



УДК 159.9:355

[https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-5\(35\)-835-845](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-5(35)-835-845)

Марциняк-Дорош Оксана Михайлівна кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри теоретичної та практичної психології, Національний університет «Львівська політехніка», вул. Князя Романа, 1/3, м. Львів, <https://orcid.org/0000-0002-5969-1665>

Васильєва Ольга Анатоліївна кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри загальної та практичної психології, Ізмаїльський державний гуманітарний університет, вул. Репіна, 12, м. Ізмаїл, <https://orcid.org/0000-0001-7586-2156>

Слободяник Володимир Іванович кандидат психологічних наук, доцент, Начальник інституту післядипломної освіти, Львівський державний університет безпеки життєдіяльності, вул. Клепарівська, 35, м. Львів, <https://orcid.org/0000-0001-6533-3453>

Березяк Ксенія Михайлівна старший викладач кафедри практичної психології та педагогіки, Львівський державний університет безпеки життєдіяльності, вул. Клепарівська, 35, м. Львів, <https://orcid.org/0000-0003-2601-0349>

Пасько Катерина Миколаївна кандидат філософських наук, доцент, доцент кафедри психології, Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, вул. Роменська, 87, м. Суми, <https://orcid.org/0000-0003-0488-9719>

ПСИХІЧНА ТРАВМАТИЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ ВНАСЛІДОК ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ

Анотація. У статті здійснено теоретичне дослідження психічної травматизації особистості внаслідок військових дій та її вплив на життєстійкість. Визначено, що психічна травматизація порушує нормативну організацію психіки, призводить до межових та клінічних станів (зниження імунітету, втрати працездатності, порушення когнітивних функцій). Розглянуто основні риси травмуючої ситуації: вона є новою реальністю для людини і принципово відрізняється від повсякденних умов; висуває перед



людиною проблему екзистенціальної дилеми життя і смерті та впливає на картину особистості і переживання фундаментальної невразливості; характеризується подвійністю, оскільки, з одного боку, несе загрозу, небезпеку, руйнування для особистості, а з другого — апелює до стійкості, мужності, має можливості для конструктивних змін; руйнує цілісність життєвого світу людини, поділяючи її на життя до ситуації, що сталася, часовий відрізок, пов'язаний з безпосереднім впливом екстремальних факторів, та життя після; під її впливом особистість людини трансформується, можлива фрагментація самоідентичності; під час неї утруднюються реалізація прогнозу подальших подій та розуміння подій, що відбуваються; обмежує здійснення самореалізації особистості та ускладнює можливості в задоволенні потреб; обмежує можливості активного впливу на неї людини, але при цьому відкриває нові способи активності; детермінує роботу з пошуку сенсу того, що відбувається; супроводжується появою тріадичної структури «розлад — адаптація — розвиток». Обґрунтовано, що життєстійкість є інтегральною особистісною характеристикою людини, особистісним ресурсом, який забезпечує їй успіх у подоланні життєвих проблем, здатність протистояти стресовим ситуаціям і зберігати внутрішню впевненість, збалансованість, без зниження продуктивності діяльності. Дійшли висновку, що більшість людей зрілого віку можуть добре впоратися з труднощами та ефективно скористатися внутрішніми ресурсами задля підтримки своєї життєстійкості. Проте є люди, які важко переживають труднощі та зміни в кризових ситуаціях, вони не несуть відповідальності за свої дії, що неодмінно знижує їхню успішність під час вирішення життєвих та професійних завдань. Якщо особа сама не може впоратися з подоланням наслідків психічної травматизації, то до цього процесу потрібно долучати висококваліфікованих фахівців: психологів та психотерапевтів, в складних випадках психіатрів.

Ключові слова: особистість, психічна травматизація, життєстійкість, війна.

