

УДК.159.98

<https://doi.org/10.31652/2415-7872-2025-83-112-117>

ОЛЬГА ПАЛАМАРЧУК

<https://orcid.org/0000-0002-6783-8380>

olgapalamarcuk42@gmail.com

доктор психологічних наук, професор
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
вул. Острозького, 32, м. Вінниця,

ОЛЕГ БЕЗВЕРХИЙ

<https://orcid.org/0000-0001-9322-2646>

oleh.bezverkhyi@vspu.edu.ua

кандидат психологічних наук
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
вул. Острозького, 32, м. Вінниця

ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ВОЄННОГО ЧАСУ У СТУДЕНТІВ

У статті розглядається експериментальне дослідження розробленої авторами методики групової соціально-психологічної підтримки ментального здоров'я здобувачів вищої освіти. Методика містить три блоки: блок індивідуальної роботи в онлайн-форматі; блок групової роботи в онлайн-форматі; блок групової роботи в офлайн-форматі. Групову роботу проводять педагоги ЗВО, які пройшли двомісячне навчання з психологічної підготовки для модерації процесу. В результаті навчання не було зафіксовано змін симптомів психічної травми, разом з тим було зафіксовано статистично достовірне збільшення загального показника посттравматичного зростання на рівні $p \leq 0,05$.

Ключові слова: психічна травматизація, посттравматичне зростання, групи соціально-психологічної підтримки, часова перспектива майбутнього, копінг.

OLHA PALAMARCHUK

<https://orcid.org/0000-0002-6783-8380>

olgapalamarcuk42@gmail.com

Doctor of Psychological Sciences, professor
Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical
University, Ostrozhskogo street 32, Vinnitsa

OLEH BEZVERKHYI

<https://orcid.org/0000-0001-9322-2646>

oleh.bezverkhyi@vspu.edu.ua

Candidate of Psychological Sciences
Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical
University, Ostrozhskogo street 32, Vinnitsa

OVERCOMING STRESS IN STUDENTS IN WARTIME

The article discusses an experimental study of the methodology developed by the authors. The methodology is a type of group socio-psychological support for students' mental health. The methodology contains three blocks. The first block of individual work in online format is the well-known WHO Self-Help Plus (SH+) methodology. It includes five stages on overcoming post-stress symptoms due to low-intensity influences - "grounding", "unhooking", acting in accordance with one's own values, showing kindness, creating space for negative emotions. The second block is group work in online format on the topics "My Expectations" and "My Copings". Group work on the topic "My Expectations" is aimed at developing a realistic Future Time Perspective (three years). Professor Huy Phan and colleagues proved that this leads to the Achievement of Optimal Best. This block is aimed at intellectually constructing plans for the future, which helps overcome trauma in the past. Group work on the topic "My Copings" is aimed at intellectually exploring one's own coping and optimizing them. The second block does not require significant emotional involvement, so it can be conducted online. The third block of offline group work on the topic "My loved ones". The third block is aimed at activating social support from loved ones. It requires significant emotional involvement, so it is conducted offline. In all three blocks, the work is conducted by teachers of higher education institutions who have undergone a two-month training in psychological preparation for conducting Self-Help Plus and moderating groups. For preliminary and final testing, methods were used to identify symptoms of PTSD and post-traumatic growth. As a result of an experimental study of possible changes in the level of traumatization of students, no changes in the symptoms of mental trauma were recorded, however, a statistically significant increase in the overall index of post-traumatic growth was recorded at the $p < 0.05$ level.

Key words: mental traumatization, post-traumatic growth, socio-psychological support groups, future time perspective, coping.

Підтримка психічного здоров'я українців, включаючи студентську молодь, є одним з головних завдань Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року [6]. Після початку агресивної війни російської Федерації проти України плани заходів реалізації вказаної концепції були переорієнтовані на допомогу ветеранам, внутрішньо переміщеним особам, дітям і молоді. Зокрема, це визначається планом заходів на 2024-2026 роки з реалізації Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року [6]. Пункт 7 вказаного плану заходів «Створення умов для надання психоемоційної та психосоціальної підтримки всіх груп населення, зокрема молоді» передбачає «надання послуг психоемоційної підтримки молоді» та «проведення курсу з психоемоційної підтримки... для колективів закладів освіти» [6].

