

<https://doi.org/10.31891/PT-2025-5-11>

УДК: 159.923.2:616.89-008.444.3

Алла РУДЕНОК

кандидат психологічних наук, доцент,
Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0003-1197-0646>

e-mail: rudenokal@khmnu.edu.ua

Олександр ВОЙЧИШИН

здобувач вищої освіти,
Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0001-8181-2737>

e-mail: oleksandrvoichyshyn@gmail.com

Наталія ГРИГОРУК

здобувачка вищої освіти,
Хмельницький національний університет

e-mail: talinka22@gmail.com

САМОКРИТИКА ЯК ДЕЗАДАПТИВНА КОПІНГ-СТРАТЕГІЯ У ЖІНОК З РОЗЛАДОМ ДЕФІЦИТУ УВАГИ ТА ГІПЕРАКТИВНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

У статті представлено результати емпіричного дослідження самокритики як ключової дезадаптивної копінг-стратегії у жінок з розладом дефіциту уваги та гіперактивності (РДУГ) в умовах повномасштабної війни в Україні. У рамках інтегративного підходу, що поєднує кількісний та якісний аналіз, розкрито психологічні особливості самокритики, її зв'язок з психологічним дистресом та роль воєнного контексту як каталізатора дезадаптивних копінг-стратегій.

Вибірку склали 34 жінки з підтвердженим діагнозом РДУГ (середній вік 32.1 років). Використовувався комплекс методик: опитувальник COPE для оцінки копінг-стратегій, шкала DASS-21 для вимірювання психологічного дистресу, шкала ASRS для верифікації симптомів РДУГ, якісний аналіз відкритих відповідей про стресори війни.

Результати виявили високий рівень самокритики як найвищий показник серед дезадаптивних копінгів. Показники дистресу виявилися критично високими: тяжкий стрес, надзвичайно тяжка тривога, помірна-тяжка депресія. Кореляційний аналіз встановив статистично значущі зв'язки самокритики з тривогою, стресом та депресією. Самокритика негативно корелює з адаптивними стратегіями – пошуком соціальної підтримки та вирішенням проблем, натомість позитивно пов'язана з соціальним відходом.

Якісний аналіз виділив чотири категорії проявів: пряма самокритика («звинувачую себе»), «концентрую на вадах»), деструктивні реакції на стрес, соціальна ізоляція, воєнний контекст як тригер. Проаналізовано нейропсихологічні механізми: порушення виконавчих функцій та емоційна дисрегуляція при РДУГ призводять до інтерналізації критики та формування замкненого кола «симптоми РДУГ – помилки – самокритика – дистрес – погіршення симптомів».

Результати вказують на необхідність цільових психотерапевтичних інтервенцій з акцентом на заміну самокритики самоспівчуттям, психоедукацію про нейробіологічну природу РДУГ та створення груп підтримки для жінок з РДУГ в умовах війни.

Ключові слова: РДУГ у дорослих, копінг-стратегії, самокритика, психологічний стрес, війна, жінки розлад дефіциту уваги, тривога, депресія.

Alla RUDENOK, Nataliia HRYHORUK, Oleksandr VOICHYSHYN

Khmelnyskyi National University

SELF-CRITICISM AS A MALADAPTIVE COPING STRATEGY IN WOMEN WITH ATTENTION-DEFICIT/HYPERACTIVITY DISORDER IN WARTIME CONDITIONS

The article presents the results of an empirical study of self-criticism as a key maladaptive coping strategy in women with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) in the context of full-scale war in Ukraine. Within the framework of an integrative approach combining quantitative and qualitative analysis, the psychological characteristics of self-criticism, its connection with psychological distress, and the role of the war context as a catalyst for maladaptive coping strategies are revealed.

The sample consisted of 34 women with a confirmed diagnosis of ADHD (mean age 32.1 years). A set of methods was used: the COPE questionnaire to assess coping strategies, the DASS-21 scale to measure psychological distress, the ASRS scale to verify PTSD symptoms, and qualitative analysis of open-ended responses about war stressors. The results revealed a high level of self-criticism as the highest indicator among maladaptive coping strategies. Distress indicators were critically high: severe stress, extremely severe anxiety, moderate to severe depression. Correlation analysis established statistically significant links between self-criticism and anxiety, stress, and depression. Self-criticism correlates negatively with adaptive strategies—seeking social support and problem solving—but is positively associated with social withdrawal.