Martsyniak-Dorosh Oksana Mykhailivna Candidate of Psychological Sciences, Associate Professo, Associate Professor of the Department of Theoretical and Practical Psychology, Lviv Polytechnic National University, 1/3 Kniazuya Romana St., Lviv, <https://orcid.org/0000-0002-5969-1665>

Vasylieva Olga Anatoliivna Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Foreign and Practical Psychology, Izmail State University of Humanities, Repina St., 12, Izmail, <https://orcid.org/0000-0001-7586-2156>



Slobodianyuk Volodymyr Ivanovych Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Head of the Institute of Postgraduate Education, Lviv State University of Life Safety, Kleparivska St., 35, Lviv, <https://orcid.org/0000-0001-6533-3453>

Bereziak Kseniia Mykhailivna Senior Lecturer of the Department of Applied Psychology and Pedagogy of Lviv State University of Life Safety, Kleparivska St., 35, Lviv, <https://orcid.org/0000-0003-2601-0349>

Pasko Kateryna Mykolaivna Candidate of Philosophical Sciences, the Associate Professor of the Department of Psychology, Educational-Scientific Institute of Pedagogy and Psychology of Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko, Romenska St., 87, Sumy, <https://orcid.org/0000-0003-0488-9719>

MENTAL TRAUMATIZATION OF A PERSON AS A RESULT OF HOSTILITIES AND ITS IMPACT ON LIFE

Abstract. The article presents a theoretical study of psychological traumatization of the individual as a result of military actions and its impact on resilience. It is determined that psychological traumatization disrupts the normative organization of the psyche, leads to borderline and clinical conditions (reduced immunity, disability, impaired cognitive functions). The main features of a traumatic situation are considered: it is a new reality for a person and is fundamentally different from everyday conditions; it poses the problem of the existential dilemma of life and death and affects the personality picture and the experience of fundamental invulnerability; is characterized by duality, since, on the one hand, it poses a threat, danger, and destruction to the individual, and on the other hand, it appeals to resilience, courage, and has opportunities for constructive change; destroys the integrity of a person's life world, dividing it into life before the situation, the time period associated with the direct impact of extreme factors, and life after; under its influence, a person's personality is transformed, and self-identity may be fragmented; during it, it is difficult to make a forecast of further events and understand the events taking place; limits the self-realization of the individual and complicates the possibilities of meeting needs; limits the possibilities of active human influence on it, but at the same time opens up new ways of activity; determines the work on finding the meaning of what is happening; is accompanied by the emergence of a triadic structure "disorder - adaptation - development". It is substantiated that resilience is an integral personal characteristic of a person, a personal resource that ensures success in overcoming life problems, the ability to withstand stressful situations and maintain inner confidence, balance, without



reducing productivity. We concluded that most mature people can cope well with difficulties and effectively use internal resources to maintain their resilience. However, there are people who have a hard time dealing with difficulties and changes in crisis situations, and they do not take responsibility for their actions, which inevitably reduces their success in solving life and professional problems. If a person cannot cope with overcoming the consequences of mental trauma on their own, then highly qualified specialists should be involved in this process: psychologists and psychotherapists, and in difficult cases, psychiatrists.

Keywords: personality, mental trauma, resilience, war.

Постановка проблеми. Війна та збройні конфлікти завжди займають особливе місце серед різного роду екстремальних ситуацій тому, що вони призводять до загибелі людей, розрух, економічних потрясінь та переміщення на інші території.

Так і суспільство України переживає трагічні події у зв'язку із повномасштабною війною, яку розпочала російська федерація на території нашої держави. Саме ці трагічні події, на превеликий жаль, впливають на психічний стан суспільства та чинять психічну травматизацію. Тому реальність в якій знаходиться особистість, піддає її екстремальному, інтенсивному та сильному впливу загрози для життя і здоров'я її самої та оточуючих її рідних та близьких людей. Виникає стан постійної напруженості, тривоги, депресії та фрустрації. Навіть ті люди, які географічно проживають далеко від зони бойових дій, психологічно страждають не менше ніж ті, які в зоні бойових дій та поруч з нею. У людей виникають такі психологічні явища як: асенізація, сенситивізація, апатія, безсоння, зниження працездатності, складність в комунікації з оточуючими. Негативний вплив на особистість здійснюють різні стрес-фактори: зниження якості життя, страхи, негарні передчуття, постійний перегляд новин по телебаченню та у соціальних мережах, вірування у різного роду інформаційно-психологічних операцій, невміння відрізнити фейкові вкиди від правдивої інформації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На основі аналізу наукових публікацій та досліджень було виявлено, що дослідженням проблематики розвитку життєстійкості в умовах збройних конфліктів займалися Т. Титаренко, В. Чернобровкін, В. Чернобровкіна, О. Залеська, Е. Anthony, С. Kourpernik, М. Wessells, J. Williamson. Питання психотравми в своїх роботах розглядали: Б. Колодзін, Д. Калшед, Н. Пезешкіан, Н. Тарабріна. З початку АТО в Україні з'явилася низка зарубіжних публікацій, в яких систематизовано сучасний подолання наслідків, психотравми та зросла кількість робіт вітчизняних дослідників серед яких: З. Кісарчук, О. Колесніченко, П. Горностая, Л. Гребіль, Н. Журавльова.



