.Ялома (Yalom, 1980), безпосередньо впливає на фізичне та психічне здоров'я особистості, а відтак і на реалізацію нею власного особистісного та соціально-психологічного потенціалу. Очікуваним результатом постійного перебування в ситуації невизначеності є розвиток тривожних розладів, депресії, посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших психічних і психологічних проблем (Vasylieva, 2019). Альтернативним варіантом проживання стресових подій є посттравматичне зростання (Frankl, 2016). Життя в нестабільних умовах ставить перед людьми завдання постійної адаптації в умовах коли бракує

часу чи ресурсів на рефлексування та осмислення нового досвіду, подібне навантаження вимагає передусім психологічної готовності до цього: готовності до неочікуваних змін, швидкого перегляду власних компетенцій, потреб, а навіть іноді цінностей та установок (Zubovskiy, 2018; Selye, 1984). Подібні психічні зміни можуть спричиняти істотний вплив не лише на ментальне здоров'я особистості, але й на її самоактуалізацію. Відтак розуміння цих процесів покликане допомогти спрогнозувати особливості самоактуалізації особистості у мінливих обставинах, щоб вчасно розпізнавати тенденції до деструктивних способів відреагування та напрацювати способи та техніки корекції деструктивних та формування конструктивних способів відреагування тривалого стресу.

Зважаючи на стислий обсяг статті, її **мета** полягає у виявленні та аналізі основних типів деструктивних реакцій, таких як соматизація, дистрес, депресія та тривожність, а також вивченні їх впливу на особистісний розвиток та самоактуалізацію. Відповідно до цього, задачами нашого дослідження стали: 1) виявлення взаємозв'язків між особистісними рисами та типами реагування на нестабільну ситуацію, що переважають 2) визначення впливу типу реагування особистості на нестабільну ситуацію на особистісні риси та характеристики, які можуть стати сприятливими для посттравматичного зростання.

Огляд літератури. Нестабільність життя під час воєнних дій, навіть на умовно безпечних територіях зумовлює тривалий стрес. Стрес, завдяки позитивному мобілізаційному впливу є адаптаційною реакцією, спрямованою на забезпечення виживання в критичних ситуаціях, проте ця реакція корисна для організму лише при короткочасному стресі (Kennard, 2018). Тривалий стрес призводить до виснаження захисних механізмів та розвитку патологічних змін у багатьох органах і системах. Залежно від типу,

тривалості та інтенсивності стресу може виникати різноманітний вплив, починаючи від порушень гомеостазу і закінчуючи серйозними ускладненнями органів і систем (Chervinska, 2013). Дослідники проблематики стресу (Novikova, 2018; Nauholnyk, 2015) зауважують, що людині притаманні різні способи відреагування: як конструктивні, так і деструктивні. В межах нашого дослідження, конструктивними способами відреагування будуть адаптація та посттравматичне зростання як один з варіантів адаптації. Найбільш поширеними деструктивними реакціями людини на нестабільну ситуацію з невизначеною тривалістю є соматизація, дистрес, тривожність та депресія (Hammen, 2005; Dhabhar, 2018). Кожен з цих феноменів покликаний допомогти людині у певний спосіб подолати нестабільну чи загрозливу ситуацію. Соматизація, як своєрідний психологічний захист, покликана перетворити емоційне напруження у соматичні або тілесні прояви; зростання тривожності, як реакції пильності та постійного очікування від навколишнього середовища якихось негараздів та халеп, а відтак постійного перебування особистості в напруженому стані; дистресу, як стану, який вказує на неспроможність людини адаптуватися до стресових ситуацій та їхніх наслідків і призводить до проявів дезадаптивної поведінки, зокрема агресивності, пасивності чи, приміром, ізоляціонізму (Kessing, 2003).