Qualitative analysis identified four categories of manifestations: direct self-criticism (“I blame myself,” “I focus on flaws”), destructive reactions to stress, social isolation, and the military context as a trigger. Neuropsychological mechanisms were analyzed: impaired executive functions and emotional dysregulation in ADHD lead to internalization of criticism and the formation of a vicious circle of «ADHD symptoms – mistakes – self-criticism – distress – worsening symptoms». The results indicate the need for targeted psychotherapeutic interventions with an emphasis on replacing self-criticism with self-compassion, psychoeducation about the neurobiological nature of ADHD, and the creation of support groups for women with ADHD in wartime conditions.

Keywords: ADHD in adults, coping strategies, self-criticism, psychological stress, war, women, attention deficit disorder, anxiety, depression.

Стаття надійшла до редакції / Received 10.11.2025

Прийнята до друку / Accepted 20.12.2025

Постановка проблеми у загальному вигляді

та її зв’язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Повномасштабна війна в Україні актуалізувала проблему збереження та відновлення психічного здоров’я населення, зокрема осіб з нейророзвитковими особливостями. У контексті зростання діагностики розладу дефіциту уваги та гіперактивності (РДУГ) у дорослого населення особливої уваги потребує вивчення копінг-стратегій, які застосовують дорослі з РДУГ для подолання стресу воєнного часу.

На сьогодні проблематика копінг-стратегій у дорослих з РДУГ залишається малодослідженою в українській психологічній науці. Більшість наукових праць зосереджена на вивченні основних нейрокогнітивних порушень, пов'язаних із РДУГ (порушення виконавчих функцій, уваги, імпульсивності), тоді як питання стрес-долаючої поведінки цієї категорії осіб залишається на периферії наукового інтересу. Водночас західні дослідження, наприклад дослідження Сьюзен Янг «Копінг-стратегії дорослих з РДУГ» (2005 р.) свідчать про схильність дорослих з РДУГ до використання дезадаптивних копінг-стратегій, що потребує емпіричної верифікації в умовах української реальності.

Незважаючи на зростання обізнаності про РДУГ в Україні, значна частина дорослих з цим розладом не звертається за фаховою психологічною допомогою через побоювання стигматизації, соціального осуду та недостатню поінформованість суспільства щодо нейробіологічної природи РДУГ. Хибні уявлення про РДУГ як прояв лінощів чи безвідповідальності перешкоджають своєчасному зверненню за підтримкою та призводять до інтерналізації негативних оцінок, що посилює дезадаптивні копінг-стратегії, зокрема самокритику.

Умови повномасштабної війни створюють особливий стресогенний контекст, що характеризується хронічним стресом, постійним відчуттям загрози життю, непередбачуваністю через повітряні тривоги, порушенням звичного укладу життя внаслідок відключень електроенергії, втратами близьких та неможливістю довгострокового планування. Для дорослих з РДУГ, які вже мають підвищену вразливість до стресу через порушення виконавчих функцій та емоційну дисрегуляцію, військовий контекст створює «подвійний виклик» – поєднання симптомів РДУГ з екстремальними зовнішніми стресорами.

Актуальність вивчення копінг-стратегій дорослих з РДУГ в умовах війни в Україні підтверджується відсутністю вітчизняних емпіричних досліджень цієї проблематики та нагальною потребою розробки науково обґрунтованих рекомендацій для психологічного супроводу цієї категорії осіб у кризових умовах. За нашим дослідженням, яке ми проводили онлайн, у дорослих з РДУГ переважають дезадаптивні копінги: такі як порушення виконавчих функцій, виникають труднощі з плануванням. Щодо особливостей жіночого РДУГ (пізня діагностика, інтерналізація симптомів), джерела досліджень вказують на загальні статеві відмінності в емоційній сфері: жінки, як правило, переживають як позитивні, так і негативні емоції

сильніше, ніж чоловіки.

