

УДК 159.923(075.8)

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-14\(32\)-829-840](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-14(32)-829-840)

Черезова Ірина Олександрівна кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Бердянський державний педагогічний університет, м. Бердянськ, <https://orcid.org/0000-0001-6155-6297>

Панченко Вікторія Олександрівна кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної, вікової та соціальної психології, Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, м. Чернігів, <https://orcid.org/0000-0002-0160-2172>

Пасько Катерина Миколаївна кандидат філософських наук, доцент, доцент кафедри психології, Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, м. Суми, <https://orcid.org/0000-0003-0488-9719>

Вдовіченко Оксана Володимирівна доктор психологічних наук, професор, декан соціально-гуманітарного факультету, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса, <https://orcid.org/0000-0003-0430-2295>

Сокальська Наталія Леонтіївна викладач відділення фахового коледжу, Черкаська медична академія, м. Черкаси, <https://orcid.org/0009-0002-9377-3696>

ЖИТТЄВА КРИЗА ОСОБИСТОСТІ ВНАСЛІДОК ТРАВМАТИЗАЦІЇ СПРИЧИНЕНОЮ ВІЙСЬКОВИМИ ДІЯМИ В УКРАЇНІ

Анотація. У статті розглядається життєва криза особистості внаслідок травматизації спричиненою військовими діями в Україні. Визначено, що основним змістом психологічної травми є втрата впевненості в тому, що життя організоване в певному порядку і знаходиться під контролем. Розглянуто психологічну травму (як стан) і зазначено, що це переживання невідповідності між загрозливими факторами ситуації та індивідуальними можливостями їхнього подолання. Обґрунтовано, що сутністю психологічної кризи є дисбаланс конструктивних, руйнівних тенденцій і форм психічної діяльності. Психологічна криза викликається фрустрацією найважливіших потреб індивідуума та його специфічною особистісною реакцією на цю фрустрацію. Така реакція носить ситуативний характер і є модусом поведінки особистості, і визначається позицією, яку займає ця особистість, виходячи з власної (що складається на цей момент) концепції даної ситуації. Виявлено, що

виникнення життєвої психологічної кризи пов'язано з наступними етапами: фрустрацією найважливіших потреб індивіда; ситуацією мікро конфлікту; психологічною кризою; ситуаційною реакцією. Описано основні травмуючі фактори війни, а саме: раптовість, відсутність подібного досвіду, тривалість, нестачу контролю, горе та втрати, постійні зміни, загрозу смерті, моральну незахищеність, поведінку під час події, масштаби руйнувань. Зазначено, що під час війни людина переживає кризу як «безвихідь», намагаючись її подолати, вона пристосовується до нової реальності, створює умови для її прийняття і переосмислення. Акцентовано увагу на основних типах переживання життєвої кризи: гедоністичному переживанні, реалістичному переживанні, ціннісному переживанні, творчому переживанні. Розглянуто послідовні стадії протікання кризи. Висвітлено чотири компоненти життєвої кризи: емоційний, когнітивний, мотиваційний та поведінковий компоненти. Охарактеризовано чинники, які впливають на перебіг життєвої кризи особистості під час війни.

Ключові слова: особистість, життєва криза, травматизація, війна, складні життєві обставини.

Cherezova Iryna Oleksandrivna Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology, Berdyansk State Pedagogical University, Berdyansk, <https://orcid.org/0000-0001-6155-6297>

Panchenko Viktoriia Oleksandrivna Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of General, Developmental and Social Psychology, T. H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium», Chernihiv, <https://orcid.org/0000-0002-0160-2172>

Pasko Kateryna Mykolaivna Candidate of Philosophical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology, Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko, Sumy, <https://orcid.org/0000-0003-0488-9719>

Vdovichenko Oksana Volodymyrivna Doctor of Psychological Sciences, Professor, Dean of the Social and Humanities Faculty, The State Institution «South Ukrainian National Pedagogical University Named After K. D. Ushynsky», Odesa, <https://orcid.org/0000-0003-0430-2295>

Sokalska Natalia Leontiivna Teacher of the Department of the Professional College, Medical Academy in Cherkasy, Cherkasy, <https://orcid.org/0009-0002-9377-3696>

