

<https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-4>

How to Cite (Style APA):

Tytarenko, T. (2024). Self-Recovery Practices of Ukrainian Civilians at the Beginning of the War: Subcultural Differences. *Insight: the psychological dimensions of society*, 12, 338–357. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-4>

Як цитувати (Стиль ДСТУ 8302: 2015):

Титаренко Т. Практики самовідновлення мирних мешканців України на початку війни: субкультурні відмінності. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2024. № 12. С. 338–357. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-4>

UDC 159.942.5“364”-047.44:613.8

Self-Recovery Practices of Ukrainian Civilian at the Beginning of the War: Subcultural Differences

Практики самовідновлення мирних мешканців України на початку війни: субкультурні відмінності

Received: March 21, 2024

Accepted: October 28, 2024

Tetiana Tytarenko*

Тетяна Титаренко*

Doctor of Psychological Sciences,
Full Member of the National Academy of
Educational Sciences of Ukraine,
Chief Researcher,

доктор психологічних наук, дійсний член
НАПН України,
головний науковий співробітник,
відділ соціальної
психології особистості,
Інституту соціальної
та політичної психології НАПН України,
Україна

Department of Social Psychology of Personality,
Institute of Social and Political Psychology of the
National
Academy of Educational Sciences of Ukraine,
Ukraine

<https://orcid.org/0000-0001-8522-0894>

<https://orcid.org/0000-0001-8522-0894>

Abstract

The purpose is to determine the configurations of self-preservation and recovery practices typical for representatives of different age subcultures under martial law. **Methods.** The sample included 169 civilians of Ukraine. Data collection was carried out in March – May 2022. The key research method was an online narrative on the topic “My life during the war”. The data were processed using descriptive, interpretive analysis, and descriptive statistics. Practices were coded according to the focus of efforts to overcome negative emotional states. **Results.** Representatives of different age subcultures turned to the following self-recovery practices: family-communicative, work/educational, household-relaxation, patriotic, meditative-spiritual, informational-analytical,

Анотація

Метою є визначення конфігурацій практик самозбереження і відновлення, характерних для представників різних вікових субкультур в умовах воєнного стану. **Методи.** До вибірки увійшли 169 мирних мешканців України. Збір даних проведено в березні – травні 2022 року. Ключовий метод дослідження – онлайн-наратив із теми “Моє життя під час війни”. Дані оброблено з використанням описових статистик. Кодування практик здійснено відповідно до фокусу зусиль, спрямованих на подолання негативних емоційних станів. **Результати.** Представники різних вікових субкультур зверталися до таких практик самовідновлення: сімейно-комунікативних, робочих/навчальних, побутово-релаксаційних, патріотичних,

* Corresponding author: tytarenkotm@gmail.com

* Автор-кореспондент: tytarenkotm@gmail.com

Self-Recovery Practices of Ukrainian Civilian at the Beginning of the War: Subcultural Differences



counselling-therapeutic, volunteer, and reflective-developmental; however, the ratio of these practices and their content in each subculture was unique. The individual-oriented health-care practices of the youth subculture were aimed at reducing their suffering, the interpersonally oriented practices of representatives of the early adulthood subculture were focused on the desire to preserve the life and health of loved ones, and the socially oriented practices in the mid-late adulthood concentrated on the dominance of the value of selflessness activities, realizing the need for one's own contribution to the approach of victory. **Discussion and conclusions.** The hypothesis about the self-restoration function of practices as a form of daily behavior is confirmed. The hypothesis regarding the specification of access to self-help practices in different age subcultures, which allows for the stabilization of the emotional state in one's own way, accept the external and internal restrictions determined by war conditions, rethink losses, needs, intentions, make adjustments to self-identification and sense-making, has received a certain evidence base. It is shown that the expansion of the range of health care practices implies a willingness to adequately and creatively deal with the military present; a willingness to accept help from others and provide support to one's environment; a willingness to accept and support oneself, to improve one's own professional and self-regulatory capabilities. Focusing on a person's subcultural characteristics will contribute to the targeted formation of such readiness and improve the targeting of educational, correctional, and rehabilitation interventions.

Keywords: age subculture, self-help practices, military conditions, negative emotional states, narrative method.

Introduction

The radical lifestyle changes provoked by the war affect the quality of adaptation, health, and self-regulation capabilities of most people in different ways. Continuous traumatic stress has a marked effect on a person's readiness for self-help, and identifying practices that are useful in this extraordinary and protracted situation is a timely research challenge.

