УДК 159.9
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.3.24

Нерубасська А. О.
доктор філософських наук, доцент,
доцент кафедри загальнонаукових, соціальних та поведінкових дисциплін
Одеського інституту ПрАТ «Вищий навчальний заклад
«Міжрегіональна академія управління персоналом»
ORCID: 0000-0003-3754-0134

Подольська О. М.
студентка-магістрантка ІІ курсу спеціальності «Психологія»
Одеського інституту ПрАТ «Вищий навчальний заклад
«Міжрегіональна академія управління персоналом»
ORCID: 0009-0004-4943-4747

Кокорєв О. В.
доктор політичних наук, доцент, магістр психології,
доцент кафедри журналістики, соціальних комунікацій і ІТ права
Державного університету інтелектуальних технологій і зв'язку
ORCID: 0000-0001-7391-2498

ТРАВМАТИЧНИЙ ДОСВІД ТА АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ (НА ПРИКЛАДІ УКРАЇНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ)

TRAUMATIC EXPERIENCE AND ANALYSIS OF APPROACHES TO THE CORRECTION OF EMOTIONAL STATES (ON THE EXAMPLE OF UKRAINIAN REFUGEES)

За матеріалами магістерського проекту в статтю ввійшло: аналіз визначення поняття «травматичний досвід» та підходів до корекції емоційних станів на прикладі українських біженців. Це стало метою даної роботи. Авторами визначена актуальність теми: у сучасних умовах війни в Україні проблема психічного здоров'я осіб із травматичним досвідом є недостатньо дослідженою; особливо вразливою групою залишаються українські біженці, які переживають не лише наслідки воєнної травми, а й труднощі вимушеної міграції (втрата дому, соціальних зв'язків, звичного способу життя та постійна невизначеність). Це часто супроводжується підвищеною тривожністю, депресивними станами, емоційним виснаженням і зниженням самоцінності.

В першої частині представлено аналіз іноземних та українських літературних джерел за проблемою вимушеного переселенні, війни, втрати та адаптації до реалій життя. Сучасний науковий дискурс підтверджує необхідність поглибленого аналізу дефініцій травматизму в умовах воєнного стану. В другій частині запропоновано розглянути психологічні підходи до корекції емоційних станів у осіб з травматичним досвідом. Науковий пошук засвідчує фрагментарність підходів і недостатню інтеграцію травмофокусованих та ресурсних методів, спрямованих на розвиток резильєнтності й відновлення самоцінності особистості. Зазначається, що основними напрямами корекції залишаються травмофокусовані та ресурсні підходи. Розкрито їх сутність. На основі узагальнення напрацювань сучасної наукової літератури авторами запропоновано інтегровану багаторівневу модель корекції емоційних станів у осіб з травматичним досвідом вимушеного переміщення, яка структурує існуючі, але фрагментовані підходи в єдину систему, що враховує три взаємопов'язані рівні: травмофокусований рівень (короткострокова стабілізація), ресурсний рівень (середньострокова підтримка), інтегративно-сенсовий *рівень* (довгострокова трансформація). У висновках підведені узагальнення та намічені подальші шляхи роботи.

Ключові слова: травма, травматичний досвід, емоційні стани, корекція, корекційна модель.

The article, based on the materials of the master's project, presents a theoretical analysis of the concept of "traumatic experience" and psychological approaches to the correction of emotional states using the example of Ukrainian refugees. The purpose of the study was to investigate the specific features of traumatic experience under conditions of forced migration and to identify effective directions of psychological assistance for individuals affected by war-related trauma. The relevance of the topic is obusловлена by the fact that, in the current conditions of the war in Ukraine, the issue of mental health among individuals with traumatic experience remains insufficiently studied. Ukrainian refugees constitute a particularly vulnerable group, as they experience not only the consequences of war trauma but also the difficulties associated with forced displacement, including the loss of home, social connections, habitual lifestyle, and a constant sense of uncertainty. These circumstances are often accompanied by heightened anxiety, depressive manifestations, emotional exhaustion, and reduced self-worth.

