



УДК 316.6:159.942

[https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-8\(38\)-799-809](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-8(38)-799-809)

Шаумян Олена Геворківна кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри професійної освіти, Херсонський державний аграрно-економічний університет, вул. Стрітенська, 23, м. Херсон, 73006, тел.: (0552) 41-44-35, <https://orcid.org/0000-0001-9906-2735>

ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СІМЕЙ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ ЧЕРЕЗ ВІЙНУ В УКРАЇНІ

Анотація. У статті висвітлено ключові аспекти психоемоційного стану сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах через війну в Україні. Характеристику аспектів здійснено в розрізі проблем, з якими стикається сімейна пара під час спілкування один з одним, у процесі виховання та догляду за дітьми тощо. У рамках окресленої проблематики було проведено опитування, яке спрямоване на вивчення психоемоційного стану сімей. У дослідженні взяли участь 186 респондентів віком від 17 до 52 років, серед них: молоді сімейні пари, стаж подружнього життя яких складає до 5 років; сімейні пари, стаж подружнього життя яких понад 5 років; сімейні пари внутрішньо переміщених осіб.

Опитування здійснювалося з початку повномасштабної війни з 2017 року по 2022 рік. Ним були охоплені сім'ї, які мешкають на території міста Кропивницького та Кіровоградської області, а також інших областей України.

Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили прямо пропорційну залежність між перебуванням у складних життєвих обставинах, які у наших випадках спричинені перебуванням у стані розлучення, пережитим насильством, подружньою зрадою, суттєвими переживаннями щодо нещасливого першого кохання, відсутністю налагоджених стосунків з мачухою, пережитою втратою близької людини, втратою домівки і всього майна, отриманою травмою, спричиненою бойовими діями, тощо та рівнем психоемоційного стану особи. Зокрема, нами з'ясовано, що чим довший період часу людина перебуває у складній життєвій ситуації, яку з різних причин не може подолати самотійно, тим гірший психологічний стан вона має і тим вагомішої підтримки потребує.

За результатами аналізу проведеного емпіричного дослідження нами розроблено загальні рекомендації для подолання стресу.



Перспективою подальших досліджень є ґрунтовне вивчення психоемоційного стану сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах в умовах повномасштабної війни в Україні з метою формування гармонійних стосунків у сім'ї та соціально благополучних громадян.

Ключові слова: психоемоційний стан, сім'я, складні життєві обставини, психологічна допомога, сімейна пара, депресія, ситуативна тривожність, особистісна тривожність.

Shaumian Olena Hevorkivna Candidate of Psychological Sciences, PhD degree, Associate Professor, Associate Professor of Department of Professional Education, Kherson State agrarian and economic University, Stritenska St., 23, Kherson, 73006, tel.: (0552) 41-44-35, <https://orcid.org/0000-0001-9906-2735>

PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF FAMILIES IN DIFFICULT LIFE CIRCUMSTANCES DUE TO WAR IN UKRAINE

Abstract. The article highlights the key aspects of the psycho-emotional state of families who are experiencing difficult life circumstances due to the war in Ukraine. The characteristics of these aspects are described in the context of the problems that family members in communicating with each other, in the process of raising and caring for children, and so on. An empirical study was conducted to examine the psycho-emotional state of these families. The study involved 186 respondents aged 17 to 52, including young couples with a marriage experience of up to 5 years, couples with a marriage experience of more than 5 years, and couples who are internally displaced persons. The survey was conducted from the beginning of the full-scale war in 2017 to 2022. Families living in the city of Kropyvnytskyi and Kirovohrad region, as well as other regions of Ukraine, were included in the survey.

The results of the study showed a direct proportional dependence between experiencing difficult life circumstances, such as separation, domestic violence, infidelity, significant experiences related to unhappy first love, lack of established relationships with stepmothers, loss of loved ones, loss of home and property, trauma caused by hostilities, etc., and the level of the person's psycho-emotional state. In particular, we found that the longer a person is in a difficult life situation that they cannot overcome on their own for various reasons, the worse their psychological state is, and the more significant support they require.

General recommendations were developed for overcoming stress based on the analysis of the empirical study.

The prospect of further research is a thorough study of the psycho-emotional state of families experiencing difficult life circumstances in the context of the full-



scale war in Ukraine, with the aim of promoting harmonious relationships within families and socially well-adjusted citizens.

