

Отримано: 26 травня 2025 р.

Прорецензовано: 27 травня 2025 р.

Прийнято до друку: 28 травня 2025 р.

e-mail: yurii.kostiuk@oa.edu.ua

DOI: <http://doi.org/10.25264/2415-7384-2025-18-37-42>

Костюк Ю. Ф. Соціально-психологічні предиктори ПТСР молоді в умовах війни. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, 2025. № 18. С. 37–42.

УДК: 159.9

Костюк Юрій Федорович,*здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти спеціальності «Психологія»**Національного університету «Острозька академія»*ORCID-ідентифікатор: <https://orcid.org/0009-0007-7512-5018>

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПРЕДИКТОРИ ПТСР МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

У статті проаналізовано такі соціально-психологічні предиктори ПТСР як страх перед війною, соціальна підтримка, резилієнтність (стресостійкість) та медіаекспозиція війни. Виявлено, що страх перед війною є одним із головних джерел суспільного напруження, який змінює поведінкові моделі й викликає фізичне відчуття небезпеки. Доведено, що соціальна ізоляція, постійний стрес середовища й вимушене переміщення мають негативний вплив і лише ускладнюють ситуацію. Водночас підтримка рідних, близьких, друзів та навчального закладу зменшує негативні наслідки стресу, розвиває життєві навички та стресостійкість. Досліджено, що медіаекспозиція війни, зокрема жорстокі сцени з реального життя, призводить до медіатравмування. Особливо це актуально для молоді, яка більш чутлива до впливу травматичних подій та негативного інформаційного контенту.

Ключові слова: предиктори ПТСР, страх перед війною, соціальна підтримка, резилієнтність (стресостійкість) та медіаекспозиція війни.

Yurii Kostiuk,*PhD Student of Psychology,**The National University of Ostroh Academy*ORCID-ID: <https://orcid.org/0009-0007-7512-5018>

SOCIO-PSYCHOLOGICAL PREDICTORS OF PTSD IN YOUTH IN WAR CONDITIONS

The article analyses such sociopsychological predictors of PTSD as fear of war, social support, resilience (stress tolerance), and media exposure to war. It was found that fear of war is the primary source of social tension, changes behavioural patterns, and causes a physical sense of danger. It was found that strategies for coping with stress depend on both personal and external factors. Furthermore, it has been proven that for young people in front-line zones, traumatic events cause intense emotional experiences due to psychological and social immaturity. Social isolation, constant environmental stress, and forced displacement complicate the situation. At the same time, support from family, loved ones, and an educational institution can mitigate the effects of stress, contributing to the development of life skills and stress tolerance. It has been studied that even in regions remote from war, anxiety levels can remain high due to individual characteristics, such as a hereditary predisposition to depression or media exposure to war. It is especially true for young people, who are more sensitive to the impact of traumatic events and harmful information content.

Keywords: predictors of PTSD, fear of war, social support, resilience (stress tolerance), and media exposure to war.

Постановка проблеми. Світові пандемії, техногенні та екологічні катастрофи, війни, аварії й інші психотравмувальні, стресові ситуації є постійними ознаками сучасного суспільства, що створюють додаткове психологічне навантаження. Вони зумовлюють у людей стан постійної психічної напруги, тиску, змушують їх переживати різноманітні стресові впливи, які є різними за своєю природою. Відтак особистість потребує все більше ресурсів задля адаптації до нових реалій життя. Хоча небезпечність й інтенсивність дії травматичної ситуації буває різною, вона може спричинити не лише негативні переживання, а й тривалі психічні травми. Період російської агресії проти України, яка триває понад 10 років, впевнено можна назвати психотравмуючим. Очевидно, що певна частина людей може самотійно та успішно вийти з таких ситуацій з допомогою власних внутрішніх ресурсів, тоді як для інших людей вплив психотравми буде нездоланим і викличе дисгармонію, розлад у психологічному стані особистості [4].