The first part of the article presents an analysis of Ukrainian and foreign scientific sources devoted to the problems of forced displacement, war, loss, and adaptation to new life realities. Contemporary scientific discourse confirms the need for a deeper understanding of the definitions and manifestations of traumatic experience under martial law conditions.

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

The second part examines psychological approaches to the correction of emotional states in individuals with traumatic experience. The analysis revealed the fragmented nature of existing approaches and the insufficient integration of trauma-focused and resource-oriented methods aimed at developing resilience, restoring emotional balance, and strengthening personal self-worth. It was determined that trauma-focused and resource-oriented approaches remain the leading directions of psychological correction, and their essence as well as practical significance are disclosed. Based on the generalization of contemporary scientific achievements, the authors propose an integrated multilevel model for the correction of emotional states in individuals with traumatic experience of forced displacement.

The proposed model systematizes fragmented existing approaches into a unified and coherent framework that includes three interconnected levels: the trauma-focused level (short-term stabilization), the resource-oriented level (medium-term support), and the integrative-meaning level (long-term psychological transformation). The conclusions summarize the main findings and outline directions for further research.

Key words: trauma, traumatic experience, emotional states, psychological intervention, corrective model.

Постановка проблеми. У сучасних умовах війни в Україні проблема психічного здоров'я осіб із травматичним досвідом є надзвичайно актуальною. Особливо вразливою групою залишаються українські біженці, які переживають не лише наслідки воєнної травми, а й труднощі вимушеної міграції: втрату дому, соціальних зв'язків, звичного способу життя та постійну невизначеність. Це часто супроводжується підвищеною тривожністю, депресивними станами, емоційним виснаженням і зниженням самоцінності. Сучасна психотерапія пропонує різні підходи до роботи з травмою, однак їхня ефективність залежить від індивідуальних особливостей людини, характеру пережитого досвіду та рівня соціальної підтримки. Тому важливим є дослідження емоційних станів українських біженців і визначення психокорекційних стратегій, які враховують як посттравматичні прояви, так і наслідки акультураційного стресу та втрати життєвих опор. Актуальність теми також пов'язана з необхідністю створення комплексної системи психологічної допомоги, спрямованої не лише на зменшення негативних емоційних проявів, а й на відновлення життєстійкості, самоцінності та формування нового життєвого сенсу. Отже, дослідження підходів корекції емоційних станів осіб із травматичним досвідом має важливе теоретичне й практичне значення для вдосконалення програм психологічної підтримки та реабілітації українських біженців.

Мета дослідження полягає у визначенні поняття «травматичний досвід» та теоретичному аналізі підходів до корекції та специфіки емоційних станів осіб із травматичним досвідом (на прикладі українських біженців). Однією з головних задач є створити інтегровану багаторівневу модель корекції емоційних станів у осіб з травматичним досвідом вимушеного переміщення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз останніх досліджень та публікацій свідчить, що проблема психологічної травми та пов'язаних з нею емоційних станів має глибокі теоретичні основи. Серед класиків, які заклали фундаментальне підґрунтя для вивчення цього феномену, слід назвати Л. Терр, С. Епстайна, Дж. Герман, Б. ван дер Колка, Ч. Фіглі та В. Франкла. Особливе місце в сучасному вивченні психологічної травми посідають дослідження ізраїльських вчених, які мають багаторічний досвід роботи з наслідками воєнних конфліктів, терористичних атак та тривалої загрози життю цивільного населення. Автори Леві-Белз (Y. Levi-Belz), Палджи (Y. Palgi), Нериа (Y. Neria), Бен-Езра (M. Ben-Ezra) та інші детально досліджують механізми розвитку посттравматичного стресового розладу, посттравматичного зростання, вторинної травматизації та довготривалих емоційних порушень у суспільстві, яке постійно перебуває в умовах високого ризику. Їхні роботи підкреслюють важливість факторів колективної травми, впливу постійної загрози на психологічну стійкість, а також специфіку «подвійної присутності», коли людина фізично перебуває в відносній безпеці, але психологічно залишається пов'язана з зоною конфлікту. Ізраїльський досвід особливо цінний для розуміння, як тривала травматизація впливає на емоційну сферу, самооцінку, життєстійкість та соціальні зв'язки особистості. Водночас цей досвід не може бути повністю перенесений на українські реалії, оскільки в Україні йдеться про повномасштабну війну з масовим вимушеним переміщенням мільйонів людей, поєднанням безпосередньої воєнної травми з акультураційним стресом, втратою дому, соціального статусу та тривалою невизначеністю майбутнього. Саме тому українські дослідники акцентують увагу на специфічних аспектах, які менш виражені в ізраїльському контексті.