Крім того, депресію діагностують у жінок удвічі частіше, ніж у чоловіків, що частково пояснюється їхньою схильністю до роздумів (румінацій). За словами Нолен-Гексма, жінки в депресивному стані більш схильні до роздумів, ніж чоловіки. Цим, принаймні частково, можна пояснити той факт, що у жінок депресію діагностують удвічі частіше, ніж у чоловіків. Звичайно, на це впливають й інші фактори: жінки, наприклад, схильні відкрито виявляти свій сум, до того ж у їхньому житті трапляється набагато більше речей, які можуть їх засмутити [1, с. 124].

Аналіз досліджень та публікацій

В сучасній психіатрії діагноз РДУГ (Розлад дефіциту уваги та гіперактивності) встановлюється на основі наявності основних симптомів, які включають неухважність, імпульсивність та гіперактивність. Діагноз встановлюється фахівцем відповідно до критеріїв МКХ-10 та DSM-5 [2].

В українських та зарубіжних публікаціях досліджувались копінг-стратегії населення (стратегії подолання) в контексті війни в Україні. Аналіз стратегій подолання складних життєвих обставин є важливим для розуміння того, які заходи є найбільш вживаними та ефективними для підтримки психологічної та фізичної стійкості [4]. Дослідження психологічних та поведінкових особливостей людей під час війни в Україні дає змогу розробити практичні рекомендації для допомоги і підтримки населення [4].

За нашими оцінками джерел в зарубіжних публікаціях докладніше висвітлюють копінг-стратегії дорослих з РДУГ, також оцінюється взаємозв'язок між їхніми стратегіями подолання, когнітивними порушеннями та антисоціальними особистісними проблемами.

Спираючись на вивчені джерела, самокритика розглядається як ключовий компонент негативних когніцій та неадаптивна емоційна або внутрішня особистісна стратегія, яка може призводити до погіршення психічного стану та є складовою різних психологічних розладів, в тому числі РДУГ. За дослідженням С. Янг група з РДУГ використовувала неадаптивні стратегії подолання (конфронтаційні, уникнення-втеча та менш планомірне вирішення проблем), але вони позитивно переоцінювали стресові ситуації [5].

Формулювання цілей статті

Метою статті є дослідження самокритики як ключової дезадаптивної копінг-стратегії у жінок з РДУГ в умовах війни в Україні,

аналіз її зв'язку з психологічним дистресом та виявлення якісних проявів через відкриті відповіді респонденток в нашому дослідженні.

Виклад основного матеріалу

Дослідження закриває наукову прогалину, адже копінг-стратегії дорослих з РДУГ у воєнному контексті не вивчалися в українській психології, а самокритика як окрема стратегія залишається недостатньо дослідженою, попри її деструктивний вплив на ментальне здоров'я українців під час війни. Інтеграція кількісного підходу (кореляційний аналіз самокритики зі стресом, тривогою, депресією) та якісного (контент-аналіз письмових відповідей) дозволяє отримати цілісне розуміння феномену.

Практична значущість полягає у формуванні науково обґрунтованих рекомендацій для психологічної підтримки жінок з РДУГ у кризових ситуаціях, зокрема розробки інтервенцій на основі самоспівчуття як альтернативи самокритиці.

Емпіричне дослідження проводилося у період з березня по жовтень 2024 року на базі онлайн-платформи Google Forms. Вибірку склали 34 жінки віком від 18 до 52 років ($M=32.1$, $SD=7.8$) з підтвердженим діагнозом розладу дефіциту уваги та гіперактивності. Критеріями включення були: наявність формального діагнозу РДУГ, встановленого психіатром або клінічним психологом; вік 18-55 років; проживання на території України під час повномасштабної війни; добровільна інформована згода на участь у дослідженні.

Війна зачіпає всіх людей, навіть тих, які знаходяться на відстані від України, особливо страждає частина суспільства, яка знаходиться в непосредній близькості до лінії фронту. Воєнні дії є фактором стресу, переживання травматичного досвіду та вплинуть на зміни в поведінці, моральному стані та зміни в сприйманні інформації. Ця травма буде поглиблюватись і посилюватись і через усні перекази і джерела інформації, внаслідок обговорень у соціальних мережах та засобах ЗМІ.