Аналіз досвіду респондентів дозволяє припустити, що в умовах тривалого, і не просто тривалого, але також стресу, який не має чітких меж тривалості й передбачуваної послідовності травмівних подій людина не може собі дозволити надовго випадати з життя, а отже мусить не лише відреагувати стрес, але й адаптуватися до мінливих умов, які його спричиняють - відповідно вона або "завмирає" і переходить в режим виживання, або намагається адаптуватися. Продуктивна адаптація до

нестабільності може або обмежитися відреагуванням на постійний стрес, або сприяти посттравматичному зростанню. Припускаємо, що вибір між цими опціями може залежати від попереднього рівня самоактуалізації, яку сучасні українські дослідники розглядають як найбільш повне та вільне виявлення особистістю своїх можливостей через самореалізацію (Danyliuk & Burkalo, 2020).

Огляд джерел з проблематики самоактуалізації дозволяє зауважити на спільні та відмінні характеристики, які запропоновані в межах диспозиційного (Allport, 1937), гуманістичного (Maslow, 1954, Rogers, 1942) та екзистенційного (May, 1939) напрямів дослідження особистості. Так, згідно з працями Г. Олпортом, особа, яка досягає самоактуалізації, має властиве прагнення до досягнення своєї найкращої версії, до виконання завдань на найвищому рівні, на якому вона може. Вчений вважає самоактуалізацію ключовою умовою повноцінного розвитку особистості, збереження її психічного здоров'я та досягнення зрілості. Він розглядає самоактуалізацію як процес "становлення", в якому індивідуальна відповідальність за планування свого життя набуває важливого значення, і відзначає, що будь-яка перешкода у самоактуалізації збільшує ризик девіацій (Allport, 1937). Подібно до Г.Олпорта, А.Маслоу у своїх працях розглядав людину як активного творця власної особистості та свого образу життя. Він підкреслював, що людина характеризується бажанням до самовдосконалення та саморозвитку. Основна сутність людини полягає у постійному прагненні до творчості та становлення своєї особистості. Вчений зазначав: «Самоактуалізовані люди, без єдиного винятку, віддані своїй справі, працюють над чимось, над чимось, що є для них дуже цінним — якимось покликанням чи покликанням у старому розумінні, священницькому сенсі. Вони працюють над тим, до чого їх так чи інакше покликала доля, над чим

вони працюють і що люблять» (Maslow 1965). К.Роджерс, як представник феноменологічному напрямку психології особистості, стверджував, що особистостям, які самоактуалізуються, притаманні наступні характеристики:

1. Вміння вільно реагувати на ситуації та вільно переживати свої реакції (виражена стресостійкість).
2. Відкритість до будь-якого досвіду та бажання жити повноцінним життям у кожний його момент.
3. Схильність слухатися власних інстинктів та інтуїції більше, ніж думок та розуму інших людей (відсутність конформізму).
4. Почуття свободи у своїх думках та діях.
5. Високий рівень творчості (Rogers, 1942).

Методи та результати дослідження.

Вибірку нашого емпіричного дослідження становили 49 осіб віком від 15 до 30 років, з них 14 чоловіків та 35 жінок. В роботі були використані наступні методики:

1) *П'ятифакторний опитувальник особистості (5PFQ)* - для визначення особистісного профілю респондентів та виокремлення особистісних диспозицій, що можуть свідчити про притаманні особистості тенденції до самоактуалізації (Larin, 2018) ;

2) *Чотиривимірний опитувальник для оцінки дистресу, депресії, тривоги та соматизації (The Four-Dimensional Symptom Questionnaire — 4DSQ)* - для визначення притаманних особистості типів деструктивного відреагування стресу та рівнів їхнього прояву (Chaban & Khaustova, 2021);

3) *Методика визначення загальної та соціальної самоефективності М.Шеєра та Дж. Маддукса (Petruaeva, 2021)* як характеристики, що може виступати істотною ознакою рівня самоактуалізації відповідно до теорії К. Роджерса.

З метою обробки отриманих емпіричних даних було використано методи описової статистики, кореляційний та однофакторний дисперсійний аналіз отриманих результатів.