Серед українських дослідників проблему психологічної травми та емоційних станів у контексті війни та вимушеної міграції ґрунтовно розробляли Т. М. Титаренко, Н. В. Миколенко, А. О. Нерубасська, Л. Б. Наугольник, В.Станчишин, Я. Андрушко, L. Chargaziia, E. Ellis, O. Olechno та інші.

Сучасний науковий дискурс підтверджує необхідність поглибленого аналізу дефініцій травматизму в умовах воєнного стану. Зокрема, А. О. Нерубасська, А. С. Нестеренко та І. О. Соловйова у статті «Теоретичний аналіз поняття «травматичний досвід» [7] зазначають, що травматичний досвід є складним психологічним новоутворенням, яке кардинально змінює суб'єктивне сприйняття реальності. Автори наголошують, що в умовах війни травма набуває ознак тотальності, охоплюючи всі рівні психічної організації особистості.

Доповнюючи цей підхід, О. А. Агарков та Г. М. Буканов [1] вказують на специфіку «шокової» природи воєнної травми. Дослідники акцентують увагу на тому, що раптовість та надпотужність загрози життю викликають стан дезінтеграції, який стає відправною точкою для подальших емоційних розладів. Таке розуміння теоретичних засад травматизації дозволяє більш точно класифікувати

стани, що виникають у постраждалих, за характером їхнього перебігу та механізмами впливу.

Сучасні дослідники розглядають питання впливу різних типів травматизації (гострої, кумулятивної/пролонгованої та вторинної/вікарної) на особистість і сім'ю в умовах воєнного конфлікту [8; 9; 10]. Автори наголошують, що саме таке розмежування дозволяє врахувати як момент первинної загрози, так і довготривалі наслідки соціальної депривації та емпатійного виснаження.

Особливого значення набуває також типологія адаптаційної поведінки біженців. Спираючись на результати досліджень останніх років [12], можна виділити кілька ключових моделей, за якими особистість вибудовує своє життя за кордоном: пасивне очікування повернення (характеризується низьким рівнем залученості в життя приймаючої країни та фокусом на минулому); активне очікування (збереження ідентичності через допомогу Україні, але з мінімальною інтеграцією); невпевненість та відкритість (стан пошуку нових опор при збереженні високої тривожності щодо майбутнього); свідома міграція (активна розбудова нового життя, вивчення мови та зміна соціального статусу).

Важливо підкреслити, що за будь-якої моделі, фундаментом стабілізації є збереження внутрішньої цілісності, адже війна виступає каталізатором, який актуалізує давні психологічні дефіцити [4]. Якщо особистість мала стійке почуття самоцінності до травми, її здатність до конструктивної адаптації (навіть при втраті майна чи статусу) є значно вищою.

Виклад основного матеріалу. Травматичний досвід біженства супроводжується дією емоційних механізмів психологічного захисту. У контексті стресостійкості особливе значення має відчуття контролю – усвідомлення людиною власної здатності впливати на перебіг подій навіть за обмежених можливостей вибору. Втрата такого відчуття часто спричиняє депресивні прояви та труднощі адаптації [10, с. 22].