Наслідками переживання стресу можуть бути як фізіологічні зміни у функціонуванні організму, так і психологічні зміни, які впливають на поведінку, реакцію людини та позначаються на її соціальному житті. Індивідуально-психологічні особливості особистості впливають на процес переживання стресу та визначають рівень її стресостійкості, яка характеризує стан фізичного, емоційного та психічного виснаження особистості, що спричинено тривалою емоційно-напруженою ситуацією, яку переживає людина [4].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Теоретичні дослідження попередження стресу, питання ПТСР, переживання посттравматичного стресу в контексті різних травматичних подій та шляхи допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу широко висвітлено в роботах українських (М. М. Августюк [17; 18], Ю. В. Вінтюк [2], О. Л. Вознесенська [3], В. О. Волошина-Нарожна [23], Л. М. Вольнова [4], Ю. Д. Гундєртайл [5], Р. В. Каламаж [17; 18; 23], С. К. Костючков [7], Ю. Котовська [8], О. Матласевич [8], Н. Макаренко [11], Т. Гончарова [11], А. І. Оверченко [12], І. Д. Пасічника [18], Л. Г. Перетятко [13], Є. А. Тимошук [14]) і закордонних науковців (А. J. Crum [19], L. Helpman [21], M. Lahad [22], S. Sagberg) [24].

Попри те, що проблема ПТСР є достатньо широко проаналізованою та дослідженою науковцями України та закордоння, проте, з огляду на зростання частоти психотравматичних подій за роки російської агресії, наукових досліджень щодо соціально-психологічних предикторів ПТСР молоді в умовах війни є недостатньо.

Мета дослідження – проаналізувати соціально-психологічні предиктори ПТСР студентської молоді в умовах війни.

Виклад основного матеріалу. В сучасних умовах глобалізації й невизначеності, що прогресує, перед особистістю постають нові актуальні завдання, до вирішення яких необхідно застосовувати принципово інші концепції, підходи й стратегії в усіх сферах суспільного життя. Є. Тимошук зі співавторами зазначають, що “невизначеність в умовах війни дуже часто провокує цілий спектр негативних станів та емоцій: тривога, страх, румінації, панічні атаки, депресивні стани, відчуття безпорадності, розгубленості, невпевненості в завтрашньому дні, стан афекту, відчуття провини, туга, небажання жити тощо. Такі переживання не сприяють ухваленню рішень і ускладнюють процес саморегуляції” [14].

Умови війни породжують дуже багато надзвичайних ситуацій, подолання наслідків яких є викликом як для суспільства, так і для окремої людини. Ю. Вінтюк характеризує надзвичайну ситуацію як таку, що є ще далекою від звичних умов повсякденності, а тому пересічна людина не знає, як поводитися у такій ситуації, а відтак, вона для неї стає екстремальною та спричиняє неоптимальні психічні стани [2]. Ці надзвичайні ситуації та різні стресові впливи, які переживають люди, мають різну природу. Крім того, психологічні наслідки пережитого травматичного досвіду залежать не лише від інтенсивності самої події, а й від соціального середовища, у якому перебуває людина. Якщо оточення, в якому проживає людина, є позитивним, то це значною мірою може знизити ймовірність формування ПТСР, тоді як негативний вплив середовища може сприяти його загостренню.

Коли пересічна людина потрапляє у ситуацію, яка є для неї нестандартною, дискомфортною, вона зіштовхується з великими труднощами та проблемами, нетиповими й надзвичайними для неї. Потрібно докласти великих зусиль, щоб повернутися до звичних умов існування.

Стратегії подолання стресу можуть залежати як від зовнішніх умов, так і від індивідуальних особливостей особистості. Підлітковий та ранній юнацький вік характеризується активним психофізіологічним розвитком, і особливого значення в цьому віковому періоді набувають суб’єктивні стресори, які можуть викликати сильні емоційні переживання. Проаналізовано, що реакція на стресову ситуацію залежить від багатьох чинників, індивідуальних характеристик психічних процесів та взаємодії з середовищем. Науковці зауважують, що стрес є, перш за все, суб’єктивним сприйняттям, а не об’єктивною реальністю [21; 13].

У психологічній літературі виділяють різні види психотравматичних ситуацій за різними ознаками: *за тривалістю впливу*: 1) шоківі психічні травми; 2) ситуаційні психічні травми; 3) хронічно дієві психотравматичні ситуації; *за причинами, які викликали психотравму*: 1) стихійні лиха; 2) дорожньо-транспортні катастрофи; 3) техногенні катастрофи; 4) військові події; 5) кримінальні дії; 6) втрата; *за масштабністю дії*: 1) масові; 2) одиничні; *за соціально-значущими наслідками*: 1) вузько направлені; 2) багатопланової дії; *за інтимно-особистісними наслідками*: 1) біологічно значимі; 2) особистісно значимі [12; 15].