LIFE CRISIS OF A PERSON AS A RESULT OF TRAUMATIZATION CAUSED BY MILITARY ACTIONS IN UKRAINE

Abstract. The article deals with the life crisis of an individual as a result of traumatization caused by military actions in Ukraine. It is determined that the main content of psychological trauma is the loss of confidence that life is organized in a certain order and is under control. The author considers psychological trauma (as a condition) and notes that it is the experience of a discrepancy between the threatening factors of the situation and the individual capabilities of overcoming them. It is substantiated that the essence of a psychological crisis is an imbalance of constructive and destructive tendencies and forms of mental activity. A psychological crisis is caused by the frustration of the most important needs of an individual and his or her specific personal reaction to this frustration. Such a reaction is situational in nature and is a *modus operandi* of the individual's behavior, and is determined by the position taken by this person based on his or her own (currently developing) concept of the situation. It is found that the emergence of a life psychological crisis is associated with the following stages: frustration of the most important needs of the individual; a situation of micro-conflict; psychological crisis; situational reaction. The main traumatizing factors of war are described, namely: suddenness, lack of similar experience, duration, lack of control, grief and loss, constant change, threat of death, moral insecurity, behavior during the event, and the extent of destruction. It is noted that during the war, a person experiences a crisis as a "hopelessness", trying to overcome it, he or she adapts to the new reality, creates conditions for its acceptance and rethinking. Attention is focused on the main types of life crisis experience: hedonic experience, realistic experience, value experience, creative experience. The successive stages of the crisis are considered. Four components of a life crisis are highlighted: emotional, cognitive, motivational and behavioral components. The factors that influence the course of a person's life crisis during war are characterized.

Keywords: personality, life crisis, traumatization, war, difficult life circumstances.

Постановка проблеми. Кожна людина у своєму житті стикається з ситуаціями, які змінюють звичний і усталений ритм її життя. Вони ставлять людину перед проблемою неможливості вижити в новій ситуації і змушують страждати через те, що старі стратегії поведінки вже не працюють, а нові ще не вироблені. Така ситуація склалася на початку повномасштабного вторгнення Російської Федерації в Україну 24 лютого 2022 року. Більшість населення було психологічно травмовано. Збройні конфлікти на півдні та сході країни, постійні масовані ракетні обстріли української території, значне зубожіння населення, відсутність чіткої державної політики щодо українського народу, погіршення епідеміологічної ситуації, зростання цін на

продукти харчування, засоби особистої гігієни та ліки – все це ще більше пригнічує українців та спричинює виникнення життєвої кризи.

Життєва криза, яка викликана військовими діями в Україні, негативно впливає на психічне здоров'я населення та призводить до деструктивної поведінки. Тому ми вважаємо, що існує нагальна потреба у пошуку та розробці ефективних методів допомоги людям у подоланні життєвої кризи, спричиненої травмою військових дій в Україні.

Аналіз останніх досліджень і публікацій дозволив виявити, що проблематикою життєвої кризи займалися сучасні вітчизняні психологи: І. Лясковська, В. Кириченко, Л. Шевченко, І. Щербакова. В своїх надбаннях вони розглядали духовні, професійні, вікові та смислотворні складові кризи.

К. Артемова, Н. Василевська, Е. Еріксон, А. Кронік, Д. Маттесон, Т. Титаренко досліджували життєву кризу та її варіативність.

Мета статті – полягає у визначенні дефініції «життєва криза» та розгляді особливостей життєвої кризи особистості внаслідок травматизації спричиненою військовими діями в Україні.

Виклад основного матеріалу. Нинішнє широкомасштабне вторгнення в Україну виходить за межі нормального людського досвіду. Активні бойові дії на третині території країни призвели до серйозних порушень у житті людей, шкоди здоров'ю, великих людських жертв, значних матеріальних збитків тощо. Війна як непереборна зовнішня обставина, що обмежує існуванню та порушує нормальне життя, є цілком реальною загрозою шоком для українців, особливим досвідом, травматичною подією з точки зору кризової психології. Науковці класифікують війну як ситуацію надзвичайної гостроти, яка може стати для тих, хто її переживає, кризою, стресом і травмою, викликаючи кризовий стан, стрес і психологічну травму [1]. Основним змістом психологічної травми є втрата впевненості в тому, що життя організоване в певному порядку і знаходиться під контролем.