Keywords: psycho-emotional state, family, difficult life circumstances, psychological help, couple, depression, situational anxiety, personal anxiety.

Постановка проблеми. На сучасному етапі тривожним сигналом для соціальної сфери України є те, що все більша кількість сімей потребує соціально-психологічної підтримки через проблеми, які виникають у зв'язку з воєнною агресією росії, а також через непорозуміння між членами сімей або між сім'ями та оточенням. Нинішній стан українських сімей можна оцінити як кризовий.

Повномасштабна війна в Україні та тимчасова окупація окремих територій, нестабільність життя кожного українця, погіршення стану психічного та фізичного здоров'я громадян, зростання кількості розлучень, збільшення кількості сімей, що втратили рідних, зростання кількості випадків скоєння домашнього насильства спричиняє збільшення кількості сімей, що перебувають у складних життєвих обставинах або мають найбільший ризик потрапити у такі обставини.

В умовах кількісного зростання сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах, нагальною потребою українського суспільного життя є створення нового сучасного напрямку соціально-психологічної роботи, що буде ґрунтуватись на формуванні здорової, успішної родини. Для ефективної реалізації завдань цього напрямку роботи психолог повинен вчасно виявити причини складних та кризових станів у родині, урегулювати негативні процеси в сім'ї, застосувавши методи та засобами впливу на ту чи іншу проблемну ситуацію в родині.

Перебування сім'ї у складних життєвих обставинах зумовлює серйозні негативні наслідки не тільки для самої сім'ї, а й для суспільства в цілому. Це може проявлятися у вигляді заниження оцінки сімейних цінностей, зниження рівня батьківського потенціалу, невміння забезпечити відповідний догляд та виховання дітей, зменшення піклування про членів родини тощо.

У час, коли на значній території України йдуть активні бойові дії з російськими окупантами, коли основним завданням є забезпечення війська, ці питання відходять на другий план, але не стають менш актуальними.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми організації психологічної роботи з сім'ями, які перебувають в складних життєвих обставинах, та пошуку шляхів надання психологічної допомоги та напрямів соціальної підтримки приділяли увагу такі дослідники: Д. Акімов, А. Аносова, О. Балакірева, О. Безпалько, О. Вакуленко, К. Дубич, І. Зверева, А. Капська, С. Кармалюк, З. Кияниця, С. Копилова, С. Кубіцький, М. Лукашевич,



Н. Лук'янова, С. Максименко, І. Мигович, А. Молчанова, О. Мороз, Ж. Петрочко, Е. Помиткін, Г. Постоліук, Н. Романова, В. Рудяк, Т. Семигіна, С. Харченко, О. Шепіленко та інші.

В умовах активного розвитку політичних та економічних процесів постає необхідність удосконалення системи організації надання психологічної допомоги сім'ям, які перебувають у складних життєвих обставинах.

Нині становлення та розвиток соціально-психологічної сфери в європейському напрямку є чи не головним аспектом життя України. Це спричиняє актуальність окресленого питання та необхідність подальших як теоретичних, так і практичних досліджень.

Мета статті – дослідити психоемоційний стан сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах через війну в Україні.

Виклад основного матеріалу. З метою виконання поставлених завдань та досягнення мети дослідження використовувались такі методи:

- 1) теоретичні: систематизації та обробки інформації, аналіз та синтез, дедуктивний та індуктивний методи;
- 2) емпіричні: вибіркові, регіональні, комплексні дослідження, шляхом спостережень, метод аналізу та вторинного аналізу.

Емпіричні дослідження психоемоційного стану сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах, здійснювалися на базі Кропивницького міського центру соціальних служб. До дослідження були залучені провідні фахівці Кропивницького міського центру соціальних служб: психологи, соціальні педагоги, соціальні працівники.

У тестуваннях взяли участь 186 респондентів, які перебували на обліку Кропивницького міського центру соціальних служб як такі, що опинились у складних життєвих обставинах. Серед них, зокрема, молоді сімейні пари, стаж подружнього життя яких складає до 5 років; сімейні пари, стаж подружнього життя яких понад 5 років; сімейні пари внутрішньо переміщених осіб.

Об'єкт дослідження: сім'ї, які перебувають або мають найвищий ризик потрапляння у складні життєві обставини.