Проаналізуємо соціально-психологічні чинники травматичних подій, які пов’язані з війною росії проти України. Війна, як зазначають науковці, створює катастрофічну загрозу не тільки свободі, демократії, безпеці, але й стабільному способу життя людей, вона є основним джерелом суспільного страху, що провокує негативні наслідки як для суспільства, так і для окремої особи. С. Костючков стверджує, що страх перед війною не тільки кардинально змінює поведінкові моделі в суспільстві, але й створює та підсилює внутрішнє напруження реальної фізичної небезпеки. Страх перед війною може проявлятися від тривоги до панічного страху. Якщо джерело небезпеки є невизначеним або неусвідомленим, тоді страх відтворюється в емоційній сфері людини, як тривога [7].

Хоча страх є адаптивною реакцією на небезпеку (що дозволяє уникати загрозливих ситуацій або втекти від них), він також може бути дезадаптивним, якщо зберігається за відсутності небезпеки. Дослідники вважають, що дезадаптивні реакції, засновані на страху, можна розглядати як основний фактор розвитку та підтримки посттравматичного стресового розладу. У дослідженні А. Роговської, Ю. Павлової розглянуто зв'язок між впливом війни, страшними сновидіннями, страхом війни, безсонням та симптомами

посттравматичного стресового розладу (ПТСР) серед студентів університетів із Західної України. Було проведено онлайн-перехресне дослідження серед 1072 студентів університетів (80% з яких були жінками) під час війни. Для вивчення страху війни авторами була використана Шкала страху COVID-19 (FoCV-19S). Було виявлено позитивні кореляції між впливом війни, нічними кошмарами війни, страхом війни, безсонням та ПТСР, пов'язаним з війною [16].

В умовах війни частіше фіксують випадки порушень психоемоційного стану молодих людей, які є свідками втрати близьких та рідних, друзів, знайомих, сусідів, масштабних руйнувань, і як результат, – вимушеної міграції. С. Лукомська зазначає, що під час війни “травмівний стрес і горе завжди виникають одночасно і негативно позначаються на адаптаційних ресурсах особистості”. Авторка доводить, що найбільше травми війни вплинули на систему цінностей та переконань підлітків та молоді й, що саме у молоді очевидним є наявність моральної травми, яка стосується негативних наслідків для сумління, коли люди вчиняють, стають свідками або не запобігають діям, які суперечать їхнім особистим цінностям та моральним переконанням [16; 24].

Водночас американські дослідники довели, що молодь, у якої сформовані почуття значущості, турботливості, надії, моральності та духовності, не завжди демонструють ознаки психологічної травми у ситуації збройного нападу, що свідчить про вагомий роль внутрішніх ресурсів у подоланні стресу. Науковці підкреслюють, що ставлення до травматичних подій у різних культурах часто визначається й релігійними переконаннями, які мають значний вплив на стратегії адаптації [19].

У згаданому контексті варто звернутися до дослідження Р. Каламаж, В. Волошиної-Нарожної та співавторів щодо взаємозв'язку особистісної й ситуативної тривоги з копінг-стратегіями. Зокрема автори з'ясували, що стратегії подолання кризового стану на основі моделі BASIC Ph пояснюють варіацію симптомів особистісної і ситуативної тривожності на біфакторному рівні. Як особистісна, так і ситуативна тривожність на багатофакторному рівні мають негативний взаємозв'язок з Вірою як копінг-стратегією. Це свідчить про те, що люди, які покладаються на свої вірування, цінності й когнітивні схеми, підкріплюють позитивні переконання про себе та свою здатність долати труднощі, черпають силу з духовних або релігійних переконань для орієнтації й управління стресовими ситуаціями, і тому менш схильні відчувати симптоми тривожності. Отже, Віра, як копінг-механізм, відповідно до моделі BASIC Ph, має значний вплив на регуляцію емоцій, пов'язаних зі стресом. Це дозволяє людям позитивно переоцінювати та сприймати ситуації як менш страшні чи загрозливі, що сприяє покращенню їхнього емоційного стану [23].