Психологічна травма (як стан) – це переживання невідповідності між загрозливими факторами ситуації та індивідуальними можливостями їхнього подолання. Цей стан супроводжується інтенсивним страхом, гострим відчуттям безпорадності й втрати контролю, когнітивними змінами і змінами у способах регуляції афектів, що спричиняє іноді тривалі фізичні, психічні й особистісні розлади [2, с. 23].

Саме психологічна травма призводить до життєвої кризи особистості.

Т. Титаренко життєву кризу визначає як «тривалий внутрішній конфлікт з приводу життя в цілому, його сенсу, головних цілей та шляхів їх досягнення. Переживання людиною кризи тісно пов'язане зі ступенем усвідомлення кризового стану». Життєва криза – це період, протягом якого змінюється спосіб детермінації процесів розвитку, життєвий задум, траєкторія життєвого шляху [3].

Л. Гримак, виходячи з етимології слова, визначає поняття «криза» (від грец. crisis – рішення, поворотний пункт, суд) як різкий, крутий злам в течії

якогось процесу, що міняє його форму, напрямок, а також точку вибору, котрий перекреслює щось у минулому. Розуміння кризи як стану, породженого виниклою перед людиною проблемою, якої вона не може уникнути і яку вона не може розв'язати за короткий час і звичним способом, імпліцитно присутнє у всіх типах криз, що виділяються [4, с. 122].

Вважається, що сутністю психологічної кризи є дисбаланс конструктивних, руйнівних тенденцій і форм психічної діяльності. Психологічна криза викликається фрустрацією найважливіших потреб індивідуума та його специфічною особистісною реакцією на цю фрустрацію. Така реакція носить ситуативний характер і є модусом поведінки особистості, і визначається позицією, яку займає ця особистість, виходячи з власної (що складається на цей момент) концепції даної ситуації.

Виникнення психологічної кризи пов'язано з кількома етапами:

- 1) фрустрація найважливіших потреб індивідуума;
- 2) ситуація мікро конфлікту;
- 3) психологічна криза;
- 4) ситуаційна реакція як відповідь на конфліктне ситуаційне навантаження [5].

Г. Солохова вважає, що сучасна війна характеризується наступними травмуючими факторами, які призвели до життєвої кризи особистості та її загострення [6]:

1. Раптовість. Не дивлячись на поширення в інформаційному полі думок про можливість активації військового зіткнення на Сході країни, повірити у реальність повномасштабного вторгнення й підготуватися до цього для більшості українців було неможливим.

2. Відсутність подібного досвіду. З часів Другої Світової Війни військові дії такого масштабу на території України відбуваються вперше.

3. Тривалість. Неможливість визначити або спрогнозувати ймовірну тривалість.

4. Нестача контролю. Події в умовах війни ніхто не в змозі контролювати. Має пройти час, щоб людина знову мала змогу контролювати звичайні події свого буденного життя.

5. Горе та втрати. Вимушені розлучення із рідними, можливі втрати та, що ще гірше, перебування в очікуванні звісток про можливі втрати, посилюють страждання особистості. Довготривалі травматичні події можуть позбавляти людину надії на відновлення втраченого.

6. Постійні зміни. Руйнування, спричинені війною, постійно зростають, частина з них не підлягає відновленню, що може вплинути на умови життя, а адаптація до частини з них може бути складним процесом.

7. Загроза смерті. Загрозливі ситуації, навіть короткочасні, можуть змінити структуру особистості людини. Неодноразові зустрічі зі смертю можуть призвести до глибоких змін в адаптації. Близька зустріч зі смертю збільшує ймовірність важкої екзистенціальної кризи.

8. Моральна незахищеність. Під час війни люди можуть бути змушені приймати рішення щодо своєї системи цінностей, які призводять до змін у їхньому житті, наприклад, виїхати за кордон або залишитися з родиною в пошуках безпеки, ризикувати своїм життям, щоб допомогти жертвам у небезпечних місцях, або турбуватися про своє найближче соціальне оточення.

9. Поведінка під час події. Бажано, щоб у важкий час людина виглядала якомога здоровішою, але це вдається не всім. Те, що людина зробила чи не зробила під час війни, може переслідувати її ще довго, навіть після того, як загояться інші травми.