Мета статті полягає у розгляді понять «психічна травматизація» і «життєстійкість» та визначенні, який вплив чинить психічна травматизація особистості на її життєстійкість.

Виклад основного матеріалу. Більше року люди в нашій державі живуть в умовах постійного стресу, який пагубно впливає на їхній психологічний стан. У більшості стрес перейшов у посттравматичний стресовий розлад, що призвело до вразливості центральної нервової системи, роздратованості, проблем зі сном, загострилися старі душевні травми, змінилася поведінка. Особа, яка живе у постійному хронічному стресовому стані характеризується тривожністю, лякливістю, замисленістю і т. д. Майже все населення України отримало психічну травматизацію.

Психічна травматизація порушує нормативну організацію психіки, призводить до межових та клінічних станів (зниження імунітету, втрати працездатності, порушення когнітивних функцій).

Вперше психічна травма була описана у теорії посттравматичного стресового розладу і кризової психології, що виникла наприкінці 80-х років ХХ століття [1, с. 9].

Психічна травматизація виникає внаслідок травмуючої ситуації, яка суб'єктивно переживається як більш-менш гостра необхідність реконструкції ставлення до себе, власного минулого, сьогодення і майбутнього. Порушується спонтанність буття, зростає відчуття внутрішнього та зовнішнього хаосу, втрачається структурованість життєвого світу. Можливості усвідомлення людиною своїх проблем залишаються вкрай незадовільними.

О. Туриніна до основних рис травмуючої ситуації віднесла наступні:

- вона є новою реальністю для людини і принципово відрізняється від повсякденних умов;
- висуває перед людиною проблему екзистенціальної дилеми життя і смерті та впливає на картину особистості і переживання фундаментальної невразливості;
- характеризується подвійністю, оскільки, з одного боку, несе загрозу, небезпеку, руйнування для особистості, а з другого — апелює до стійкості, мужності, має можливості для конструктивних змін;
- руйнує цілісність життєвого світу людини, поділяючи її на життя до ситуації, що сталася, часовий відрізок, пов'язаний з безпосереднім впливом екстремальних факторів, та життя після;
- під її впливом особистість людини трансформується, можлива фрагментація самоідентичності;
- під час неї утруднюються реалізація прогнозу подальших подій та розуміння подій, що відбуваються;



- обмежує здійснення самореалізації особистості та ускладнює можливості в задоволенні потреб;
- обмежує можливості активного впливу на неї людини, але при цьому відкриває нові способи активності;
- детермінує роботу з пошуку сенсу того, що відбувається;
- супроводжується появою тріадичної структури «розлад — адаптація — розвиток» [2, с. 9].

Психічний біль інформує людину про психологічне неблагополуччя та запускає механізм зцілення психіки — роботу захисних механізмів, зокрема механізмів витіснення та придушення або відповідну реакцію. Відповідна реакція на травматичний вплив присутня завжди, і чим інтенсивніша травма, тим сильніша зовнішня дія або внутрішнє переживання. Відповідною реакцією може бути удар, сварка, почуття безсилля та плач, якщо людину вдарили або принизили. Така реакція дає змогу здійснити розрядження надмірного психічного збудження, що виникає під час травматизації. У випадку коли психічне збудження, яке зросло, не може бути вивільнено (зокрема, вербально, як відомо, слова можуть замінювати не тільки дії, а й переживання), починають працювати захисні механізми психіки. Вони трансформують енергію травматичного збудження у тілесні симптоми, отже, розрядження відбувається в соматичній сфері. Відбувається те, що в психоаналізі називають конверсією [2, с. 13].