В Україні в умовах воєнного часу гостро стоїть проблема психологічної допомоги здобувачам вищої освіти у ЗВО. Як показали емпіричні дослідження [11], серед значної кількості студентів спостерігається зростання негативних психологічних змін та існує гостра потреба у психологічній підтримці. Одним з основних і поширених різновидів негативних психологічних змін у студентів є

психічна травматизація – різновид порушення ментального здоров'я, за якого виникають стійкі негативні емоційні зміни. Зокрема, йдеться про окремі симптоми психічної травми, появу та посилення психосоматичних реакцій, стійкий дистрес, загальне значне зниження якості життя. З іншого боку, кількість кваліфікованих психотерапевтів відносно невелика, а вартість їхніх послуг значна. Сучасна вища школа в умовах воєнного часу потребує відносно простих групових методів, які дозволять надати психологічну допомогу значній кількості студентів. Масова допомога вимагає відносно простої програми, яка не потребує участі кваліфікованих психотерапевтів, і для якої достатньо педагогічної освіти з відносно нескладною додатковою психологічною підготовкою.

Отже, тема нашого дослідження має високий рівень актуальності, спрямована на реалізацію державної Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року та плану заходів з її реалізації на поточний період, спрямована на розв'язання гострої потреби подолання погіршення ментального здоров'я студентської молоді в умовах воєнного часу.

Метою статті є представлення результатів експериментальної перевірки методу групової соціально-психологічної підтримки студентів, спрямованого на подолання травматизації із залученням осіб з педагогічною освітою у ролі модераторів.

У сучасній психології розроблені методи масової психосоціальної підтримки для дітей та підлітків без залучення фахівців з психотерапії до безпосередньої роботи з ними [9; 10; 12; 14]. Психосоціальна підтримка надається батьками, які пройшли спеціальне психологічне навчання. З одного боку, такий підхід програє через зниження кваліфікації тих, хто безпосередньо допомагає підліткам. З іншого боку, завдяки масовості учасників та навчання батьків у двосходиновій системі, такий підхід є продуктивним. Відносно невелика кількість підлітків, які не одержали очікуваного покращення ментального здоров'я, можуть звернутися за фаховою психотерапевтичною підтримкою. Розв'язання проблеми підтримки ментального здоров'я підлітків через посередництво батьків, які пройшли обмежене психологічне навчання до 3-х місяців, надихає на аналогічний підхід в роботі з студентами. Йдеться про можливість масової психосоціальної підтримки студентів через групову роботу із залученням в ролі модераторів науково-педагогічних працівників ЗВО.

В умовах воєнного часу одним з напрямів докладання зусиль психологічної спільноти стала розробка відносно простих психологічних методик подолання психічної травматизації або полегшення життя з нею, модераторами яких є науково-педагогічні працівники, що пройшли обмежене в часі (до 3-х місяців) відносно нескладне психологічне навчання. Серед методів зниження травматизації, релевантних до завдань дослідження, нашу увагу привернула методика «Self-Help Plus (SH+)» п'яти етапів саморегуляції, запропонована ВООЗ [3]. Привертає увагу те, що якісні практичні вправи записані українською мовою у формі восьми аудіоуроків [15]. Вказана методика є складовою програми Всесвітньої організації охорони здоров'я з контролю стресу через психолого-консультативні втручання невисокої інтенсивності. Істотною перевагою вказаної методики є можливість дистанційної роботи, докладно розроблений зміст презентацій, наявність експериментальних підтверджень ефективності та практичних відеоуроків.

Експериментально виявлено, що методика «Self-Help Plus (SH+)» («Самопоміч+») достовірно покращує результати біженців, однак відсутні докази впливу на внутрішньо переміщених та непереміщених осіб. Науковці гіпотетично пояснюють це різними комплексами стресорів для вказаних груп: біженці обтяжені постстресовими реакціями та стресом адаптації до умов життя в іншій країні, разом з тим вони перебувають поза загрозами воєнного часу. У непереміщених осіб, які перебувають в межах зони конфлікту, постстресові реакції поєднуються із загрозами повітряних атак і ворожих диверсій, ризиком майбутньої окупації, часто гострою нестачею ресурсів, відсутністю захисту за міжнародними стандартами, можливою мобілізацією для чоловіків, невизначеність перспектив життя та професійної діяльності [8].

Нашою метою було збереження потенціалу методики «Самопоміч+» з її позитивним впливом на постстресові реакції та адаптаційний стрес. Разом з тим, нам були потрібні додаткові інструменти для подолання гострих стресових та постстресових реакцій для осіб, які перебувають в зоні конфлікту.