Воєнна травма не є незмінною, адже вона постійно інтегрується у внутрішній світ особистості, порушуючи цілісність життєвого досвіду. Неможливість швидко осмислити екстремальні події у межах звичної картини світу зумовлює тривалу психологічну напругу та формування негативних емоційних переживань.

Отже, аналіз психологічних наслідків війни потребує врахування не лише сили травматичного впливу, а й тривалості перебування людини у стресовому середовищі, що визначає подальші напрями корекції емоційної сфери. Досвід вимушеного переселення пов'язаний із необхідністю одночасного подолання наслідків воєнної травми та формування нової ідентичності в іншому соціокультурному середовищі.

Пропонуємо у другій частині статті розглянути психологічні підходи до корекції емоційних станів у осіб з травматичним досвідом.

Сучасна психологія пропонує широкий спектр методів корекції травматичних емоційних станів, однак їх застосування до українських біженців потребує адаптації з урахуванням специфіки колективної та тривалої воєнної травми, що поєднується з акультураційним стресом і кризою ідентичності. Аналіз наукових джерел засвідчує фрагментарність підходів і недостатню інтеграцію травмофокусованих та ресурсних методів, спрямованих на розвиток резильєнтності й відновлення самоцінності особистості.

Основними напрямами корекції є травмофокусовані та ресурсні підходи. До травмофокусованих належать КПТ, NET і EMDR, спрямовані на переробку травматичного досвіду та зниження симптомів ПТСР [14]. Дослідження 2025 року серед українських біженців у Норвегії підтвердило ефективність NET у зменшенні проявів ПТСР, депресії та дисоціації, а також у відновленні цілісності життєвого наративу й відчуття контролю [15].

Ресурсні підходи спрямовані на розвиток внутрішніх ресурсів особистості, що є особливо важливим в умовах тривалого стресу вимушеної міграції. У центрі цих моделей – резильєнтність, самоцінність і пошук сенсу. Н.В. Миколенко акцентує значення відновлення самоцінності через усвідомлення її порушень, аналіз витоків та формування самопідтримки й когнітивної переоцінки [5; 6]. Титаренко Т. М. та Ларіна Т. О. розглядають життєстійкість як ключовий чинник подолання травми, підкреслюючи роль контролю, залученості та виклику як основ адаптаційного потенціалу [10]. Екзистенційні та логотерапевтичні підходи доповнюють цей напрям, фокусуючись на відновленні сенсу життя в умовах втрати базових опор [11; 11]. Дослідження Костанза (Costanza et al. (2022)) підтверджує ефективність meaning-centered therapy для зниження депресивної симптоматики через інтеграцію травматичного досвіду в життєвий наратив [13]. Водночас література вказує на фрагментарність підходів і недостатню їх інтеграцію в контексті поєднання воєнної травми та акультураційного стресу. Хоча КПТ і NET демонструють ефективність у роботі з ПТСР, їх поєднання з ресурсними стратегіями залишається недостатньо розробленим [21].

На основі узагальнення напрацювань сучасної наукової літератури ми пропонуємо інтегровану багаторівневу модель корекції емоційних станів у осіб з травматичним досвідом вимушеного переміщення. Ця модель структурує існуючі, але фрагментовані підходи в єдину систему, що враховує три взаємопов'язані рівні:

1. *Травмофокусований рівень* (короткострокова стабілізація) – застосування NET, травмофокусованої КПТ та EMDR для переробки конкретних травматичних спогадів і зменшення симптомів гіперзбудження та уникнення. На цьому етапі особливо важливо адаптувати техніки до умов міграції (онлайн-формат, культурна чутливість).

2. *Ресурсний рівень* (середньострокова підтримка) – розвиток життєстійкості (за Титаренко) через роботу з компонентами контролю, залученості та виклику, а також відновлення самоцінності (за Миколенко) шляхом психоедукації, технік само-

підтримки та роботи з внутрішньою дитиною. Тут доцільно поєднувати арт-терапію, майндфулнес та групові форми роботи для зменшення ізоляції.