Дослідження С. Янг акцентують увагу на тому, що оскільки люди з РДУГ мають когнітивні дефіцити неуважності та імпульсивності, це може свідчити, що люди з РДУГ мають обмежені ресурси для подолання стресових життєвих подій під час війни. Вони можуть не мати достатніх і надійних соціальних мереж підтримки, до яких можна звернутися за порадою. Їхні дефіцити уваги можуть означати, що вони не здатні когнітивно переосмислити складні ситуації або звертатися до адаптивних когнітивних стратегій для допомоги, наприклад, планування розв'язання проблем, когнітивне переосмислення та використання точки зору інших [5].

Жінки/дівчата з нейророзвитковими розладами можуть бути недостатньо діагностовані. За визначеннями вітчизняних дослідників С. Кузікової та ін. відсутність своєчасної діагностики або зовнішнього пояснення труднощів (порушення концентрації, імпульсивність, емоційна дисрегуляція, що спричиняють помірні психологічні порушення) створює підґрунтя для формування негативної Я-концепції та інтерналізованого самозвинувачення – ключових елементів самокритики [11, с. 101].

Широкомасштабне вторгнення суттєво вплинуло на психологічний стан учасниць. Якісний аналіз відкритих відповідей респонденток дозволив виділити чотири основні категорії проявів самокритики у жінок з РДУГ в умовах війни. Перша категорія: пряма самокритика – характеризувалася емоційними висловлюваннями про самозвинувачення та фокусування на власних недоліках.

Друга категорія: деструктивні реакції на стрес – включала описи поведінкових патернів, що містять елементи самодеструкції або агресії. Специфічним виявилося згадування алкоголю та переїдання як способів справлятися зі стресом, що узгоджується з даними досліджень про підвищений ризик адиктивної поведінки у дорослих з РДУГ. М. Аль-Ягон та М. Лахмі у дослідженні ролі прихильності у копінг-стратегіях дорослих з РДУГ відзначають, що особи з цим розладом частіше використовують емоційно-орієнтовані та дисрегульовані копінги, особливо в ситуаціях високого стресу [6].

Третя категорія проявів самокритики – це соціальна ізоляція. Вона характеризувалася висловлюваннями про уникнення спілкування та відчуття самотності, що підтверджується виявленою негативною кореляцією між самокритикою та пошуком соціальної підтримки. Така ізоляція перешкоджає використанню адаптивної копінг-стратегії соціальної підтримки, яка є особливо важливою в умовах колективної травми війни. У дослідженнях О. Чиханцова зазначається, що у сучасній психології важливими є дослідження, які зосереджуються на вивченні чинників, які допомагають протидіяти негативним впливам середовища, сприяють активізації внутрішніх ресурсів і забезпечують здатність людини до самостійного вибору, саморозвитку та самореалізації [7]. Проте за нашими дослідженнями та аналізом інших джерел дослідження жінки з РДУГ, схильні до самокритики, позбавляють себе ресурсу через самоізоляцію.

Четверта категорія проявів – це військовий контекст. Ця категорія включала описи конкретних стресорів війни, що провокували самокритику. Респондентки пов'язували ці стресори з неможливістю впоратися та подальшим самозвинуваченням. Непередбачуваність

воєнних подій (тривоги, обстріли) особливо важко переноситься особами з РДУГ, оскільки порушує рутину та структуру, які є важливими для компенсації симптомів розладу. Неможливість контролювати події призводить до відчуття безсилля, яке трансформується у самокритику: «Я не можу впоратися», «Я слабка». у дослідженні адаптивних копінг-стратегій українців під час війни відзначають, що хронічний стрес воєнних дій створює особливе психологічне середовище, яке вимагає постійної адаптації копінг-механізмів. Відповідно до наукових робіт по вивченню наслідків війни несприятливі особливості ментального здоров'я та способу життя в майбутньому можуть призвести до негативних наслідків, зокрема спровокувати появу різних хронічних захворювань, порушення імунітету [8].