По-перше, важливо використати чинник «надії» («сподівання»). Група американських науковців під керівництвом Х'юї Фана (Huu Phan) обґрунтувала важливість надії для подолання поточного гострого стресу студентами, що часто призводить до значного зниження мотивації навчання та якості життя загалом [13]. Дослідниками вводяться поняття «часової перспективи майбутнього» (Future Time Perspective) та «досягнення оптимального результату» (Achievement of Optimal Best). Науковці показали, що між двома вказаними утвореннями існує позитивний зворотній зв'язок: досягнення оптимального результату в теперішньому спонукають до формування детальної та довгострокової часової перспективи майбутнього, і навпаки – розробка довгострокового, детального особистого життєвого проєкту покращує теперішню результативність [13, р. 10]. Автори статті приходять до висновку що одним з методів оптимізації теперішньої результативності є побудова часової перспективи власного майбутнього: розширення горизонтів майбутнього (мислити більш довгостроково); формування чітких цілей та їх осмислення як наслідку

теперішніх зусиль; заохочення до складних цілей; спостереження за успішними людьми, які наполегливо досягають довгострокових цілей [13, р. 11-12]. Вплив надії на подолання гострого стресу був використаний на практиці у розробці методики соціально-психологічної підтримки для підлітків під назвою «Групи Надії» [9]. Ми використали дослідження Х'юї Фана з колегами, запровадивши у програму наших груп соціально-психологічної підтримки студентів тему «Мої сподівання», яка розглядається на онлайн тренінгових заняттях протягом двох зустрічей. На першій зустрічі ми проводили рефлексію наявних особистісних проєктів життя учасників групи; формулювали завдання конструювання особистісного проєкту на три роки на основі алгоритму щодо процедури та правил цієї роботи; обговорювали утруднення та очікування; було надано завдання кожному учаснику окреслити його особистісний проєкт життя за визначеною структурою. На другій зустрічі відбувалося обговорення особистісних проєктів життя учасників на основі їх досвіду, було проведено дискусію щодо представлених особистісних проєктів життя, які могли б бути успішно реалізованими у перспективі трьох років. Зокрема, доведено статистично достовірну позитивну кореляцію посттравматичного зростання з ставленням до майбутнього [7].

По-друге, важливо сформувати ефективні копінг-стратегії студентів [4]. З цією метою у програму груп соціально-психологічної підтримки студентів було включено тему «Мої копінг», яка розглядалася на двох онлайн-зустрічах. Учасників групи заохочують розповідати про свої переживання стресів воєнного часу та про власний досвід їх подолання. На першій зустрічі розглядаються копінг-стратегії подолання страхів і тривог, на другій зустрічі – копінг-стратегії подолання болю втрат (загибель близьких людей, втрата домівки та інші значні втрати майна, втрати майбутніх можливостей тощо). Учасники груп заохочувалися до критичного розгляду та оптимізації їхніх копінг-стратегій.

По-третє, важливо усвідомити значення близьких людей в житті студента: сім'ї, родини, друзів, коханих, інших близьких. Підтримуючі соціальні зв'язки у воєнний час відіграють одну з головних ролей у збереженні ментального здоров'я особистості [2]. Виявленими проблемами студентів у контексті підтримуючих соціальних зв'язків були: нерозуміння справжнього значення цих зв'язків, невміння їх будувати та підтримувати, невміння вести підтримуючий діалог для допомоги іншим. З метою подолання названих утруднень у програму груп соціально-психологічної підтримки студентів було включено тему «Мої близькі люди», яка розглядалася на двох офлайн-зустрічах. На першій зустрічі відбувалася рефлексія власного досвіду щодо підтримки з боку близьких людей, досвід надання та прийняття підтримки, відмінності у підтримці людей з різним ступенем близькості. На другій зустрічі розглядалися ефективні стратегії підтримки іншої людини з використанням методу рольової гри.

На основі поданих теоретичних положень нами було визначено теми, які розглядаються в ході програми психологічної підтримки здобувачів ЗВО:

- 1) «Заземлення» (Self-Help Plus);
- 2) «Відчеплення з гачка» (Self-Help Plus);
- 3) «Опора на власні цінності» (Self-Help Plus);
- 4) «Доброта до себе» (Self-Help Plus);
- 5) «Створення простору для негативних емоцій» (Self-Help Plus);
- 6) «Мої сподівання. Рефлексія»;
- 7) «Мої сподівання. Конструювання»;
- 8) «Мої копінг. Страх і тривога»;
- 9) «Мої копінг. Втрати»;
- 10) «Мої близькі люди. Рефлексія»;
- 11) «Мої близькі люди. Формування стосунків».