Н. Макаренко, Т. Гончарова у дослідженні стверджують, що прояви стресостійкості та вибір способів подолання стресу у молодих людей тісно пов'язані з їхнім психоемоційним розвитком і соціальним контекстом. Так, у прифронтовій зоні та на окупованих територіях загострюється специфіка переживання підлітками стресових ситуацій зумовлена недостатнім життєвим досвідом, психологічною і соціальною незрілістю, що не дозволяє чітко усвідомлювати й розуміти обставини. Це підвищує їхню вразливість. Саме тому, під час травмуючих подій, які характеризуються високою інтенсивністю переживань, поведінка підлітка може суттєво змінюватися, а психологічні проблеми поглиблюються [11].

Варто додати, що вплив оточення, яке також постійно перебуває у стані стресу, лише посилює тривожність молодих людей. Не змінюють на краще ситуацію і примусове або вимушене переміщення. Соціальна ізоляція, яка часто спричинена несприйняттям у новому середовищі, лише поглиблює напруження і негативно впливає на психічний стан особистості [13].

Відповідно до результатів дослідження С. Кузікової зі співавторами, було виявлено, що молодим людям віком від 13 до 18 років найбільше властиві такі травми війни, як: 1) відокремленість від членів сім'ї, найчастіше від батька, хоча й нерідко й переміщення з братом або сестрою без обох батьків (97,86%); 2) смерть домашніх тварин (97,88%); 3) переїзд на гірше місце проживання (91,49%); 4) численні смерті членів родини та друзів (77,65%). Особам віком від 19 до 30 років найбільш травматичними є такі події, як: 1) численні смерті членів родини (93,94%); 2) відокремленість від членів сім'ї (95,45%); 3) смерть домашніх тварин (89,39%) і бачити померлих людей на вулицях, у будинках, які лежать там тривалий час (86,36%)[9].

Позитивним чинником, який впливає на стресостійкість, подолання стресових ситуацій молоддю є фізичний і емоційний контакт з близькими, соціальне оточення, яке створює відчуття захищеності, а родинне середовище, що є основою для сприятливого психічного розвитку, сприяє формуванню життєвих навичок і стресостійкості. У підтримці психологічного стану молоді вирішальну роль також відіграє навчальний заклад, в якому формуються соціальні навички та зв'язки особистості [20].

Однак дистанційне навчання, яке було впроваджено в Україні через пандемію, а потім й через війну, внесло негативні корективи в процес соціалізації. Доведено, що онлайн формат навчання збільшує рівень тривожності, сприяє розвитку стресових станів. Водночас навчання в очному форматі, соціалізація молоді, розташування навчальних закладів далеко від зон бойових дій позитивно сприяє відновленню психологічного благополуччя учнів та студентів.

Водночас відповідно до досліджень ізраїльських науковців, студенти, які перебувають далеко від зон бойових дій, мають показники депресії, схожі до тих, хто перебував у зоні воєнного конфлікту безпосередньо. Дослідження вказує, що певні особистісні риси, такі як підвищена тривожність чи спадкова схильність до депресії, можуть збільшувати потребу в соціальній підтримці незалежно від умов [21].

Не викликає сумніву важливість розвитку стресостійкості молоді в умовах війни, коли молодь не має достатньої соціальної підтримки, не може самостійно адаптуватися до нових реалій життя, постійно стикається з травматичними подіями [13]. Вчені стверджують, що формування стресостійкості у таких умовах вимагає цілісного підходу, який має враховувати як індивідуальні особливості, так і соціальний контекст. Вагомим у розв'язанні цієї проблеми є підтримка родини, освітнього середовища та соціального оточення, що може зменшити впливу стресу в умовах війни [13; 5].

Аналіз наукової літератури дає нам можливість виділити медіаекспозицію війни, як один із предикторів ПТСР молоді в умовах війни. На жаль, під час війни продукуються десятки жахливих фото і відео. Особливу небезпеку несуть сцени реальної жорстокості, які закарбовуються в пам'яті й продукують жах, страх, огиду і можуть стати основою медіатравми [5].