Предмет дослідження: проаналізувати вплив перебування членів сімей у складних життєвих обставинах на їх психоемоційний стан.

Гіпотеза дослідження полягає в дослідженні можливого впливу складних життєвих обставин на психоемоційний стан людини.

Наше дослідження здійснювалося у три етапи. Підготовчий етап передбачав аналіз наукової літератури та підбір основних теоретично-методологічних напрямів дослідження сімей, які перебувають на обліку Кропивницького міського центру соціальних служб як такі, що опинились у складних життєвих обставинах.



На поточному етапі нами було розроблено план емпіричного дослідження щодо визначення рівня стресу, рівня тривожності, наявності депресивного стану та оцінки функціонального сімей, які знаходяться у складних життєвих обставинах. На цьому етапі проводились спостереження, опитування та бесіди за визначеними діагностиками з сім'ями, які перебувають у складних життєвих обставинах.

На заключному етапі було здійснено статистичну обробку отриманих матеріалів, аналіз та інтерпретацію даних, отриманих за результатами проведеного дослідження. Дослідження проводилось у першій половині дня.

З метою дослідження окресленої проблеми було застосовано такі методики:

- 1) Колірний тест (автор М. Люшер) [1].
- 2) Шкала депресії (автор А. Бек) [4].
- 3) Тест «Оцінка ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності» (автори Ч. Спілбергер, Ю. Ханін) [3].
- 4) Тест диференціальної самооцінки функціонального стану – «Самопочуття», «Активність», «Настрій» (автори В. Доскін, Н. Лаврентьєва, В. Шарай, М. Мирошніков) [2].

Першою застосованою у нашому дослідженні методикою був «Колірний тест» (автор М. Люшер) [1].

Кожен з респондентів, ознайомившись зі своїм висновком за результатами проведеного тестування, підтвердив, що отримав дійсний, розгорнутий опис свого стану. Зокрема, це стосується характеристики загального настрою, визначення своїх прагнень, висновків щодо емоційних стосунків, самооцінки, стану збудження та емоційності, ставлення до оточення. Результат тесту визначив бажану мету особи, її емоційний стан та поведінку кожного на нинішньому етапі. Завдяки дослідженню виявлено якості, що стримують можливості кожного опитаного, джерела неусвідомленої тривожності, а також актуальні емоційні потреби.

Результат зазначеної методики завжди є індивідуальним для кожного опитуваного. Надати загальні рекомендації досить складно, тож роз'яснення та якісну інтерпретацію рекомендуємо проводити разом з фахівцем, який надасть кваліфіковану психологічну пораду та допоможе розробити індивідуальний план подальших дій.

Наступною застосованою нами методикою була «Шкала депресії» (автор А. Бек) [4].

Під час дослідження зазначеним методом використовувалась ONLINE – програма, що значно скоротило час очікування результату.

Опитування за методикою А. Бека [4] проводилось також у форматі ONLINE. Метою дослідження було визначення наявності стану депресії та з'ясування її рівня за умови виявлення. Результати показали такі значення: з



усіх опитуваних лише у вісімнадцятьох жінок віком до 18 років та дев'яти чоловіків симптомів депресії не виявлено серед представників молодих сімейних пар, стаж подружнього життя яких складає до 5 років, та сімейних пар, стаж подружнього життя яких понад 5 років.

Легку депресію виявлено у трьох чоловіків та однієї жінки з молодих сімейних пар, стаж подружнього життя яких складає до 5 років, і однієї жінки з числа сімейних пар внутрішньо переміщених осіб. Інші респонденти мають помірну депресію, у тридцяти шістьох жінок з числа сімейних пар внутрішньо переміщених осіб виявлено симптоми вираженої депресії.

Рекомендуємо: повноцінний відпочинок та харчування, заняття улюбленою справою. У разі відсутності ефекту необхідно звертатися до фахівця, який для полегшення стану навчить застосовувати ті чи інші техніки з метою стабілізації та відновлення внутрішнього балансу.

Наступною методикою, яка була застосована під час дослідження, був тест «Оцінка ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності» (автори Ч. Спілбергер, Ю. Ханін) [3].