10. Масштаби руйнувань. Війна руйнує не лише будівлі, але й оточення людини, її соціальну структуру. Змінені культурні норми змушують людей пристосовуватися до них або відчужуватися від них; в останньому випадку до емоційної шкоди додається соціальна дезадаптація.

Життєва криза, яка виникає внаслідок війни має низку особливостей, які відрізняють її від інших емоційно складних життєвих ситуацій. Усі типи життєвих криз суб'єктивно переживаються як більш-менш гостра необхідність реконструкції ставлення до себе, до власного минулого, теперішнього і майбутнього. Криза торкається найбільш фундаментальних життєво значущих цінностей і потреб людини, стає домінантою внутрішнього життя і супроводжується сильними емоційними переживаннями. Вона порушує звичний хід життя, дезорганізовуючи життєдіяльність, робить необхідним переосмислення людиною свого життя [7].

Життєва криза, спричинена воєнною травмою, суб'єктивно відчувається як втрата, невдача, розрив, маючи на увазі, що для людини важлива не сама по собі втрата чи невдача, а її особистісна значущість: те, що для однієї людини є втратою, наприклад, може здаватися абсолютно тривіальним і природним для іншої. Ще одна складова психологічної кризи – усвідомлена безвихідь ситуації, неможливість вирішення конфлікту, викликана дефіцитом інформації, необхідної для розв'язання проблеми. Іноді цей дефіцит має реальний, об'єктивний характер (у випадку особливо складної ситуації), в інших випадках - уявний, пов'язаний зі специфікою психічної діяльності суб'єкта [8].

Слід також пам'ятати, що війна є однією з екстремальних ситуацій, в якій людина постійно перебуває під впливом сильного психоемоційного стресу. Це може призвести до змін у фізичному та психічному стані, до яких необхідно належним чином ставитися як самій людині, так і фахівцям. Нав'язливі думки, провали в пам'яті, напруженість, неконтрольовані спалахи, втрата сну, тривога, ізоляція та почуття провини – все це є симптомами наслідків постійного психоемоційного стресу [9].

З одного боку, переживання воєнних подій як найбільш критичної ситуації в житті людини має деструктивний вплив, посилюючи тривогу і депресію, почуття безпорадності і відчаю, що може призвести до життєвої

кризи. З іншого боку, цей досвід може покращити життя, зробити його більш повноцінним і осмисленим. Людина, яка болісно пережила війну, змінює своє ставлення до життя, смерті, себе і цінностей, виробляє інші життєві стратегії, які допомагають їй вийти з критичної ситуації. Життя в умовах війни змусило українців не лише змінити спосіб життя, а й переосмислити світогляд, ставлення до себе та навколишнього світу, що може стати переломним моментом у житті кожного і призвести до кризи ідентичності.

Людина переживає кризу як «безвихідь», намагаючись її подолати, вона пристосовується до нової реальності, створює умови для її прийняття і переосмислення. У кризовій ситуації активізуються адаптаційні ресурси особистості.

М. Слюсаревський у своїй доповіді навесні 2022 року акцентував увагу на тому, що фахівцями різних служб та інституцій було зафіксовано своєрідну динаміку емоційного реагування українців на війну: після шоку, ступору та цілковитої розгубленості її перших днів зазвичай наступав період граничного емоційного піднесення, солідарності та палкої надії на швидку перемогу, який відтак неминуче змінювався депресивною фазою з домінуванням таких станів, як апатія, песимізм, безнадія. Це є ознакою тривалого стресу і виснаження резервів організму. Окрім того, постійним емоційним фоном війни для багатьох є важке почуття провини, страх, нестерпний гнів та ненависть до ворога. Для людей, що зазнали втрат або травмування, особливу небезпеку становлять гострі стресові реакції, патологічний перебіг горювання та розлади адаптації [10].

З кризи можна вийти двома шляхами: або людина може відновити перерване кризою життя і повернути його до життя, або життя перероджується і людина перероджується, стає зовсім іншою і ставить в цьому іншому житті нові цілі і шукає нові шляхи їх досягнення. У цьому випадку криза виводить людину на новий рівень особистісного розвитку.

Науковці виділяють чотири типи переживання кризи [11, с. 6]:

- Гедоністичне переживання ігнорує факт, що відбувся, і заперечує його – «нічого страшного не трапилося», формує і підтримує ілюзію добробуту та збереження порушеного змісту життя. Якщо можна так сказати, це порушена захисна реакція інфантильного свідомості.