Інтеграція даних, отриманих із нашого дослідження, дає змогу розробити чітку модель зв'язку самокритики з психологічним дистресом у жінок із РДУГ. Самокритика демонструє значний рівень прояву і, по суті, виконує роль посередника між основними симптомами РДУГ та загальним психологічним дистресом. Цей механізм можна описати як замкнене коло, що посилюється: порушення виконавчих функцій, характерні для РДУГ, призводять до відчутних труднощів у житті (як-от забування важливих речей, залишення справ незавершеними чи імпульсивна поведінка). Ці реальні труднощі одразу інтерпретуються крізь призму самокритики (виникають думки на кшталт: «Я погана», «Я ні на що не здатна»). Така самокритика, у свою чергу, істотно підвищує рівень тривоги та стресу. Підвищений психологічний стрес погіршує прояви симптомів РДУГ, що призводить до ще більшої кількості помилок чи невдач. Поява нових помилок знову посилює самокритику, замикаючи це коло. Цей цикл стає особливо інтенсивним в умовах хронічного стресу, спричиненого війною.

Результати дослідження також узгоджуються з даними українських науковців про копінг-стратегії в умовах війни та травматичних ситуацій, що більша життєстійкість зумовлює використання проблемно орієнтованих копінгів, аналітичного підходу до розв'язання проблеми, здатність покладатися на соціальну підтримку в долатті життєвих труднощів і зосереджуватися на зростанні власної особистості, готовність до позитивного переосмислення складної ситуації [9].

Ін Ян, Меньюань Чжан, Ю Коу у своїй теоретичній роботі «Самоспівчуття та задоволення життям: посередницька роль надії» як альтернативну концептуалізацію здорового ставлення до себе зазначають, що самокритика пов'язана з негативною самооцінкою, яка

підвищує стрес та знижує психологічне благополуччя [10]. На противагу самокритиці, самоспівчуття включає три компоненти: доброзичливість до себе замість суворої самокритики, розуміння спільності людського досвіду замість ізоляції, та збалансовану усвідомленість замість надмірної ідентифікації з негативними емоціями. У контексті нашого дослідження, жінки з РДУГ демонструють протилежний патерн: самокритика замість самоспівчуття, ізоляція замість відчуття спільності, та застрягання в негативних думках замість збалансованої усвідомленості.

Отримані результати мають важливе теоретичне та практичне значення. Теоретично дослідження розширює розуміння специфіки копінг-стратегій при РДУГ, виділяючи самокритику як ключову дезадаптивну стратегію, яка не просто співіснує з іншими копінгам, але активно блокує адаптивні стратегії та посилює психологічний дистрес. Практично результати вказують на необхідність цільових психотерапевтичних інтервенцій, спрямованих на заміну самокритики більш адаптивними формами саморегуляції, зокрема самоспівчуттям, що може стати предметом подальших інтервенційних досліджень.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Проведене нами дослідження встановило, що самокритика є провідною дезадаптивною копінг-стратегією у жінок з РДУГ в умовах війни в Україні, яка суттєво корелює з психологічним дистресом та блокує адаптивні стратегії подолання стресу.

Результати мають теоретичне значення для розуміння специфіки копінг-стратегій при нейророзвиткових розладах у кризових умовах та практичне застосування для розробки цільових психотерапевтичних інтервенцій на основі самоспівчуття, психоедукації про РДУГ та створення груп підтримки.

Перспективи подальших досліджень включають вивчення динаміки самокритики та психологічного дистресу у жінок з РДУГ у післявоєнний період; розробку та емпіричну перевірку ефективності психотерапевтичних програм, заснованих на принципах самоспівчуття, для жінок з РДУГ; порівняльний аналіз копінг-стратегій у чоловіків та жінок з РДУГ в умовах війни для виявлення гендерної специфіки; дослідження ролі соціальної підтримки як підтримуючого фактору, що може пом'якшити зв'язок між самокритикою та психологічним дистресом; вивчення можливостей медикаментозної терапії РДУГ у поєднанні з психотерапією для зниження рівня самокритики та покращення адаптаційних можливостей.