Деякі науковці виділяють «психічну» і «психологічну» травми. За умови психічної травми спостерігаються помітні порушення нормального функціонування психіки. При психологічній травмі порушень не буде, але суттєво зміняться базові переконання і цінності людини. У випадку психічної травми події загрожують життю людини, а у випадку психологічної – події є загрозливими для особистості (чи такі, що інтерпретуються як загрозливі), зокрема це може бути втрата домівки, роботи, місця проживання, свободи, подружня зрада, приниження людської гідності тощо. Згідно з сучасними уявленнями про стрес, останній стає психотравмою, коли наслідком дії стресора стає порушення у психічній сфері людини аналогічне з порушеннями в соматичних процесах. Стресором у таких випадках стає травмована подія, яка характеризується раптовістю, руйнівною силою, інтенсивністю, пов'язана з фактом або загрозою смерті, тілесного ушкодження, несе людині нову інформацію, яку необхідно інтегрувати в попередній життєвий досвід [3, с. 22-23].

Науковиця В. Шевченко досліджуючи психологічне явище «Синдром біженця» дуже змістовно описала симптоми цього синдрому:

- відчуття безсилля та покинутості;
- пригнічений настрій та стан;



- відчуття провини та тужливості;
- самокартання – аж до емоційної виснаги;
- повна апатія та ангедонія (коли немає задоволення від улюблених справ);
- дратівливість та зміна ставлення до тих хто надав прихисток;
- страх та паніка;
- спонтанність прийняття рішення;
- спалахи агресії [4, с. 229].

На нашу думку саме ці симптоми, це симптоми проявлення психічної травматизації особистості. Адже реакція організму на травматичну ситуацію без ознак порушення адаптації характеризується тим, що на підсвідомому рівні людина вже готується до інтенсивного реагування (боротьби або втечі). Спочатку настає стан шоку: лімбічна і кортикальна системи мозку відключаються, продовжує функціонувати лише найдавніша стволова частина, починає активізуватися парасимпатична нервова система. Починають виділятися гормони: адреналін, норадреналін і кортизон – які забезпечують швидке і сильне реагування на ситуацію. Далі настає збудження: активізується лімбічна та симпатична нервова система.

Наступний етап розрядки. Тіло починає тремтіти, людина перестає його контролювати. Таке тремтіння може тривати до декількох годин, тобто організм звільняється від напруження.

Далі настає втома, яка супроводжується включенням неокортекса та системи соціального і емоційного контролю. Настає нестерпне бажання гніву або плачу. Потрібно дати вихід емоціям аби не нашкодити фізичному та психологічному здоров'ю. коли настане емоційна розрядка, людина відчуває полегшення і починає виходити з травми [5].

Що стосується впливу психічної травми на життєстійкість особистості, то потрібно спочатку визначити, що таке «життєстійкість». Життєстійкість розуміється як стійкість до травми, стійкість до стресу, життєва сила і психологічна стійкість. Психологічна стійкість (від англ. resilience – пружність, пружність) – здатність підтримувати стабільний рівень психологічного та фізичного функціонування в критичних ситуаціях, виходити з таких ситуацій без стійких порушень, успішно адаптуватися до несприятливих змін [6].

Поняття «життєстійкість» вперше було введено в науковий обіг в американській психології С. Мадді. На думку С. Мадді, життєстійкість – це особлива структура установок і навичок, яка дозволяє трансформувати зміни в можливості, відображає психологічну живучість і ефективність людини, пов'язану з її мотивацією до подолання стресових життєвих ситуацій.



С. Кобейса, колега С. Мадді, визначає життєстійкість як особистісні фактори, що сприяють зменшенню впливу негативних наслідків стресу. Вони підкреслюють у своїх працях важливість вираження всіх її компонентів для підтримки здоров'я, оптимального рівня працездатності та активності в стресових умовах [7, с. 43].

У надзвичайних ситуаціях наявність та інтеграція ресурсів життєстійкості може запобігти розвитку наслідків травматичного стресу. В умовах військових конфліктів діти та дорослі можуть переживати такі травматичні ситуації: перебування в зоні бойових дій, під обстрілами (тривале переховування в укриттях); травми, поранення, небезпечні для життя; участь близької людини у військових діях; втрата близької людини; насильницька смерть людей (людини), що сталася на очах; насилля, погрози; полон (наприклад, викрадення, захоплення заручників); вимушене переселення з місця постійного проживання; руйнування житла; виселення з будинку; втрата контакту з близькими і страх за власну безпеку і безпеку рідних; розлучення сім'ї, коли різні члени сім'ї змушені жити окремо; холод, голод (або загроза голоду); раптова втрата власності до стану злиденності [8, с. 144].