С. Дембіцький, досліджуючи медіа стресори та психологічне самопочуття населення України (жовтень 2023 року і листопад 2024 року), виявив, що у 79,4% українців новини та інформація з медіа викликають негативні переживання. Негативний вплив медіа є найвищим показником серед усіх стресових факторів під час війни. При цьому у динаміці відсоток людей, які відчували стрес від медіа, залишається майже незмінним, але сила впливу цього стресу значно зросла. Виявлено, що у 2023 році медіастрес пояснював 1,5% загального психологічного дистресу українців, а у 2024 році уже 4%. Результати дослідження вказують на помітне погіршення психологічного стану українців у 2024 році порівняно з 2023 роком (якщо в жовтні 2023 року 68,8% українців мали нормальний рівень стресу, то у листопаді 2024 лише 40,9%). Рівень підвищеного стресу зріс з 20,9% у 2023 р. до 32% у листопаді 2024 р., а показник високого рівня стресу з 10,3% у жовтні 2023 р. – до 27,1% у листопаді 2024 р. [16].

В умовах розвитку інформаційного суспільства колективна травма у період війни підтримується та поглиблюється за допомогою різних форм репрезентування – поширюється в ЗМІ, під час обговорення в інформаційному просторі соціальних мереж, а також у промовах офіційних й публічних осіб. Через ЗМІ та соціальні мережі ми додатково отримуємо «травму свідка» та «травму того, хто вижив», викликає медіатравмування [3].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Дослідження соціально-психологічних предикторів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) серед молоді в умовах війни виявило, що страх перед війною, соціальна підтримка, резилієнтність/стресостійкість та медіаекспозиція війни мають важливе значення у формуванні психоемоційного стану молоді. Нами проаналізовано, що страх перед війною значно змінює поведінкові моделі та підсилює відчуття фізичної небезпеки. Виявлено, що молоді люди, які є свідками втрати близьких, друзів і масштабних руйнувань, часто піддаються психоемоційним розладам, а соціальна ізоляція лише погіршує їхній стан. Медіаекспозиція війни, зокрема жорстокі сцени з реального життя, призводить до медіатравмування.

Доведено, що позитивний вплив на стресостійкість має фізичний та емоційний контакт з близькими, друзями, соціалізація, а також підтримка з боку навчальних закладів. Окрім того, формування стресостійкості вимагає цілісного підходу, що враховує індивідуальні особливості та соціальний контекст, а підтримка родини та соціального оточення є важливою для зменшення стресу в умовах війни.

Список використаної літератури:

1. Андріяшина Н. В. Стресостійкість особистості в сучасних умовах розвитку суспільства. Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету: збірник наукових праць звітно-наукової конференції викладачів, докторантів та аспірантів Факультету психології за 2021 рік (17-24 травня 2022 року) / укл. Вольнова Л. М., Матяш-Заяц Л.П. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. 148 с.
2. Вінтюк Ю. Найпоширеніші надзвичайні ситуації у повсякденності та типові способи реагування населення на них. Особистість в екстремальних умовах: матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції (21 травня 2021 р., м. Львів). Львів, 2021. 216. С. 12-16.
3. Вознесенська О. Л. Актуальне мистецтво та медіаторчість: подолання наслідків травми війни. Медіаторчість в часи війни: протистояння медіатравми: матеріали V Всеукраїнської наукової інтернет-конференції, 19 червня -23 серпня 2023 року / [за наук. ред. Л.А. Найдюкової, О.Л. Вознесенської]. Київ: ІСПП НАПН України, 2023. [електронне видання]. 78 с.
4. Вольнова Л. М., Попередження деструктивного впливу психотравмуючих переживань студентів на навчання Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету: збірник наукових праць звітно-наукової конференції викладачів, докторантів та аспірантів Факультету психології за 2021 рік (17-24 травня 2022 року) / укл. Вольнова Л. М., Матяш-Заяц Л. П. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. 148 с.