Аналіз отриманих даних за *проявами соматизації* дозволив зауважити, що більшості наших респондентів притаманний низький рівень соматизації ($n=27$), що порівняно з кількістю респондентів з високим рівнем соматизації ($n=4$) дозволяє припустити, що респондентам не характерне використання цієї стратегії подолання впливу нестабільної ситуації, але потребує подальшого дослідження аспект непритаманності соматизації як менш актуальної під час війни. Можемо зауважити, що переважання соматизації як механізму захисту від надмірного емоційного напруження має помірну зворотну кореляцію зі *шкалою пошуку вражень- уникання вражень* ($r=-0.286$, $p>0.05$), що дозволяє підтвердити припущення про схильність осіб уникати вражень та емоцій за допомогою своєрідного переорієнтування вражень з навколишнього середовища, на найменші зміни у самопочутті. Також соматизація має помірний прямий кореляційний зв'язок з *ригідністю* ($r=0.291$, $p>0.05$), що дозволяє припустити, що використання втечі у хворобу як захисного механізму від надмірного стресу може бути притаманний особам, що звикли досить ригідно реагувати на ситуації, а отже є істотно непристосованими до мінливих життєвих обставин. Результати однофакторного дисперсійного аналізу застосованого для визначення наявності впливу соматизації на особистісні характеристики, що притаманні самоактуалізованим особистостям, а також рівень особистісної самоефективності дозволяють зауважити, що найбільш істотним є вплив соматизації на схильність особистості до *самокритики* ($F(2,46)=5.602$, $p=0.007$), *креативності* ($F(2,46)=3.759$, $p=0.031$), а також певні тенденції до впливу соматизації на *емоційну стабільність* ($F(2,46)=2.873$, $p=0.067$),

відповідальність ($F(2,46)=3.114$, $p=0.054$) та готовність до співпраці ($F(2,46)=2.781$, $p=0.072$). Подальший аналіз за допомогою апостеріорних тестів дозволяє зауважити, що респондентам з помірним рівнем соматизації ($M=6.61$, $SD=2.34$) притаманна тенденція до найвищого рівня самокритики порівняно з респондентами, яким притаманний високий рівень соматизації ($M=3.00$, $SD=2.35$). Попри те, що самокритика є достатньо індивідуальним чинником, на що власне вказує показник стандартного відхилення, відтак маємо зауважити, що самокритика будучи істотною характеристикою для розвитку особистості, також може перешкоджати самоактуалізації будучи надмірно високою чи навпаки заниженою, що не дозволить особистості реально оцінювати свої здобутки. Цікавою є наявність в осіб з високим рівнем соматизації також і високих показників креативності ($M=9.50$, $SD=1.00$), що вказує не лише на високий рівень креативності у подоланні стресу, щоправда, у деструктивний спосіб, але й також на групові особливості креативності у наших респондентів з високим рівнем соматизації, порівняно з респондентами, яким притаманний помірний рівень соматизації ($M=6.30$, $SD=2.49$) у яких креативність вища за середню, але є більш особистісно зумовлена. Зіставлення відмінностей у респондентів з різним рівнем соматизації за шкалами співпраці дозволяє зауважити тенденцію до статистично значущих відмінностей між респондентами з низьким рівнем соматизації ($M=5.24$, $SD=2.05$) та респондентами з помірним рівнем соматизації ($M=6.61$, $SD=1.99$). Варто також зауважити, що респондентам з високим рівнем соматизації притаманний істотно вищий рівень відповідальності ($M=8.25$, $SD=2.06$) порівняно з респондентами з помірним рівнем соматизації ($M=4.92$, $SD=2.84$), при цьому подібна тенденція спостерігається також за рисою старанності, але без істотної статистично значущої різниці.