3. *Інтегративно-сенсовий рівень* (довгострокова трансформація) – екзистенційна та логотерапевтична робота з переосмисленням травми як частини нового життєвого наративу, формування посттравматичного зростання та адаптації в новому соціокультурному середовищі.

Запропонована модель інтегрує існуючі підходи та забезпечує їх послідовну взаємодію, що є особливо релевантним для українських біженців, у яких емоційні порушення мають динамічний характер і зумовлені поєднанням воєнної травми та акультураційного стресу. Емпіричні дані 2025 року свідчать, що комбінування NET із ресурсними техніками забезпечує більш стійкі терапевтичні результати порівняно з використанням окремих методів [15].

Загалом розвиток підходів до корекції травматичних станів відображає перехід від фрагментарних симптомоорієнтованих втручань до комплексних інтегративних моделей. У випадку українських біженців оптимальним є поєднання травмофокусованих інтервенцій із розвитком резильєнтності та відновленням самоцінності, що формує підґрунтя для подальших емпіричних досліджень і практичної імплементації.

Психологічна травма визначається як порушення психічної рівноваги, спричинене екстремальними подіями, що дезорганізують звичну картину світу та перевищують адаптаційні можливості особистості. Її переживання супроводжується внутрішнім конфліктом між ціннісно-мотиваційними структурами, що призводить до дестабілізації когнітивної, емоційної та поведінкової регуляції.

У третій частині статті проаналізуємо теоретичні підходи до корекції емоційних станів у осіб з травматичним досвідом.

Теоретичні підходи до корекції емоційних станів у осіб, які пережили травматичний досвід, формувалися протягом тривалого часу і стали надійним підґрунтям для сучасної психологічної практики.

Теоретико-методологічні засади корекції емоційних станів при травмі базуються на інтеграції класичних і сучасних наукових підходів. Травма розглядається як багатовимірний процес порушення психічної рівноваги, що охоплює когнітивний, емоційний і поведінковий рівні функціонування особистості [2]. Важливе місце займають когнітивні та емоційно-процесуальні моделі. Зокрема, теорія емоційної переробки Е. Фоа пояснює збереження травматичних спогадів у вигляді патологічних страхових структур, які потребують цілеспрямованої когнітивної обробки для відновлення емоційної стабільності [16]. Розвиває цей напрям модель емоційної регуляції Дж. Гросса, що підкреслює роль стратегій когнітивної переоцінки та контролю емоційних реакцій [17]. У контексті українських біженців ці концепції є особливо значущими, оскільки дозволяють враховувати як наслідки воєнної травми, так і хронічний акультураційний стрес, який підсилює емоційну вразливість [14].

Суттєве місце в теоретичній базі посідають резильєнтні та ресурсні підходи. У концепції Т. М. Титаренко та Т. О. Ларіної життєстійкість трактується як інтегрована властивість особистості, що охоплює відчуття контролю, залученості до життя та готовність сприймати виклики [10]. Ці положення доповнюються дослідженнями сильних сторін особистості (character strengths) як ефективних копінг-ресурсів у вимушених мігрантів [18].

Окремий напрям становлять теорії самоцінності та самоставлення в умовах психотравматизації. Н. В. Миколенко визначає самоцінність як базову регуляторну основу емоційного стану, порушення якої є одним із ключових чинників емоційної нестабільності, особливо в умовах війни; її відновлення передбачає поетапну роботу через усвідомлення проблеми, аналіз її причин та розвиток здатності до самопідтримки [3; 4].

Завершують теоретичну систему екзистенційно-гуманістичні та транскультурні підходи. Логотерапія В. Франкла та екзистенційний аналіз А.Ленгле розглядають пошук сенсу як центральний ресурс подолання травматичного досвіду [20]. Сенсоцентровані терапевтичні втручання, адаптовані для українських біженців, демонструють ефективність у зменшенні депресивної симптоматики через переосмислення травми в контексті життєвого шляху [13]. Транскультурні моделі, у свою чергу, наголошують на важливості врахування культурної специфіки та впливу акультураційного стресу в роботі з вимушеними мігрантами [21].