5. Гундертайло Ю. Д. Інформаційна гігієна в умовах воєнного стану. Медіатворчість в часи війни: проти-стояння медіатравми: матеріали V Всеукраїнської наукової інтернет-конференції, 19 червня – 23 серпня 2023 року / [за наук. ред. Л. А. Найденової, О. Л. Вознесенської]. Київ: ІСПП НАПН України, 2023. [електронне видання]. 78 с.
6. Дембіцький С. Медіа стресори та психологічне самопочуття населення України Режим. доступу:// <https://webportal.nrada.gov.ua/stres-vid-spozhyvannya-media-najsylnishyj-faktor-psyhologichnogo-napruzhennya-dlya-ukrayintsiv-pid-chas-vijny/>.
7. Костючков С. К. Нейрокогнітивний хакінг як елемент «дестабілізаційної змії» у контексті сучасної гібридної війни. Вісник Львівського університету. Серія філософсько-політологічні студії. 2020. Вип. 30. С. 161–169.
8. Котовська Ю., Матласевич О. Особливості посттравматичного зростання студентської молоді в умовах війни: результати емпіричного дослідження. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2024. Випуск 21. С. 154–164
9. Кузікова С. Б., Зливков В. Л., Лукомська С. О. Вікові особливості переживання травм війни: інтегративний підхід. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки (Випуск 1-6), (Випуск 1, 2 (2023)). С. 64–70.
10. Лукомська С. Особливості психологічних травм російсько-української війни у контексті євроінтеграційних процесів. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Спецвипуск. С. 78–85.
11. Макаренко Н., Гончарова Т. Психологічні особливості переживання стресу у підлітків з окупованих територій. Психологічний часопис. 2017. № 1(5). С. 66–75.
12. Оверченко А. І. Психологія травмуючих ситуацій [Текст]: навч. посібн. / А. І. Оверченко. Нац. акад. внутр. справ. К.: НАВС, 2013. 179 с.
13. Перетятко Л. Г., Возниця Л. І. Особливості стресостійкості підлітків в умовах воєнного стану. Полтавський національний педагогічний університет імені ВГ Короленка. Редакційна колегія. Полтава. 2024. С. 199–202.
14. Тимошук Є. А., Бруяка І. С., Любомирський В. О. Роль інтуїції в структурі саморегуляції в умовах невизначеності. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, 2022. № 15. С. 52–61.
15. Шляхи подолання дитячої психотравми в діяльності працівників психологічної служби: [метод. рек.] / Музиченко І. В., Ткачук І. І. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 88 с.
16. Aleksandra M. Rogowska, Iuliia Pavlova. A path model of associations between war-related exposure to trauma, nightmares, fear, insomnia, and posttraumatic stress among Ukrainian students during the Russian invasion. Psychiatry URL:<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178123003815?via%3Dihub>
17. Avhustiuk, M., Pasichnyk, I., Balashov, E., & Kalamazh, R. (2025). Ruminative Thinking among Military Personnel of the Armed Forces of Ukraine. Insight: the psychological dimensions of society, 13, 431–459. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-13-18>.
18. Avhustiuk M. Metacognitive monitoring accuracy in university students: Effects of emotional intelligence, reflexivity, and metacognitive awareness / Avhustiuk M., Pasichnyk I., Kalamazh R. // Youth Voice Journal. 2023. Special Issue: Inequality, informational Warfare, Fakes and Self-Regulation in Education and Upbringing of Youth, Vol. III. P. 7–27.
19. Crum A.J., Jamieson J.P., Akinola M. Optimizing stress: An integrated intervention for regulating stress responses Emotion, 20 (2020), P. 120-125.
20. Farhood L., Dimassi H., Lehtinen T. Exposure to war-related traumatic events, prevalence of PTSD, and general psychiatric morbidity in a civilian population from southern Lebanon. J Transcult Nurs. (2006) 17:33-40. С. 37.
21. Helpman L., Besser A., Neria Y. Acute posttraumatic stress symptoms but not generalized anxiety symptoms are associated with severity of exposure to war trauma: a study of civilians under fire. J Anxiety Disord. (2015) 35:27-34.
22. Lahad M. The «BASIC PH» Model of Coping and Resiliency-Theory, Research and Cross-Cultural Application / M. Lahad, M. Shacham, O. Ayalon. – London: Jessica Kingsley, 2013. 288 s.
23. Kalamazh, R., Voloshyna-Narozhna, V., Tymoshchuk, Y., & Balashov, E. (2024). Coping Styles and Self-Regulation Abilities as Predictors of Anxiety. Insight: the psychological dimensions of society, 12, 96-114. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-3>
24. Sagberg S., Røen I. Social practices of encountering death: a discussion of spiritual health in grief and the significance of worldview. International Journal of Children's Spirituality 2011. Vol. 16 (4). P. 347-360.