Перші п'ять тем студенти ЗВО засвоюють індивідуально та дистанційно з використанням онлайн-платформи. Викладач виконує функції модерації процесу та розсилки завдань. Темі 6-9 засвоюються під час групових онлайн-зустрічей. Темі 10-11 засвоюються під час групових офлайн-зустрічей.

Розглянемо дизайн дослідження. На першому етапі здійснювалася підготовка науково-педагогічних працівників (викладачів) до виконання ролі модераторів у проєкті. До їх обов'язків входило: проводити технічні консультації щодо доступу до матеріалів на сайті (посібник та аудіоуроки) та консультивати щодо їх використання у разі потреби; проведення груп підтримки онлайн; проведення груп підтримки офлайн.

На другому етапі модератори з числа викладачів переходили до роботи з студентами в групах підтримки. Змішаний формат навчання для студентів вінницьких ЗВО надає додаткові можливості істотного посилення психологічної підтримки для студентів, порівняно з методикою «Самопоміч+». Студенти в рамках методики «Самопоміч+» одержали доступ до електронного посібника «Важливі навички в періоди стресу: ілюстроване керівництво» [3] та до практичних аудіоуроків. В подальшому студенти долучилися до групової роботи в онлайн та офлайн форматах.

Учасники експериментальної групи одержували періодичні повідомлення у месенджері Viber з нагадуваннями про строки ознайомлення з розділами посібника та проведення практичних вправ з використанням аудіоуроків. Також повідомлення нагадували про групи підтримки як у форматі онлайн, так і у форматі офлайн.

Описану програму психологічної групової роботи з студентами було впроваджено в одному з університетів. Експериментальну групу складали дві академічних групи, які включали 41 студента, з них 9 осіб чоловічої статі та 32 осіб жіночої статі. Контрольну групу складали дві академічних групи, до яких входили 43 студенти, з них 8 осіб чоловічої статі та 35 осіб жіночої статі. Нами було використано квазіекспериментальний план з однією експериментальною та однією контрольною групами, з попереднім та підсумковим тестуваннями. Квазіекспериментальність плану спричинена формуванням кожної з груп з двох реальних академічних груп без їх вирівнювання, інший варіант порушував природну організацію навчального процесу та вимагав таких значних змін в ній, які суперечили нормативним документам ЗВО. Експериментальне дослідження проводилося протягом першого семестру 2024-25 навчального року.

Для тестування досліджуваних було використано Опитувальник для скринінгу посттравматичного стресового розладу (Н. Бреслау та ін.) [1, с. 137] та Опитувальник пост-досвідного зростання (розширений) (Тадеші та ін.) [5, с.14].

За результатами виконання Опитувальника для скринінгу посттравматичного стресового розладу (Н. Бреслау та ін.), про істотний ризик ПТСР свідчить позитивна відповідь досліджуваної особи на три з чотирьох питань методики. Такий результат не рівнозначний діагнозу ПТСР, але потребує подальшого і ретельнішого дослідження. Можливими причинами цього можуть бути і ПТСР, і дистрес, і психічна травматизація, яка не сягає рівня розладу.

Опитувальник пост-досвідного зростання (розширений) (Тадеші та ін.) має п'ять шкал: ставлення до інших, нові можливості, сила особистості, духовні зміни та зростання цінності життя [5, с.15]. За результатами його виконання виявляються особистісні зміни, які зумовлюють здатність протистояти посттравматичним симптомам.

Результати експериментального дослідження подано в таблиці 1.

Таблиця 1

Результати експериментального дослідження

№	Шкала	До експер.	Після експер.	р ₀
Експериментальна група				
1	Скринінг ПТСР	3,10	3,14	0,74
2	Стосунки з оточуючими	13,48	15,33	0,061
3	Нові можливості	13,39	15,18	0,079
4	Особистісне зміцнення	13,27	15,09	0,074
5	Духовні та екзистенційні зміни	13,95	14,26	0,132
6	Поцінування життя	14,19	14,35	0,120
7	Загальний показник зростання	68,28	74,21	0,049*
Контрольна група				
8	Скринінг ПТСР	3,08	3,10	
9	Стосунки з оточуючими	13,52	13,65	
10	Нові можливості	13,28	13,13	
11	Особистісне зміцнення	13,31	13,42	
12	Духовні та екзистенційні зміни	14,01	13,93	
13	Поцінування життя	14,06	14,15	
14	Загальний показник зростання	68,18	68,25	

Результати експериментального дослідження обчислювалися з використанням програми Microsoft Excel. У стовпчику «р₀» показана ймовірність відсутності розбіжностей між приростами кожного показника у експериментальній і контрольній групах відповідно до алгоритму роботи вказаної програми.