Життєстійкість – це внутрішній ресурс особистості, який допомагає справлятися зі стресовими, військовими, важкими життєвими ситуаціями. Висока інтенсивність переживання стресових подій в умовах війни, супутні стресові фактори, виснаження засобів подолання призводять до сильного ослаблення життєстійкості та погіршення психічного здоров'я людини. Життєстійкість допомагає протистояти негативним впливам навколишнього середовища, підвищує стресостійкість людини, дає можливість передбачити бажане майбутнє. Це система переконань про себе, про світ, про стосунки зі світом. Вона вказує на міру здатності особистості витримувати стресові ситуації, зберігаючи внутрішню збалансованість без зниження продуктивності діяльності [9].

Отже, розглянувши підходи науковців до визначення життєстійкості, ми дійшли висновку, що життєстійкість є інтегральною особистісною характеристикою людини, особистісним ресурсом, який забезпечує їй успіх у подоланні життєвих проблем, здатність протистояти стресовим ситуаціям і зберігати внутрішню впевненість, збалансованість, без зниження продуктивності діяльності. Феномен життєстійкості є особистісним конструктом, який сприяє успішній адаптації людини до змін навколишнього світу в прагненні досягти психологічного благополуччя та самореалізації, а також виконує важливу буферну функцію, що запобігає деструктивному розвитку.

Розвинена життєстійкість дозволяє особистості бути стійкою та стабільною до будь-яких негараздів суспільства, почуватися врівноваженою



та відповідальною, а головне вміти протистояти викликам сьогодення, застосовувати ефективні копінги, поведінку задля збереження віри у себе, впевненості у власному потенціалі, своїх можливостях і усе це дозволить розвинути та підтримувати здатність до ефективної психічної саморегуляції, що дозволить відчувати себе психологічно здоровою та психологічно благополучною.

Щодо впливу психічної травматизації на життестійкість особистості, то можемо зазначити, що чим сильніша психічна травма отримана, тим більше знижується рівень життестійкості особистості. Адже коли людина опиняється в складних життєвих обставинах вона отримує психічну травму, то в неї спрацьовує захисна система психіки, яка може проявитися у: раціоналізації, покірності обставинам, примиренні, депресії, уникненні, придушенні своїх емоцій. Дуже частими є випадки коли особистість може вдаватися до самодеструктивної поведінки, а саме: нанесення фізичної шкоди, самодепривації, соціальної самоізоляції, виступати в ролі жертви, проявляти схильності до суїцидальної поведінки.

На нашу думку, щоб підтримувати життестійкість в нормі особистості потрібно задіювати свої психологічні ресурси. Ресурси особистості активізуються тоді, коли потрібно забезпечити певні потреби виживання, безпеку, комфорт, залученість до соціального середовища, самореалізацію (професійну, комунікативну, життєву та інші).

Колектив науковців Є. Денисенко, Н. Пенькова та О. Медведєва в своєму дослідженні розробили модель застосування особистісних психологічних ресурсів в умовах життєвої кризи. Сутність цієї моделі полягає в тому, що коли людина усвідомлює складність тієї ситуації до якої вона потрапляє вона починає змінювати своє ставлення до самої ситуації, до свого життя, вона вчиться знаходити вихід з таких ситуацій переборюючи на своєму шляху страхи, почуття тривоги та різні спокуси і слабкості.

Наступним етапом є прийняття складного для людини рішення, щодо зміни себе, свого мислення та світогляду. На основі цього вона вчиться контролювати свою увагу, концентрувати увагу. В неї з'являється здатність до рефлексії, аналізу своїх вчинків та діяльності.

І останній третій етап цієї моделі полягає в трансформації негативних життєвих обставин у конструктивне русло. Тобто людина вчиться контролювати ситуацію в якій вона опинилася, емоційний стан (особливо якщо він негативний). І вкінці кінців вона приходить до того, що вчиться знаходити вихід та переборювати такі життєві кризи [8, с. 145].