Аналіз отриманих результатів за фактором дистресу дозволяє зауважити на більш рівномірному розподілі по рівнях: низький рівень дистресу притаманний 12 особам, помірний - 20, і високий - 17. Кореляційний аналіз показав більшу кількість значущих взаємозв'язків за цим фактором, зокрема з такими особистісними рисами, як помірний прямий зв'язок за шкалою *депресивності* ($r=0.493$, $p<0.001$), прямий помірний зв'язок за шкалою *самокритики* ($r=0.393$, $p<0.001$), сильний прямий зв'язок за шкалою *емоційної стабільності-нестабільності* ($r=0.571$, $p<0.001$), помірний прямий зв'язок за шкалою *допитливості* ($r=0.405$, $p<0.001$), та помірний зворотній зв'язок за шкалою *самоефективності* ($r=-0.477$, $p<0.001$). Це дозволяє описати осіб схильних до реагування на нестабільні умови за допомогою дистресу як достатньо депресивних, тобто таких у яких здебільшого переважатиме пригнічений настрій, знесиленість, підвищена схильність до самокритики, а також ознаки емоційної нестабільності, але також із істотною допитливістю, інтелектуальною відкритістю, але це поєднання призводить до низького рівня самоефективності.

Дистрес, як фактор, дозволяє зауважити на наявність статистично значущих відмінностей за шкалами *тривоги за здоров'я* ($F(2,46)=3.963$, $p=0.026$), *негативних наслідків захворювання* ($F(2,46)=4.291$, $p=0.020$), *пошуку та уникнення вражень* ($F(2,46)=3.174$, $p=0.051$), *самокритики* ($F(2,46)=3.963$, $p=0.026$), *емоційної стабільності-нестабільності* ($F(2,46)=7.629$, $p=0.001$), *допитливості* ($F(2,46)=3.988$, $p=0.025$), та *самоефективності* ($F(2,46)=3.531$, $p=0.037$), відзначимо також наявність тенденції до відмінностей за шкалою *довіри* ($F(2,46)=2.861$, $p=0.067$).

Аналіз даних за типом реагування на нестабільну ситуацію за допомогою стратегії тривожності, показує наявність помірних прямих кореляційних зв'язків за шкалою *довіри* ($r=0.317$, $p<0.005$), що дозволяє

припустити, що люди з підвищеним рівнем тривоги, можуть довіряти та відкриватись іншим, аби хоч трохи зняти з себе це почуття, та розподілити відповідальність за тривогу ще з кимось.

Розподіл респондентів за фактором тривоги вказує на істотну притаманність респондентам цього типу реакції на нестабільні умови життя: низький рівень тривожності притаманний 15 особам, помірний - 23, а високий - 11 особам. Тривога, як фактор впливу, показує на те, що рівень прояву тривожності часто визначає рівень *тривожності за здоров'я* ($F(2,46)=3.569$, $p=0.036$), *почуття провини* ($F(2,46)=3.587$, $p=0.036$), *самокритики* ($F(2,46)=4.034$, $p=0.024$), *депресивності* ($F(2,46)=6.730$, $p=0.003$) та *емоційної стабільності - нестабільності* ($F(2,46)=6.918$, $p=0.002$), *допитливості* ($F(2,46)=4.845$, $p=0.012$), *ригідності* ($F(2,46)=3.509$, $p=0.038$) та *самоефективності* ($F(2,46)=4.428$, $p=0.017$).

Попри те, що показник тривожності за здоров'я є достатньо індивідуально зумовленим параметром, можемо відзначити, що особам з низьким рівнем тривожності притаманний також й істотно нижчий рівень тривожності за здоров'я ($M=4.13$, $SD=2.20$), порівняно з особами, яким притаманний високий рівень загальної тривожності ($M=6.59$, $SD=2.59$).

Висновки

Підсумовуючи, можна зауважити, що розуміння взаємозв'язку між стресом, психосоматикою та самоактуалізацією важливо для розробки стратегій запобігання стресовим реакціям та підтримки психоемоційного та фізичного здоров'я людини. Відтак розробка та апробація програм психологічної просвіти, що можуть бути застосовані на різних освітніх рівнях, може стати вагомим чинником формування здатності ефективно керувати стресом, яка своєю чергою може сприяти збереженню фізичного та психічного здоров'я, а також сприяти особистісному зростанню. Існують

індивідуальні фактори, які можуть пом'якшити вплив стресу на функціонування організму. Одним із таких факторів є стійкість. Стійкість вважається здатністю зберігати фізичне та психологічне здоров'я в умовах загрози.