Статистично достовірних змін за Опитувальником для скринінгу посттравматичного стресового розладу (Н. Бреслау та ін.) не виявлено, тобто розроблена нами програма соціально-психологічної підтримки здобувачів ЗВО не спричинила статистично достовірного зниження травматизації. Статистично достовірні зміни виявлено за Опитувальником пост-досвідного зростання розширеним (Тадеші та ін.) за загальним показником зростання. За парціальними шкалами статистично достовірних змін не зафіксовано, разом з тим перебування ряду показників достовірності змін в діапазоні $0,15 > p_0 > 0,05$ може означати тенденцію до їх зростання.

Висновки. Розроблена нами методика соціально-психологічної підтримки здобувачів вищої освіти у ЗВО показала відсутність змін за показником психічного травмування та ймовірну тенденцію до зростання показників посттравматичного зростання за більшістю шкал, статистично достовірне зростання спостерігається лише за загальним показником зростання (на рівні $p_{0.05}$). Обмеженнями нашого дослідження є його квазіекспериментальний характер, зумовлений участю в дослідженні реальних академічних груп з двох гуманітарних спеціальностей, що надає дослідженню локальний характер.

В подальшому дослідження може бути продовжене в напрямках вдосконалення методики соціально-психологічної підтримки, наближення дослідження до істинного експерименту через рандомізацію груп та залучення до експерименту студентів різних спеціальностей з різних ЗВО.

Література

1. Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016.
2. Біскуп М., Волинець Н. Стресостійкість цивільного населення у воєнний час. *Universum*. 2024. № 8. С. 349-355.
3. Важливі навички в періоді стресу: ілюстроване керівництво. 2021. Режим доступу: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/339150/WHO-EURO-2021-361-40096-56774-ukr.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [].
4. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. Актуальні проблеми психології: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. 2020. № 55.1. С. 23-30
5. Кокун О.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О., Олійник В.О. Діагностика психологічних змін у військовослужбовців в умовах війни : метод. посіб. К. : ТОВ «7БЦ», 2025. 162 с.
6. Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80#Text>
7. Рева М. М., Тітова Т. Є. Особливості посттравматичного зростання учасників бойових дій із різним ставленням до майбутнього. *Психологія і особистість*. 2024. № 1 (25). С. 129-140.
8. Asanov A.-M., Asanov I., Buenstorf G. A low-cost digital first aid tool to reduce psychological distress in refugees: A multi-country randomized controlled trial of self-help online in the first months after the invasion of Ukraine. *Social Science & Medicine*. 2024. 362: 117442.
9. Gardner, F., Lachman, J., Backhaus, S. Global Review of Evidence for the WHO Parenting Program Guidelines process. WHO. 2021.
10. Hillis S., et al. The effectiveness of Hope Groups, a mental health, parenting support, and violence prevention program for families affected by the war in Ukraine: Findings from a pre-post study. *Journal of Migration and Health*. 2024. 10: 100251.
11. Kokun O., Bezverkhyi O. Ukrainian students' Personal Resources and Resistance to War Stress: A Cross-Sectional Survey. *Journal of Loss and Trauma*. 2024. Vol. 29. P. 1-18.
12. Nguyen A.J., Lasater M.E., Lee C., Mallawaarachchi I.V., Joshua K., Bassett L., et al. Psychosocial support interventions in the context of forced displacement: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Migration and Health*. 2023. N 7. 100168.
13. Phan H. P., Ngu B. H., McQueen K. Future time perspective and the achievement of optimal best: reflections, conceptualizations, and future directions for development. *Frontiers in Psychology*. 2020. 11. 1037
14. VIVA Network: Guidance for Viva Partner networks [internet]. 10 p. [cited 2023 Dec 13]. Available from <https://childreninemergencies.files.wordpress.com/2020/05/network-guide-to-set-up-viva-child-and-family-phone-mentoring-programme.pdf>
15. WHO. DWM Ukrainian audio recordings. 2022. Available from <https://who.canto.global/v/ILQN8T6EIO/album/S3MGN?viewIndex=0>