Визначення ситуативної тривожності: менше 30 балів, коли особа не відчуває особливої тривоги або має незначну тривожність на час проведення опитування, отримали двадцять сім чоловіків та одна дівчина-підліток з молодих сімейних пар, стаж подружнього життя яких складає до 5 років, та сімейних пар, стаж подружнього життя яких понад 5 років. Від 31 до 45 балів мають дев'ять дівчат-підлітків, сорок п'ять жінок та два чоловіки із сімейних пар, стаж подружнього життя яких понад 5 років, одна жінка з числа сімейних пар внутрішньо переміщених осіб, що означає наявність помірної тривожності. До цієї категорії належали всі зазначені вище категорії сімей. Усі інші респонденти з молодих сімейних пар, стаж подружнього життя яких складає до 5 років, та сімейних пар, стаж подружнього життя яких понад 5 років, а також жінки з числа сімейних пар внутрішньо переміщених показали результат більше 46 балів. Це дає підстави вважати, що жінки перебувають у стані високої тривожності.

Що стосується визначення особистісної тривожності за другою групою тез зазначеного методу, то маємо такі показники: не перебувають у стані тривожності, тобто отримали менше 30 балів, двадцять п'ять чоловіків та одна дівчина з молодих сімейних пар, стаж подружнього життя яких складає до 5 років, та сімейних пар, стаж подружнього життя яких понад 5 років; від 31 до 45 балів (помірна тривожність) має переважна більшість жінок з усіх категорій подружніх пар та шість дівчат з молодих сімейних пар, стаж подружнього життя яких складає до 5 років; найбільш високі показники (більше 46 балів) показали результати всі жінки з числа сімейних пар внутрішньо переміщених осіб та дев'ять жінок з сімейних пар, стаж



подружнього життя яких понад 5 років. Це означає перебування їх у стані значної тривожності.

Досвід свідчить, що в житті неможливо уникнути всього негативу. Зважаючи на зазначене, необхідно навчитися його пережити. Рекомендуємо використовувати прості способи самопомоги: релаксаційні вправи, знаходити спосіб відволіктися від буденності, зайнятися прибиранням, прийняти ванну або душ, не порівнювати себе з людьми, що досягли більшого успіху тощо.

Завершальною методикою був тест диференціальної самооцінки функціонального стану – «Самопочуття», «Активність», «Настрій» (автори В. Доскін, Н. Лаврентьева, В. Шарай, М. Мирошніков) [2].

За результатами визначення стану «Самопочуття», низьку оцінку (менше 30 балів) отримали двадцять п'ять жінок з числа сімейних пар внутрішньо переміщених осіб та вісімнадцять жінок з усіх категорій досліджуваних сімейних пар; середню оцінку (від 30 до 50 балів) мають всі інші респонденти як жінки, так й чоловіки. Високу оцінку (більше 50 балів) не отримав ніхто.

Під час визначення «Активності» низькі бали (менше 30) продемонстрували тридцять шість чоловіків, троє дівчат віком до 18 років та третина жінок з числа сімейних пар внутрішньо переміщених осіб; середній бал (30-50) отримали переважна більшість респондентів як чоловіки та жінки з м. Кропивницького, Кіровоградської та інших областей України; високу оцінку отримали дев'ять дівчат з молодих сімейних пар, стаж подружнього життя яких складає до 5 років.

Щодо «Настрою» маємо такі підсумки: низький результат продемонстрували лише дві жінки з подружніх пар внутрішньо переміщених; середня оцінка – у жінок з інших областей, та жінок і чоловіків м. Кропивницького та Кіровоградської області, що представляли різні сім'ї; високий результат (більше 50 балів) отримали вісімнадцять чоловіків та всі дівчата.

Рекомендуємо:

– для покращення самопочуття: підтримувати фізичну форму, опановувати нові знання та навички, налаштовуватися на позитивні емоції, допомагати іншим, спробувати змінювати ставлення до життя та підхід до вирішення проблем;

– для підвищення активності: побудувати режим повноцінного сну та харчування, перебування на свіжому повітрі (прогулянки, копання грядок, насаджування квітів та культурних рослин тощо), дозовано використовувати гаджети, розв'язувати головоломки та кросворди, читати цікаву літературу та досліджувати такі техніки, як йога, медитація, Тай-Чі тощо;



– для підняття настрою: переглянути дотепну комедію або гумористичну програму, застосовувати ароматерапію, кольорову терапію, робити приємне близьким, улаштувати свято, переглядати сімейні фото тощо.