Конфлікт інтересів

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

References

- Allport, G. W. (1937). *Personality: A Psychological Interpretation*. Holt.
- Chaban, O., & Khaustova, O. (2021). *Praktychna psykhosomatyka. Depresiiia* [Practical Psychosomatics. Depression]. *Medknyha*. [in Ukrainian]
- Chervinska, O. (2013). *Psykhosomatyka. Psykhosomatychni rozlady. Psykhosomatychnyi pidkhid* [Psychosomatics. Psychosomatic Disorders. Psychosomatic Approach]. *Ukrainskyi Naukovo-medychnyi Molodizhnyi Zhurnal*, 2, 70–72. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Unmmj_2013_2_21 [in Ukrainian]
- Danyliuk, I., & Burkalo, N. (2020). *Psykhologichni osoblyvosti samoaktualizatsii osobystosti* [Psychological Features of Self-Actualization of Personality]. *Psykhologichnyi Chasopys*, 6(2), 183–192. <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.2.17> [in Ukrainian]
- Dhabhar, F. S. (2018). The short-term stress response – mother nature's mechanism for enhancing protection and performance under conditions of threat, challenge, and opportunity. *Frontiers in Neuroendocrinology*, 49, 175–192. <https://doi.org/10.1016/j.yfrne.2018.03.004>

Frankl, V. (2016). Liudyna v poshukakh spravzhnoho sensu. Psykholoh u kontstabori [Man's Search for Meaning: A Psychologist in a Concentration Camp]. KSD. [in Ukrainian]

Hammen, C. (2005). Stress and depression. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 293–319.

Kennard, J. (2018, November 6). A Brief History of the Term “Stress”. HealthCentral.

Kessing, L. V., Agerbo, E., & Mortensen, P. B. (2003). Does the impact of major stressful life events on the risk of developing depression change throughout life? *Psychological Medicine*, 33, 1177–1184.

Larin, D. (2018). *P'yatyfaktornyiy osobystisnyy opytuval`nyk*. vseosvita.ua/library/patifaktornij-osobistisnij-opituvalnik-24825.html

Maslow, A. (1954). *Motivation and personality*. Harper & Row Publishers.

Maslow, A. (1965). *Self-actualization and beyond*. Center for Study of Liberal Education, University of Boston.

May, R. (1939). *The Art of Counseling: How to Gain and Give Mental Health*. Cokesbury Press.

Morina, N., von Lersner, U., & Prigerson, H. G. (2011). War and bereavement: consequences for mental and physical distress. *PLoS One*, 6(7), e22140. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0022140>

Nauholnyk, L. (2015). *Psykhohohiia stresu [Psychology of Stress]*. Lvivskiy derzhavnyi universytet vnutrishnikh sprav. [in Ukrainian]

Novikova, Zh. (2018). *Psykhohohichna adaptatsiia ta preadaptatsiia studentiv-pershokursnykiv v umovakh nestabilnoho svitu [Psychological Adaptation and Pre-Adaptation of First-Year Students in an Unstable World]*. *Molodyi Vchenyi*, 2(54), 80–84. [in Ukrainian]

Petryaeva, T. (2021, January). *Samoefektyvnist' ta diyal'nist' osobystosti*.
petryaeva7.blogspot.com/2021/01/blog-post_69.html.

Rogers, C. (1942). *Counseling and psychotherapy: Newer concepts in practice*. Houghton Mifflin.

Selye, H. (1984). *The stress of life*. McGraw-Hill Education.

Vasylieva, G. (2019). *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii* [Theory and Practice of Modern Psychology]. Chornomorskyi natsionalnyi universytet imeni Petra Mohyly. [in Ukrainian]

Yalom, I.D. (1980) *Existential psychotherapy*. Basic Books.

Zubovskyi, D. (2018). *Osobystisne zrostannia uchasnykiv ATO u posttravmatychnyi period* [Personal Growth of ATO Participants in the Post-Traumatic Period]. *Molodyi Vchenyi*, 8(1), 47–52.
[http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2018_8\(1\)__13](http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2018_8(1)__13) [in Ukrainian]