- Реалістичне переживання підпорядковується принципу дійсності. Людина тверезо ставиться до того, що відбувається, приймає те, що трапилося, пристосовуючи свої інтереси до нового образу і сенсу життя. При цьому ставлення до речей, що раніше містилося в його житті, вже неможливо, людина безповоротно відкидає минуле і повністю знаходиться в теперішньому і майбутньому.

- Ціннісне переживання повністю визнає наявність критичної ситуації, але відкидає пасивне прийняття ударів долі. Життєве ставлення, що стало неможливим, не зберігається і не виганяється. Ціннісно переживання

будує новий зміст життя з урахуванням понесеної втрати. Наприклад, людина, яка втратила близьких, будує своє життя так, щоб замінити близьким того, кого він втратив, зберегти, наприклад, сімейну справу або продовжити традиції.

- Творче переживання – цей тип характерний для вольових особистостей, що склалися. Оскільки така людина має досвід вольової поведінки, то в критичних ситуаціях вона зберігає здатність свідомо шукати вихід із критичного становища.

Кожна життєва криза має свою течію, початок та основні фази. Дж. Каплан [12] описав чотири послідовні стадії кризи.

Перша стадія. Первинне зростання напруги, у якому стимулюються звичайні, звичні способи вирішення проблеми.

Друга стадія. Подальше зростання напруги за умов, коли ці способи виявляються безрезультатними.

Третя стадія. Ще більше збільшення напруги, що вимагає мобілізації зовнішніх та внутрішніх джерел сил.

Четверта стадія. Якщо все виявляється марно, настає стадія, що характеризується підвищенням тривоги та депресії, почуттям безпорадності, безнадійності та зрештою дезорганізації особистості.

Під час виникнення життєвої кризи виділяють емоційний, когнітивний, мотиваційний та поведінковий компоненти. Усі вони тісно взаємопов'язані та є реакцією на кризову ситуацію [11, с. 8-9].

1. Емоційний компонент. Емоційний компонент – це найвиразніший компонент кризового стану; емоційна реакція людини на ті чи інші події, що характеризується такими особливостями:

- Негативний характер переживань. На перше місце в кризовій ситуації виходять відчуття та емоції негативного характеру («Мені погано»).

- Висока інтенсивність переживань. Сила та інтенсивність почуттів у кризовій ситуації значно перевершує ті емоції, які людина відчуває у повсякденному житті («Я цього не винесу»).

- Різноманітність переживань. Кризовий стан насичений найрізноманітнішими емоціями та переживаннями: пригніченість, страх, почуття провини, образа, злість, безпорадність, безнадійність, самотність тощо.

- Суперечливість переживань. Серед різноманіття почуттів, які відчуває людина у кризовій ситуації, багато хто з них має суперечливий характер. Те, що у повсякденному житті майже сумісно, у кризовому стані найчастіше невіддільно друг від друга.

- Незвичайність переживань. Багато почуттів, які відчуває людина, незвичайні та незвичні для нього («Я не знаю, що зі мною»).

- Неприйнятність переживань. Багато почуттів у суспільстві вважаються неприйнятними та неприпустимими (наприклад, агресія). У

результаті людина, яка відчуває ці почуття, відчуває себе «ненормальною» та ізольованою від суспільства, оскільки вона не може розповісти про них оточуючим, що ще більше посилює її кризовий стан («Я божеволію»).

- Неприйняття переживань. Багато почуттів, якими насичений кризовий стан, є неприйнятними не тільки для оточуючих, але й не приймаються самою людиною. В результаті значна частина кризового стану наповнена так званими мета-почуттями або почуттями з приводу своїх почуттів. Головним чином це негативні почуття, які виявляються в боротьбі людини зі своєю реакцією на кризову ситуацію («Я намагаюсь тримати себе в руках»).

2. Когнітивний компонент. Когнітивний компонент тісно пов'язаний з емоційним і проявляється в нездатність людини самому знайти вихід із ситуації: «Я не знаю, що мені робити». У цьому сенсі, до певної міри кризової вважатимуться будь-яку ситуацію, у якій утруднений пошук виходу з становища. Когнітивний компонент кризового стану також виражається в одномірному баченні ситуації, наприклад, людина бачить вихід зі свого стану в тому, щоб «позбутися нестерпних почуттів». Іноді цей стан називають «тунельним баченням».