Отже, результати проведеного нами емпіричного дослідження засвідчили прямо пропорційну залежність між перебуванням у складних життєвих обставинах, які у наших випадках спричинені перебуванням у стані розлучення, пережитим насильством, подружньою зрадою, суттєвими переживаннями щодо нещасливого першого кохання, відсутністю налагоджених стосунків з мачухою, пережитою втратою близької людини, втратою домівки і всього майна, отриманою травмою, спричиненою бойовими діями, тощо та рівнем психоемоційного стану особи. Зокрема, нами з'ясовано, що чим довший період часу людина перебуває у складній життєвій ситуації, яку з різних причин не може подолати самотійно, тим гірший психологічний стан вона має і тим вагомішої підтримки потребує.

За результатами проведеного емпіричного дослідження нами розроблено загальні рекомендації для подолання стресу, а саме:

- навчитися не ускладнювати проблеми, а сприймати їх такими, якими вони є;
- відпочивати на свіжому повітрі, прогулянка й спостереження за красою природи допоможе врівноважити свій стан;
- концентруватися на тому, що Ви хочете зробити, а не на тому, що повинні;
- відволікатися від проблем (наприклад, зустріч з друзями чи родичами, перегляд комедії, потанцювати навіть вдома під улюблені пісні);
- намагатися щось змінити у своєму житті, наприклад, реалізувати власні мрії або чогось навчитися.

Стрес присутній у житті кожної людини і лише від неї залежить, чи навчиться вона долати негативні наслідки стресу.

Що ж стосується депресивних станів, то психологи переконані, що самотійно їх подолати дуже не просто. Найкращий варіант – не дати собі опинитися в такому стані. Утім боротися з недугою самотужки, виконуючи рекомендації фахівця, все ж таки варто [5].

До переліку основних рекомендацій відносять: збалансоване харчування; повноцінний відпочинок; дотримання хоча б мінімального режиму; збільшення спілкування з рідними та друзями; повернення до занять справою, яка раніше приносила задоволення; за можливості збільшення контакту з домашніми тваринами. Існує багато інших способів виходу з депресії, та найголовніше – не недооцінювання серйозних наслідків, що можуть суттєво зруйнувати життя. У випадку виявлення симптомів депресивного стану доречною стане консультація у фахівця.



Окрім наданих загальних рекомендацій, що є актуальними не лише для наших учасників досліджень, а й для кожного з нас, психологом Кропивницького міського центру соціальних служб було запропоновано індивідуальні консультації кожній з внутрішньо переміщених жінок, а також тим, хто відчуває нездатність самостійно налагоджувати свій психоемоційний стан.

Робота соціальних працівників та психологів Кропивницького міського центру соціальних служб не обмежується подібними дослідженнями та психологічними консультаціями.

Кваліфікована та організована робота фахівців із соціальної роботи з сім'ями \ особами, що перебувають у складних життєвих обставинах з кожним роком набуває результативності. За час існування Центрів соціальних служб напрацьовано ефективні шляхи, методи, способи надання соціальних послуг різним категоріям клієнтів.

Збереження психологічного здоров'я під час війни є важливим і вкрай складним завданням для кожної людини. Особливо, якщо людина повинна була залишити рідну домівку та шукати прихисток в інших містах.

Висновки. Для того, щоб в умовах війни була енергія не тільки заради виживання, а й для повноцінного життя (не ставити життя на паузу) та розвитку, слід вивчати психоемоційний стан людини в сім'ї та те, як цей стан впливає на тіло, розум й душу (що відбувається з нашим тілом під впливом хронічного стресу?). Розуміння своєї фізіології, реакції на стресові ситуації, застосування копінг-стратегій (психологічний спосіб подолання стресової ситуації) може сприяти в пошуку можливостей для балансу в умовах невизначеності. Вагоме значення відіграють бесіди про необхідність турботливого ставлення до себе, про важливість системного застосування технік саморегуляції, пошук ресурсів для подальшого розвитку та навчання. Такі зустрічі стали актуальними, оскільки під час випробувань ми діємо не відповідно до своїх очікувань, а відповідно до нашої підготовки.

У процесі нашого дослідження вдалося простежити шляхи та напрями взаємодії Кропивницького міського центру соціальних служб з іншими надавачами соціальних послуг у режимі соціальної підтримки різних вразливих категорій громадян.