Отже, сучасні теоретичні підходи до корекції емоційних станів при травматичному досвіді утворюють багатовимірну систему наукових знань, що пройшла шлях від локальних пояснювальних моделей окремих психічних процесів до цілісного розуміння їх взаємодії в межах когнітивної, емоційної, ресурсної та сенсової регуляції. Така еволюція теорії відображає перехід до інтегративного бачення травми як складного феномена, що потребує багаторівневого аналізу й втручання. Саме ці концептуальні напрацювання формують наукове підґрунтя для конструювання інтегрованих корекційних моделей, адаптованих до специфіки українського контексту вимушеної міграції.

Висновки та перспективи подальших досліджень. У межах дослідження здійснено теоретичний аналіз особливостей емоційних станів осіб із травматичним досвідом на прикладі українських біженців.

Встановлено, що переживання травми супроводжується внутрішньою суперечністю мотиваційно-ціннісної сфери особистості, що призводить до дезорганізації когнітивної, емоційної та поведінкової регуляції. Психологічна травма розглядається як стан порушення психічного гомеостазу, зумовлений дією екстремальних подій, які руйнують усталену картину світу та перевищують адаптаційні можливості індивіда.

Аналіз наукових підходів засвідчив фрагментарність існуючих методів корекції. Травмофокусовані інтервенції (NET, травмофокусована КПТ, EMDR)

є ефективними щодо зниження симптоматики ПТСР, однак недостатньо враховують ресурсний і сенсовий виміри відновлення. Натомість ресурсні та екзистенційно-орієнтовані підходи (життєстійкість Т. М. Титаренко, відновлення самоцінності Н. В. Миколенко, логотерапія В. Франкла та екзистенційний аналіз А. Ленгле) акцентують значення внутрішніх психологічних опор і смислової інтеграції досвіду.

На основі синтезу зазначених концепцій запропоновано інтегровану багаторівневу модель корекції, що включає травмофокусований рівень (стабілізація та переробка травматичного досвіду), ресурсний рівень (розвиток життєстійкості та самоцінності) та інтегративно-сенсовий рівень (переосмислення травми та формування нового життєвого наративу).