When testing the network of symptoms of complex post-traumatic stress disorder (CPTSD)

медитативно-духовних, інформаційно-аналітичних, консультативно-терапевтичних, волонтерських і рефлексивно-розвивальних, але співвідношення цих практик та їх змістове наповнення у кожній субкультурі було своєрідним. Індивідуально-зорієнтоване здоров'язберігальне практикування молоді було спрямоване на зменшення власних страждань, міжособистісно-зорієнтоване практикування представників субкультури ранньої зрілості – на прагнення зберегти життя і здоров'я близьких, а соціально-зорієнтоване практикування в субкультурі середньо-пізньої зрілості – на домінування цінності безкорисливої діяльності, реалізації потреби власного внеску в наближення перемоги. **Дискусія і висновки.** Підтверджено гіпотезу про самовідновлювальну функцію практик як форми щоденної поведінки. Певну доказову базу отримала гіпотеза щодо специфікації звернення до практик самопомоги в різних вікових субкультурах, що дозволяє у власний спосіб стабілізувати емоційний стан, прийняти детерміновані воєнними умовами зовнішні й внутрішні обмеження, переосмислити втрати, потреби, інтенції, внести корективи в самоідентифікування та сенсопородження. Показано, що розширення діапазону здоров'язберігальних практик передбачає готовність адекватно й креативно ставитися до воєнного сьогодення; готовність приймати допомогу від інших і надавати підтримку своєму оточенню; готовність приймати й підтримувати себе, поліпшувати власні професійні та саморегулятивні можливості. Орієнтація на субкультурні характеристики людини сприятиме цілеспрямованому формуванню такої готовності й покращить таргетування едукативних, корекційних, реабілітаційних впливів.

Ключові слова: вікова субкультура, практики самопомоги, воєнні умови, негативні емоційні стани, наративний метод.

Вступ

Провокovanі війною радикальні зміни способу життя більшості людей по-різному позначається на якості їх адаптації, стані здоров'я, можливостях саморегуляції. Безперервний травматичний стрес має відчутний вплив на готовність людини до самопомоги, і визначити практики, які стають у пригоді в цій неординарній пролонгованій ситуації, – своєчасне дослідницьке завдання.

При тестуванні мережі симптомів комплексного посттравматичного стресового роз-

in Ukrainian civilians in the spring of 2022, emotional dysregulation (emotional numbing) and an acute sense of threat turned out to be the most noticeable (Levin et al., 2023). A study of the mental health of refugees, migrants, and internally displaced persons seeking psychological assistance in Ukraine and 24 EU countries conducted in June-July 2022 showed that more than half of the respondents needed help because they demonstrated a low level of psychological well-being, and 81.0% of respondents were at risk of depression and 57.0% had serious mental disorders (Asanov et al., 2023). It should be emphasized that even before the full-scale invasion in February 2022, the exacerbation of neurotic and mental disorders, manifestations of aggressive and conflictive behavior, alcohol abuse, tobacco, and other psychoactive substances was recorded among internally displaced persons (Kovalenko et al., 2021).

In general, Ukrainian society has demonstrated a fairly high degree of adaptability, as shown by the dynamics of five waves of representative surveys conducted since the beginning of the full-scale invasion. In all categories of respondents, psychological resilience was higher than indicators of physical condition, which may indicate psychological endurance, which is currently maintained against the background of gradually increasing physical exhaustion. About 40.0% of respondents were in a state of tension, and this tension increased with age, as opportunities to take care of themselves were narrowing, and material and other resources were decreasing (Tkalych, 2023).

The question remains as to how people of different age subcultures can reduce these tensions. In general, the subcultural affiliation of a person (Franklin et al., 2022) as a factor in the choice of behavioral patterns, particularly in dangerous situations, is currently not given enough attention, although it is known that subcultural values in a certain way shape and characterize people's critical attitude towards existing social orders (Sudakov & Lapina, 2021: 63), which cannot help but affect everyday practice.

In the context of this study, when talking about subculture, we will focus on the freedom of choice of each person of a certain biological age to choose the age subculture whose values they share and with whose representatives they identify

ладу (КПТСР) у цивільних мешканців України навесні 2022 року найбільш помітними виявилися емоційна дисрегуляція (емоційне заціпеніння) й загострене відчуття загрози (Levin et al., 2023). Проведене в червні-липні 2022 р. дослідження психічного здоров'я біженців, мігрантів, внутрішньо переміщених осіб, які зверталися за психологічною допомогою в Україні та в 24 країнах Європейського Союзу, показало, що більше половини респондентів потребують допомоги, оскільки демонструють низький рівень психологічного благополуччя, причому 81.0% мають ризик депресії, а в 57.0% зафіксовано серйозні психічні розлади (Asanov et al., 2023). Підкреслимо, що навіть до повномасштабного вторгнення в лютому 2022 р. у внутрішньо переміщених осіб зафіксовано загострення невротичних і психічних розладів, прояви агресивної та конфліктної поведінки, зловживання алкоголем, тютюном, іншими психоактивними речовинами (Kovalenko et al., 2021).