Було здійснено спробу оцінити та проаналізувати психоемоційний стан клієнтів Кропивницького міського центру соціальних служб різної вікової категорії, які перебували у складних життєвих обставинах. З'ясовано, що перебування особи у складній життєвій ситуації негативно впливає на її психоемоційний стан.

Результатом такої співпраці є досягнення позитивних результатів у процесі вирішення різного плану проблем сімей, що перебувають у складних



життєвих обставинах, а також проведення спільних профілактичних заходів. Роль соціальних служб у становленні та функціонуванні суспільства України важко переоцінити.

Діяльність Центрів соціальних служб спрямована на сприяння розвитку та функціонування таких сімей, профілактику потрапляння у складні життєві обставини та мінімізацію їх наслідків.

Як підсумок нашого дослідження щодо організації роботи з такими сім'ями можна відзначити: потрапити у складні життєві обставини може кожна сім'я, незалежно від достатку, способу життя чи світогляду, однак не кожна може самотійно вийти з них, подолати негативні наслідки та зробити відповідні висновки. Зважаючи на зазначене, досить актуальною є потреба у професійному спілкуванні з психологом з метою налагодження сприятливого мікроклімату в родині.

Отже, дослідження психоемоційного стану сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах в умовах повномасштабної війни в Україні, потребує подальших наукових розвідок.

Література:

1. Колірний тест (автор М. Люшер). <https://fsp.kpi.ua/ua/kolirnij-test-lyushera/> (дата звернення: 01.07.2023).
2. Тест диференціальної самооцінки функціонального стану – «Самопочуття», «Активність», «Настрій» (автори В. Доскін, Н. Лаврентьєва, В. Шарай, М. Мирошніков). <https://vseosvita.ua/library/test-san-samopocutta-aktivnist-nastrij-123115.html> (дата звернення: 01.07.2023).
3. Тест «Оцінка ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності» (автори Ч. Спілбергер, Ю Ханін). <http://studentam.net.ua/content/view/10952/86/> (дата звернення: 01.07.2023).
4. Шкала депресії (автор А. Бек). <https://cbt-therapist.net/BDI> (дата звернення: 01.07.2023).
5. Як зберегти спокій в оточенні новин про війну? веб-сайт. <https://healthcenter.od.ua/2022/02/18/yak-zberigaty-spokij-v-otochenni-novyn-pro-jmovirnu-vijnu-porady-psyhologa/> (дата звернення: 01.07.2023).

References:

1. Kolirnyi test (avtor M. Liusher) [*Color test (author M. Lüscher)*]. Retrieved from <https://fsp.kpi.ua/ua/kolirnij-test-lyushera/> (дата звернення: 01.07.2023). [in Ukrainian].
2. Test dyferentsialnoi samoosinky funktsionalnoho stanu – «Samopochuttia», «Aktyvnist», «Nastrii» (avtory V. Doskin, N. Lavrentieva, V. Sharai, M. Miroshnikov) [*Functional state differential self-assessment test (authors V. Doskin, N. Lavrentieva, V. Sharai, M. Miroshnikov)*]. Retrieved from <https://vseosvita.ua/library/test-san-samopocutta-aktivnist-nastrij-123115.html> (дата звернення: 01.07.2023). [in Ukrainian].
3. Test «Otsinka sytuatyvnoi (reaktyvnoi) ta osobystisnoi tryvozhnocti» (avtory Ch. Spielberger, Yu. Khanin). [*Test “Assessment of situational (reactive) and personal anxiety” (authors Ch. Spielberger, Yu. Khanin)*]. Retrieved from <http://studentam.net.ua/content/view/10952/86/> (дата звернення: 01.07.2023). [in Ukrainian].



4. Shkala depresii (avtor A. Beck). [*The Depression Inventory (author A. Beck)*]. Retrieved from <https://cbt-therapist.net/BDI> (дата звернення: 01.07.2023). [in Ukrainian].

5. Veb-sait Yak zberehty spokij v otocenni novyn pro viinu [*Web-site How to keep calm surrounded by news about the war*]. Retrieved from <https://healthcenter.od.ua/2022/02/18/yak-zberigaty-spokij-v-otocenni-novyn-pro-jmovirnu-vijnu-porady-psyhologa/> (дата звернення: 01.07.2023). [in Ukrainian].