Висновки. Отже, дослідивши актуальну на сьогоднішній день проблематику психічної травматизації особистості внаслідок військових дій та



її впливу на життєстійкість ми дійшли висновку, що більшість людей зрілого віку можуть добре впоратися з труднощами та ефективно скористатися внутрішніми ресурсами задля підтримки своєї життєстійкості. Проте є люди, які важко переживають труднощі та зміни в кризових ситуаціях, вони не несуть відповідальності за свої дії, що неодмінно знижує їхню успішність під час вирішення життєвих та професійних завдань. Якщо особа сама не може впоратися з подоланням наслідків психічної травматизації, то до цього процесу потрібно долучати висококваліфікованих фахівців: психологів та психотерапевтів, в складних випадках психіатрів.

Література:

1. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка. 2016. 219 с.
2. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. Закладів. Київ: ДП «Вид. дім «Персонал». 2017. 160 с.
3. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій: зб. статей / Ін-т соціальної та політичної психології; Представництво Польської академії наук у м. Києві; Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр. Київ: Міленіум, 2015. 150 с.
4. Шевченко В. В. «Синдром біженця» як психологічна проблема в умовах війни. *Габітус*. 2022. Випуск 42. С. 228-231. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.42.39>
5. Ягупов В. Військова психологія: Підручник. Київ: Тандем, 2004. 656 с.
6. Євтушенко Є. А. Життєстійкість особистості як психологічний феномен. *Особистість, сім'я і суспільство: питання педагогіки і психології*. 2016. № 1 (58). С. 72-77.
7. Гордеєнко А. Особистісна ресурсність в контексте професійної діяльності правоохоронних органів. *Вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського*. 2016. №1. С.40-45.
8. Денисенко Є. В., Пенькова Н. Є, Медведєва О. В. Психологічні ресурси особистості в умовах життєвої кризи. *Габітус*. 2022. Випуск 42. С. 228-231.
9. Чиханцова О. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 42. С. 211-231.

References:

1. Zlyvkov V. L., Lukomska S. O., Fedan O. V. (2016). *Psychodiagnosis of personality in crisis situations*. Kyiv: Pedagogichna dumka [in Ukrainian]
2. Turynina O. L. (2017). *Psychology of traumatic situations*: navch. posib. dlia stud. vyshch. navch. Zakladiv. Kyiv: DP «Vyd. dim «Personal» [in Ukrainian]
3. *Psychological assistance to a person experiencing the consequences of traumatic events* (2015): zb. statei / In-t sotsialnoi ta politychnoi psykholoii; Predstavnytstvo Polskoi akademii nauk u m. Kyievi; Sotsialno-psykholohichni metodychni rehabilitatsiyni tsentr. Kyiv: Milenium [in Ukrainian]



4. Shevchenko V. V. (2022). «Syndrom bizhentsia» yak psykholohichna problema v umovakh viiny [«Refugee Syndrome» as a Psychological Problem in War]. *Habitus – Habitus*. 2022. Vypusk 42. S. 228–231. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.42.39> [in Ukrainian]
5. Iahupov V. (2004). Viiskova psykholohiia [Military psychology]: Pidruchnyk. Kyiv: Tandem [in Ukrainian]
6. Ievtushenko Ye.A. (2016). Zhyttiestikist osobystosti yak psykholohichni fenomen [Personality resilience as a psychological phenomenon]. *Osobystist, simia i suspilstvo: pytannia pedahohiky i psykholohii – Personality, family and society: issues of pedagogy and psychology*, № 1 (58), 72–77 [in Ukrainian]
7. Hordieienko A. (2016). Osobystisna resursnist v kontekste profesiinoi diialnosti pravookhoronnykh orhaniv [Personal resourcefulness in the context of professional activity of law enforcement agencies]. *Visnyk Mykolaivskoho natsionalnoho universytetu imeni V. O. Sukhomlynskoho – Bulletin of the Mykolaiv National University named after V. O. Sukhomlynsky*, №1, 40–45. [in Ukrainian]
8. Denysenko Ye. V., Penkova N. Ye, Medvedieva O. V. (2022). Psykholohichni resursy osobystosti v umovakh zhyttievoi kryzy [Psychological resources of the individual in the conditions of life crisis]. *Habitus – Habitus*, Vypusk 42, 228-231.
9. Chykhantsova O. (2018). Zhyttiestikist ta yii zviazok iz tsinnostiamy osobystosti [Resilience and its connection with personality values]. *Problemy suchasnoi psykholohii – Problems of modern psychology*, Vyp. 42, 211-231.