References:

1. Andriashyna N. V. Stresostiikist osobystosti v suchasnykh umovakh rozvytku suspilstva. Yednist navchannia i naukovykh doslidzhen – holovnyi pryntsyv universytetu: zbirnyk naukovykh prats zvitno-naukovoї konferentsii vykladachiv, doktorantiv ta aspirantiv Fakultetu psykholohii za 2021 rik (17-24 travnia 2022 roku) / ukl. Volnova L.M., Matiash-Zaiats L.P. Kyiv: Vyd-vo NPU imeni M.P. Drahomanova, 2022. 148 s.[in Ukrainian].
2. Vintuk. Yu. Naiposhyrenishi nadzvychnai sytuatsii u povsiakdennosti ta typovi sposoby reahuvannia naselennia na nykh. Osobystist v ekstremalnykh umovakh: materialy Kh Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii (21 travnia 2021 r., m. Lviv). Lviv, 2021. 216 s.[in Ukrainian].

3. Voznesenska O. L. Aktualne mystetstvo ta mediatvorchist: podolannia naslidkiv travmy viiny. Mediatvorchist v chasy viiny: protystoiannia mediatravmi: materialy V Vseukrainskoi naukovi internet-konferentsii, 19 chervnia -23 serpnia 2023 roku / [za nauk. red. L.A. Naidonovoi, O.L. Voznesenskoj]. Kyiv: ISPP NAPN Ukrainy, 2023. [elektronne vydannia]. 78 s.[in Ukrainian].
4. Volnova L. M., Poperedzhennia destruktivnoho vplyvu psykotravmuiuchykh perezhyvann studentiv na navchannia Yednist navchannia i naukovykh doslidzhen – holovnyi pryntsy universytetu: zbirnyk naukovykh prats zvitno-naukovi konferentsii vykladachiv, doktorantiv ta aspirantiv Fakultetu psykholohii za 2021 rik (17-24 travnia 2022 roku) / ukl. Volnova L. M., Matiash-Zaiats L. P. Kyiv: Vyd-vo NPU imeni M.P. Drahomanova, 2022. 148 s. [in Ukrainian].
5. Hundertailo Yu. D. Informatsiina hihiena v umovakh voiennoho stanu. Mediatvorchist v chasy viiny: protystoiannia mediatravmi: materialy V Vseukrainskoi naukovi internet-konferentsii, 19 chervnia – 23 serpnia 2023 roku / [za nauk. red. L. A. Naidonovoi, O. L. Voznesenskoj]. Kyiv: ISPP NAPN Ukrainy, 2023. [elektronne vydannia]. 78 s.[in Ukrainian].
6. Dembitskyi S. Media stresory ta psykholohichne samopochuttia naseleennia Ukrainy Rezhym. dostupu:// <https://webportal.nrada.gov.ua/stres-vid-spozhyvannya-media-najsylnishyj-faktor-psykholohichnogo-napruzhennya-dlya-ukrayintsiv-pid-chas-viiny/>. [in Ukrainian].
7. Kostyuchkov S. K. Neirokohnityvnyi khakin yak element «destabilizatsiinoi zmii» u konteksti suchasnoi hibrudnoi viiny. Visnyk Lvivskoho universytetu. Seria filosofsko-politolohichni studii. 2020. Vyp. 30. S. 161-169. [in Ukrainian].
8. Kotovska Yu., Matlasevych O. Osoblyvosti posttravmatychnoho zrostannia studentskoi molodi v umovakh viiny: rezultaty empirychnoho doslidzhennia. Visnyk Lvivskoho universytetu. Seria psykholohichni nauky. 2024. Vypusk 21. S. 154-164. [in Ukrainian].
9. Kuzikova S.B., Zlyvkov V.L., Lukomska S.O. Vikovi osoblyvosti perezhyvannia travm viiny: intehtativnyi pidkhd. Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seria: Psykholohichni nauky (Vypusk 1-6), (Vypusk 1, 2 (2023). S. 64-70).[in Ukrainian].
10. Lukomska S. Osoblyvosti psykholohichnykh travm rosiisko-ukrainskoi viiny u konteksti yevrointehtatsiinykh protsesiv. Visnyk Lvivskoho universytetu. Seria psykholohichni nauky. 2022. Spetsvypusk. S. 78–85.[in Ukrainian].