Література

1. Емоційний інтелект / Д. Гоулман ; пер. з англ. С.Л. Гумецької. Харків : Віват, 2020. 512 с.
2. DSM-5 Criteria for ADHD : веб-сайт. URL: <https://www.addrc.org/dsm-5-criteria-for-adhd/> (дата звернення: 09.11.2024).
3. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
4. Адаптивні копінг-стратегії українців під час війни : веб-сайт. URL: <https://e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/463/847> (дата звернення: 06.05.2025).
5. Coping strategies used by adults with ADHD : веб-сайт. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886904001771?via%3Dihub> (дата звернення: 15.05.2025).
6. Стратегії подолання у дорослих із СДУГ: медіаційна роль моделей прив'язаних стосунків : веб-сайт (PubMed). URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32334268/> (дата звернення: 29.09.2025).
7. Чиханцова О. А. Життєстійкість як особистісний ресурс протидії негативним ситуаціям під час війни : тези доповіді. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743000/1/Тези_Чиханцова%20О.А..pdf (дата звернення: 30.09.2025).
8. Гозак С. В., Єлізарова О. Т., Станкевич Т. В., та ін. Особливості ментального здоров'я та способу життя студентів під час війни. *Вісник Вінницького національного медичного університету*. 2023. Т. 27, № 4. [https://doi.org/10.31393/reports-vnmedical-2023-27\(4\)-17](https://doi.org/10.31393/reports-vnmedical-2023-27(4)-17)
9. Ларіна Т. О. Особливості вияву копінг-стратегій особистості, що зазнала впливу травматичної ситуації. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2018. Вип. 41. С. 180-191. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2018_41_16 (дата звернення: 18.09.2025).
10. Самоспівчуття та задоволення життям: посередницька роль надії : веб-сайт (ScienceDirect). URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886916302410> (дата звернення: 21.07.2025).
11. Кузікова С., Зливков В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О. К. Психологічний супровід особистості в умовах війни : навч. посібник. Київ–Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М., 2024. 260 с.

References

1. Emotsiyni intelekt / D. Goulman ; per. z anhl. S.-L. Humetskoï. Kharkiv : Vivat, 2020. 512 s.

2. DSM-5 Criteria for ADHD : veb-sait. URL: <https://www.addrc.org/dsm-5-criteria-for-adhd/> (data zvernennia: 09.11.2024).
3. Zlyvkov V. L., Lukomska S. O., Fedan O. V. Psykhodiahnostyka osobystosti u kryzovykh zhyttievykh sytuatsiiakh. Kyiv : Pedahohichna dumka, 2016. 219 s.
4. Adaptivni kopinh-stratehii ukrainsiv pid chas viiny : veb-sait. URL: <https://e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/463/847> (data zvernennia: 06.05.2025).
5. Coping strategies used by adults with ADHD : veb-sait. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886904001771?via%3Dihub> (data zvernennia: 15.05.2025).
6. Stratehii podolannia u doroslykh iz SDUH: mediatsiina rol modelei pryviazanykh stosunkiv : veb-sait (PubMed). URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32334268/> (data zvernennia: 29.09.2025).
7. Chykhantsova O. A. Zhyttiistiiak yak osobystisnyi resurs protydii nehatyvnykh sytuatsiiam pid chas viiny : tezy dopovidi. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743000/1/Tezy_Chikhantsova%20O.A..pdf (data zvernennia: 30.09.2025).
8. Hozak S. V., Yelizarova O. T., Stankevych T. V., ta in. Osoblyvosti mentalnoho zdorovia ta sposobu zhyttia studentiv pid chas viiny // Visnyk Vinnytskoho natsionalnoho medychnoho universytetu. 2023. T. 27, № 4. [https://doi.org/10.31393/reports-vnmedical-2023-27\(4\)-17](https://doi.org/10.31393/reports-vnmedical-2023-27(4)-17)
9. Larina T. O. Osoblyvosti vyjavu kopinh-stratehii osobystosti, shcho zaznala vplyvu travmatychnoi sytuatsii // Naukovi studii iz sotsialnoi ta politychnoi psykhologii. 2018. Vyp. 41. S. 180-191. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2018_41_16 (data zvernennia: 18.09.2025).
10. Samospivchuttia ta zadovolennia zhyttiam: poserednytska rol nadii : veb-sait (ScienceDirect). URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886916302410> (data zvernennia: 21.07.2025).
11. Kuzikova S., Zlyvkov V., Lukomska S., Shcherbak T., Kotukh O. K. Psykholohichni suprovod osobystosti v umovakh viiny : navch. posibnyk. Kyiv–Nizhyn : Vydavets PP Lysenko M. M., 2024. 260 s.