References

1. Ahaiev N.A., Kokun O.M., Pishko I.O., Lozinska N.S., Ostapchuk V.V., Tkachenko V.V. Zbirnyk metodyk dlia diahnostryky nehatyvnykh psykhichnykh staniv viiskovosluzhbovtziv: Metodychnyi posibnyk. K.: NDTs HP ZSU, 2016. [Collection of methods for diagnosing negative mental states of military personnel]: Methodological manual. Kyiv: Research and Development Center of the Armed Forces of Ukraine, 2016.
2. Biskup M., Volynets N. Stresostiikist tsyvilnoho naseleння u voiennyi chas. *Universum*. 2024. № 8. S. 349-355 [Stress resistance of the civilian population in wartime]. *Universum*. 2024. No. 8. P. 349-355.
3. Vazhlyvi navychky v periody stresu: iliustrovane kerivnytstvo. 2021. Rezhym dostupu: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/339150/WHO-EURO-2021-361-40096-56774-ukr.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [Important skills in times of stress]: an illustrated guide. 2021. Access mode: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/339150/WHO-EURO-2021-361-40096-56774-ukr.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
4. Karamushka L. M., Snihur Yu. S. Kopinh-stratehii: sutnist, pidkhody do klasyfikatsii, znachennia dlia psykhologichnoho zdorovia osobystosti ta orhanizatsii. Aktualni problemy psykhologii: Orhanizatsiina psykhologhiia. Ekonomichna psykhologhiia. Sotsialna psykhologhiia. 2020. № 55.1. S. 23-30. [Coping strategies: essence, approaches to classification, significance for the psychological health of the individual and the

- organization]. Current problems of psychology: Organizational psychology. Economic psychology. Social psychology. 2020. No. 55.1. P. 23-30.
5. Kokun O.M., Lozinska N.S., Pishko I.O., Oliinyk V.O. *Diahnostyka psykholohichnykh zmin u viiskovosluzhbovtiv v umovakh viiny : metod. posib. K. : TOV «7BTs», 2025. 162 p.* [Diagnostics of psychological changes in military personnel in wartime: methodical manual]. K.: LLC "7BC", 2025. 162 p..
6. *Kontseptsiiia rozvytku okhorony psykhichnoho zdorovia v Ukraini na period do 2030 roku*. Rezhym dostupu: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80#Text> [Concept of development of mental health care in Ukraine for the period up to 2030. Access mode: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80#Text>].
7. Reva M. M., Titova T. Ye. *Osoblyvosti posttravmatychnoho zrostannia uchasykiv boiovykh dii iz riznym stavlenniam do maibutnoho. Psykholohiia i osobystist. 2024. № 1 (25). S. 129-140* [Peculiarities of post-traumatic growth of combatants with different attitudes towards the future]. Psychology and personality. 2024. No. 1 (25). P. 129-140.
8. Asanov A.-M., Asanov I., Buenstorf G. A low-cost digital first aid tool to reduce psychological distress in refugees: A multi-country randomized controlled trial of self-help online in the first months after the invasion of Ukraine. *Social Science & Medicine*. 2024. 362: 117442.
9. Gardner, F., Lachman, J., Backhaus, S. *Global Review of Evidence for the WHO Parenting Program Guidelines process*. WHO. 2021.
10. Hillis S., et al. The effectiveness of Hope Groups, a mental health, parenting support, and violence prevention program for families affected by the war in Ukraine: Findings from a pre-post study. *Journal of Migration and Health*. 2024. 10: 100251.
11. Kokun O., Bezverkhyi O. Ukrainian students' Personal Resources and Resistance to War Stress: A Cross-Sectional Survey. *Journal of Loss and Trauma*. 2024. Vol. 29. P. 1-18.
12. Nguyen A.J., Lasater M.E., Lee C., Mallawaarachchi I.V., Joshua K., Bassett L., et al. Psychosocial support interventions in the context of forced displacement: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Migration and Health*. 2023. N 7. 100168.
13. Phan H. P., Ngu B. H., McQueen K. Future time perspective and the achievement of optimal best: reflections, conceptualizations, and future directions for development. *Frontiers in Psychology*. 2020. 11. 1037
14. VIVA Network: Guidance for Viva Partner networks [internet]. 10 p. [cited 2023 Dec 13]. Available from <https://childreninemergencies.files.wordpress.com/2020/05/network-guide-to-set-up-viva-child-and-family-phone-mentoring-programme.pdf>
15. WHO. DWM Ukrainian audio recordings. 2022. Available from <https://who.canto.global/v/ILQN8T6EIO/album/S3MGN?viewIndex=0>