11. Makarenko N., Honcharova T. Psykholohichni osoblyvosti perezhyvannia stresu u pidlitkiv z okupovanykh terytorii. Psykholohichni chasopys. 2017. № 1(5). S. 66-75. [in Ukrainian].
12. Overchenko A. I. Psykholohiia travmuiuchykh sytuatsii [Tekst]: navch. posibn. / A. I. Overchenko; Nats. akad. vnutr. sprav.K.: NAVS, 2013. 179 s. [in Ukrainian].
13. Peretiatko L. H., Voznytsia L. I. Osoblyvosti stresostiikosti pidlitkiv v umovakh voiennoho stanu. Poltavskiy natsionalnyi pedahohichniy universytet imeni V H Korolenka. Redaktsiina kolehiia. Poltava. 2024. 199-202. [in Ukrainian].
14. Tymoshchuk Ye. A., Bruiaka I. S., Liubomyrskyi V. O. Rol intuitsii v strukturi samorehuliatcii v umovakh nevyznachenosti. Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia». Seria «Psykhohiia»: naukovyi zhurnal. Ostroh: Vyd-vo NaUOA, 2022. № 15. S. 52-61.
15. Shliakhy podolannia dytiachoi psykotravmy v diialnosti pratsivnykiv psykholohichnoi sluzhby: [metod. rek.] / Muzychenko I. V., Tkachuk I. I. Kyiv: UNMTs praktychnoi psykholohii i sotsialnoi roboty, 2017. 88 s. [in Ukrainian].
16. Aleksandra M. Rogowska, Iuliia Pavlova. A path model of associations between war-related exposure to trauma, nightmares, fear, insomnia, and posttraumatic stress among Ukrainian students during the Russian invasion. Psychiatry URL:<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178123003815?via%3Dihub>
17. Avhustiuk, M., Pasichnyk, I., Balashov, E., & Kalamazh, R. (2025). Ruminative Thinking among Military Personnel of the Armed Forces of Ukraine. Insight: the psychological dimensions of society, 13, 431–459. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-13-18>.
18. Avhustiuk M. Metacognitive monitoring accuracy in university students: Effects of emotional intelligence, reflexivity, and metacognitive awareness / Avhustiuk M., Pasichnyk I., Kalamazh R. // Youth Voice Journal. 2023. Special Issue: Inequality, informational Warfare, Fakes and Self-Regulation in Education and Upbringing of Youth, Vol. III. S. 7–27/
19. Crum A. J., Jamieson J. P., Akinola M. Optimizing stress: An integrated intervention for regulating stress responses Emotion, 20 (2020), P. 120-125.
20. Farhood L., Dimassi H., Lehtinen T. Exposure to war-related traumatic events, prevalence of PTSD, and general psychiatric morbidity in a civilian population from southern Lebanon. J Transcult Nurs. (2006) 17:33-40. C. 37.
21. Helpman L., Besser A., Neria Y. Acute posttraumatic stress symptoms but not generalized anxiety symptoms are associated with severity of exposure to war trauma: a study of civilians under fire. J Anxiety Disord. (2015) 35:27-34.
22. Lahad M. The «BASIC PH» Model of Coping and Resiliency-Theory, Research and Cross-Cultural Application / M. Lahad, M. Shacham, O. Ayalon. – London: Jessica Kingsley, 2013. 288 s.
23. Kalamazh, R., Voloshyna-Narozhna, V., Tymoshchuk, Y., & Balashov, E. (2024). Coping Styles and Self-Regulation Abilities as Predictors of Anxiety. Insight: the psychological dimensions of society, 12, 96–114. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-3>
24. Sagberg S., Røen I. Social practices of encountering death: a discussion of spiritual health in grief and the significance of worldview. International Journal of Children's Spirituality 2011. Vol. 16 (4). P. 347-360.