3. Мотиваційний та поведінковий компоненти

У кризовому стані людина втрачає важливі сенсожиттєві орієнтири. У певному сенсі глибока апатія – це природна реакція на втрату цих орієнтирів. Людина може казати: «Я нічого не хочу», «Мені нічого не треба. Вона відмовляється не лише від своїх бажань, а й від будь-яких дій. Особистість не в змозі взяти на себе якусь відповідальність за те, що відбувається з нею.

Отже, беручи до уваги описані вище компоненти, можна стверджувати, що під час життєвої кризи особистість переживає відчуття хаосу, фрагментації та «втрати себе» і може відчувати себе неадекватною або навіть психічно ненормальною, оскільки все, що з нею відбувається, не відповідає її Я-концепції або її уявленням про навколишній світ. Це виходить за межі Я-концепції та нормальної поведінки і стану.

На перебіг життєвої кризи особистості під час війни впливають наступні чинники:

1) інтенсивність і особливості дії подразника. Відносно невелике психічне напруження до певної межі є позитивним, але коли воно перевищує поріг можливостей особи, настає різке погіршення психічного стану та ефективності діяльності в цілому;

2) психологічна надійність – інтегральна індивідуальна характеристика, що передбачає наявність сукупності певних психофізіологічних, індивідуально-типологічних та характерологічних властивостей особистості. Зокрема, йдеться про стійкість до перенапруження, небезпеки та невдач у сполученні зі здатністю до виправданого ризику, швидке подолання переживання та розчарування, оптимальний рівень тривожності, стриманість в емоціях, врівноваженість, розсудливість;

3) психологічна підготовленість – спеціальна тренуваність до дій і екстремальних умовах, під впливом якої поріг корисності напруження підвищується;

4) функціонально-психологічний стан організму – поріг корисної напруженості зменшується під впливом перенесених соматичних захворювань та психічних травм, в тому числі внаслідок невдач по службі, втоми, участі в конфліктних ситуаціях із вираженим психофізіологічним реагуванням.

Отже, ми бачимо, що насправді життєва криза особистості є глибинною та може призвести до багатьох негативних деструкцій особистості.

Висновки. Таким чином, можемо зробити висновок, що життєва криза особистості внаслідок травматизації спричиненою військовими діями в Україні – це етап життя, наповнений кризовими ситуаціями, обставинами та подіями, які загрожують фізичному чи психологічному існуванню людини, бо порушують звичний ритм і якість життя настільки, що доводять людину до межі її енергетичних, психологічних та адаптаційних ресурсів і викликають необхідність перегляду екзистенціального образу людини у світі. Кризова ситуація – це життєва ситуація з найвищим (критичним) рівнем розвитку особистісної проблеми, тобто проблемна ситуація, яку людина переживає в стані психологічної кризи.

Усі види життєвих криз суб'єктивно переживаються як більш-менш гостра потреба в перебудові ставлення до себе, минулого, теперішнього і майбутнього. Складовою психологічної кризи є також усвідомлення безвиході ситуації, неможливості вирішення конфлікту через дефіцит інформації, необхідної для розв'язання проблеми. Цей дефіцит іноді є реальним і об'єктивним (у випадку особливо складної ситуації), в інших випадках – уявним і пов'язаним з особливостями психічної діяльності відповідної людини.

Література:

1. Кісарчук З. Г. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник. Київ: ТОВ «Видавництво «Логос», 2015. 207 с.
2. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. Київ, 2018. 208 с.
3. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування. Том 1. Київ, 2007.
4. Варбан Є. О. Життєва криза: поняття, концепції та прояви. *Проблеми сучасної психології*. 2010. Випуск 8. С. 120-133.
5. Варбан Є. О. Психодіагностика стратегій подолання критичних життєвих ситуацій: деякі підходи та методи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 12, Психологічні науки*. 2007. № 17 (41), ч. 2. С. 177-182.
6. Солохова Г. М. Особливості емоційної сфери українських жінок періоду дорослості в умовах війни. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеню магістра. 2022. Харків. 117 с.
7. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ: Либідь, 2003. 376 с.

8. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: ДП «Видавничий дім «Персонал», 2017. 160 с.
9. Терещук А. Д. Психоемоційний стан і поведінка військовослужбовців, що повернулися із зони АТО. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2017. Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 15. 636 с.
10. Слюсаревський М. М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики та відповіді. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2022. Т. 4. № 1.
11. Бурлакова І. А. Кризова психологія: навчально-методичний матеріал. Київ, Видавництво КРЦПК, 2022. 84 с.
12. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
13. Заїка В. М. Особливості трансформації особистості людини в ході вирішення життєвої кризи. Методичні матеріали. Полтава, 2006. 100с.

References:

1. Kisarchuk Z. H. (2015). *Psychologichna dopomoha postrazhdalym vnaslidok kryzovykh travmatychnykh podii [Psychological assistance to victims of traumatic events]: metodychni posibnyk*. Kyiv: TOV «Vydavnytstvo «Lohos».
2. *Osnovy reabilitatsiinoi psykholohii: podolannia naslidkiv kryzy [Basics of rehabilitation psychology: overcoming the consequences of the crisis]* (2018). Navchalnyi posibnyk. Tom 1. Kyiv.
3. Tytarenko T. M. (2007). *Zhyttievi kryzy: tekhnolohii konsultuvannia [Life crises: counseling technologies]*. Tom 1. Kyiv.
4. Varban Ye. O. (2010). *Zhyttieva kryza: poniattia, kontseptsii ta proiavy [Life crisis: concepts, concepts and manifestations]*. *Problemy suchasnoi psykholohii – Problems of modern psychology*. Vypusk 8, 120-133.
5. Varban Ye. O. (2007). *Psychodiahnostyka stratehii podolannia krytychnykh zhyttievykh sytuatsii: deiaki pidkhody ta metody [Psychodiagnostics of strategies for overcoming critical life situations: some approaches and methods]*. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 12, Psykholohichni nauky – Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series №12, Psychological Sciences*, 17 (41), ch. 2, 177-182.
6. Solokhova H. M. (2022). *Osoblyvosti emotsiinoi sfery ukrainskykh zhinok periodu doroslости v umovakh viiny [The peculiarities of the emotional sphere of Ukrainian women in the period of adulthood during the war.]*. Kvalifikatsiina robota na zdobuttia osvitnoho stupeniu mahistra. Kharkiv. 117 s.
7. Tytarenko T. M. (2003). *Zhyttieviy svit osobystosti: u mezhakh i za mezhamy budennosti [The life world of a personality: within and beyond the everyday]*. Kyiv: Lybid,
8. Turynina O. L. (2017). *Psykholohiia travmuiuchykh sytuatsii [Psychology of traumatic situations]: navchalnyi posibnyk dlia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv*. Kyiv: DP «Vydavnychiy dim «Personal».
9. Tereshchuk A. D. (2017). *Psykhoebotsiinyi stan i povedinka viiskovosluzhbovtiv, shcho povernulysia iz zony ATO [Psycho-emotional state and behavior of servicemen who returned from the ATO zone]*. *Aktualni problemy psykholohii: zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii im. H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy – Actual problems of psychology: a collection of scientific papers of the H.S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine*. Vyp. 15.

10. Sliusarevskyi M. M. (2022). Sotsialno-psykholohichni stan ukraïnskoho suspilstva v umovakh povnomasshtabnoho rosiiskoho vtorhnennia: nahalni vyklyky ta vidpovidy [Social and Psychological State of Ukrainian Society in the Context of a Full-Scale Russian Invasion: Urgent Challenges and Responses]. *Visnyk Natsionalnoi akademii pedahohichnykh nauk Ukrainy – Bulletin of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine*. Т. 4, 1.

11. Burlakova I. A. (2022). Kryzova psykholohiia [Crisis psychology]: navchalno-metodychnyi material. Kyiv, Vydavnytstvo KRTsPK.

12. Zlyvko V. L., Lukomska S. O., Fedan O. V. (2016). Psykhodiahnostyka osobystosti u kryzovykh zhyttievykh sytuatsiakh [Psychodiagnostics of personality in crisis life situations]. Kyiv: Pedahohichna dumka.

13. Zaika V. M. (2006). Osoblyvosti transformatsii osobystosti liudyny v khodi vyrishennia zhyttievoi kryzy [Peculiarities of human personality transformation in the course of solving a life crisis.]. *Metodychni materialy*. Poltava.