Таким чином, теоретичний аналіз підтвердив необхідність комплексного, контекстно чутливого підходу до розуміння та корекції емоційних станів українських біженців з урахуванням специфіки воєнної травматизації, вимушеної міграції та акультураційного стресу. Отримані концептуальні положення становлять теоретичну основу для подальшого емпіричного дослідження та розробки практичної програми психологічної корекції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Агарков О. А., Буканов Г. М. Бойова психологічна травма: теоретичний аналіз. *Habitus*. 2024. № 60. С. 196–200. DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.
2. Лазос Г. П. Практика надання психологічної допомоги різним категоріям постраждалих [Електронний ресурс] // Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко, Л. Г. Царенко; за ред. З. Г. Кісарчук. К. : ТОВ «Видавництво «Логос», 2015. С. 26–46. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/705152/1/Lazos%20%282015%29%20Praktyka%20nadannia%20psykholohichnoi%20dopomohy%20riznym%20katehoriiam%20postrazhdalykh.pdf
3. Миколенко Н. В. Вплив війни на самоцінність клієнтів психологічних служб закладів вищої освіти // Період трансформаційних процесів в світовій науці: задачі та виклики. Полтава, 2025. С. 701–703.
4. Миколенко Н. В. Змістовний аналіз поняття самоцінності особистості. *Наукові перспективи*. 2023. № 12(42). С. 866–880. DOI: https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-12(42)-866-880
5. Миколенко Н. В. Психологічна допомога клієнтам із запитом розвитку почуття самоцінності // Ways of Science Development in Modern Crisis Conditions: Proceedings of the 6th International Scientific and Practical Internet Conference. Dnipro, 2025. С. 194–195. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/54771
6. Миколенко Н. В. Проблематика самоцінності особистості у практиці надання психологічної допомоги // Ways of Science Development in Modern Crisis Conditions: Proceedings of the 6th International Scientific and Practical Internet Conference, June 4-5, 2025. FOP Marenichenko V.V., Dnipro, Ukraine, 343 p. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/54772/1/N_Mykolenko_WSDMCC_FPSRSO.pdf
7. Нерубасська А. О., Нестеренко А. С., Соловйова І. О. Теоретичний аналіз поняття «травматичний досвід». *Habitus*. 2024. № 60. С. 148–152. URL: http://habitus.od.ua/journals/2024/60-2024/23.pdf
8. Психологія життєвої кризи / Відп. ред. Т.М. Титаренко. К.: Агропромвидав України, 1998. 348 с.
9. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
10. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2024. 105 с. URL: http://lib.iitta.gov.ua/8340/.
11. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу / В. Франкл ; пер. з англ. О. Замойської. – Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2016. 160 с.
12. Chargaziia L., Panchenko T. Adaptation models of Ukrainian refugees in Germany. *Innovation: The European Journal of Social Science Research*. 2025. Vol. 38, Is. 1. P. 193–219. https://doi.org/10.1080/13511610.2025.2467220
13. Costanza A., Amerio A., Aguglia A., Magnani L., Huguelet P., Serafini G., Pompili M., Amore M. Meaning-centered therapy in Ukraine's war refugees: An attempt to cope with the absurd? // Frontiers in Psychology. 2022. Vol. 13. URL: https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.1067191/full
14. Ellis E., Hazell C., Mason O. The mental health of Ukrainian refugees: a narrative review. Journal of Mental Health, 2024. URL: https://www.researchgate.net/publication/381714835_The_mental_health_of_Ukrainian_refugees_a_narrative_review
15. Ferreira V. N., Næss E. Ø., Hjemdal O., Egeland J., Næss M. Empowering narratives: aid to self-help for Ukrainian refugees: a randomized controlled trial of Narrative Exposure Therapy (NET) delivered by supervised Ukrainian health workers in Norway // European Journal of Psychotraumatology. – 2025. DOI:10.1080/20008066.2025.2567094
16. Foa E. B., Kozak M. J. Emotional processing of fear: Exposure to corrective information [Електронний ресурс] / E. B. Foa, M. J. Kozak // Psychological Bulletin. 1986. Vol. 99. P. 20–35. Режим доступу: file:///C:/Users/user/Downloads/FoaKozak1986.PDF.pdf
17. Gross J. J. Emotion regulation: Current status and future prospects / J. J. Gross // Psychological Inquiry. 2015. Vol. 26, № 1. P. 1–26. DOI: https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781.
18. Hendriks T. et al. Character Strengths as Coping Strategies for Daily Challenges among Refugees // PMC. 2025. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11954695/
19. Khailenko O., et al. Resilience, avoidant coping and post-traumatic stress symptoms among Ukrainian refugees and internally displaced persons // International Journal of Social Psychiatry. 2024. DOI: https://doi.org/ 10.1177/00207640241264662.
20. Längle Alfried From Viktor Frankl's Logotherapy to Existential Analytic psychotherapy [Електронний ресурс] / A. Längle // European Psychotherapy. 2014. Vol. 12. P. 67–83. Режим доступу: https://www.existenzanalyse.org/wp-content/uploads/EA-Sulz-2014-12-European-Psychoth.pdf
21. Spiller T. R. et al. Emotional reactivity, emotion regulation capacity, and posttraumatic stress disorder in traumatized refugees: An experimental investigation [Електронний ресурс] / T. R. Spiller [et al.] // Journal of Traumatic Stress. 2019. Vol. 32, № 1. P. 32–41. DOI: https://doi.org/10.1002/jts.22371.

Дата першого надходження статті до видання: 14.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 09.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 17.11.2026