У цілому ж українське суспільство продемонструвало досить високу адаптивність, як показують у динаміці п'ять хвиль репрезентативного дослідження, проведених від початку повномасштабного вторгнення. У всіх категоріях респондентів психологічна життєстійкість виявилася вищою за показники фізичного стану, що може свідчити про психологічну витривалість, яка наразі зберігається на тлі поступового наростання фізичного виснаження. У напруженому стані перебуває близько 40.0% респондентів, і ця напруженість зростає з віком, бо звужуються можливості подбати про себе, зменшуються матеріальні та інші ресурси (Ткалич, 2023).

Залишається відкритим питання щодо способів зменшення цієї напруженості людьми різних вікових субкультур. Узагалі субкультурній належності людини (Franklin et al., 2022) як чинника вибору поведінкових патернів, зокрема в небезпечних ситуаціях, наразі не приділяють достатньо уваги, хоча відомо, що цінності субкультури певним чином формують і характеризують критичне ставлення людей до наявних соціальних порядків (Судakov, Лапіна, 2021: 63), що не може не позначатися на повсякденному практикуванні.

У контексті цього дослідження, говорячи про субкультуру, акцентуватимемо увагу на свободі вибору кожною людиною певного біологічного віку тієї вікової субкультури, цінності якої вона поділяє, з представниками якої ідентифікується. Виразник вікової субкульту-

Self-Recovery Practices of Ukrainian Civilian at the Beginning of the War: Subcultural Differences



themselves. Representatives of an age subculture declare their affiliation with it, even if their passport age does not yet or no longer coincides with the age of the majority of its followers.

The increasingly widespread online sociality, which did not exist in pre-internet societies, creates a considerable space for free choice of an age subculture. Online sociality manifests itself as the participation of subculture representatives in discussion groups, collaboration in e-journals, promotion of community pages on social networks, advertising of joint events, political and public activism in certain social movements (Guerra, 2020).

Different subcultures have different interpretations of certain individual and psychological characteristics of a person, including socially vulnerable ones, such as overweight or obesity. The subcultural approach creates an opportunity to eliminate the stigmatization of discriminated cultural groups (Liu et al., 2022), which, of course, has a positive impact on psychological health.

When it comes to self-help in difficult life circumstances, coping strategies focused on the problem and emotional response are often studied (Xu et al., 2023). At the same time, daily practices, which are habitual and routine actions that are the living fabric of human everyday life, remain overlooked. However, it is in practice that a person's readiness to react creatively to unexpected events, to urgently adjust their ideas, and modify the ways of their implementation in accordance with unpredictable life contexts is manifested (Sliusarevskiy et al., 2020: 97). These practices can be both individual-oriented and socially oriented.

Speaking about the possibilities of self-recovery for civilians in Ukraine who are experiencing the events of the war, it is worth turning to practices as repeated acts of everyday life, ways of accumulating and articulating life experience. It is desirable to investigate how practices help to stabilize one's own life, reduce the impact of traumatic events, and how practices help to preserve and restore psychological health to a certain extent. It is also necessary to check the subcultural peculiarities of choosing practices as repetitive forms of daily behavior acceptable to the majority of members of the subcultural community.

ри декларує власну належність до неї, навіть якщо його паспортний вік вже чи ще не співпадає з віком більшості її adeptів.

Неабиякий простір для вільного вибору вікової субкультури створює все більш розповсюджена онлайн-соціальність, якої не було в доінтернетних суспільствах. Онлайн-соціальність проявляється як участь представників субкультури в дискусійних групах, співпраця в електронних журналах, просування в мережах сторінок спільноти, рекламування спільних подій, політична та громадська активність в певних соціальних рухах (Guerra, 2020).

У різних субкультурах спостерігаємо різне трактування певних індивідуально-психологічних характеристик людини, включаючи такі соціально незахищені, як, наприклад, надмірна вага чи ожиріння. Субкультурний підхід створює можливість усунення стигматизації дискримінованих культурних груп (Liu et al., 2022), що безумовно позитивно впливає на психологічне здоров'я.

Коли йдеться про самодопомогу в складних життєвих обставинах, досить часто вивчають стратегії подолання, орієнтовані на проблему й емоційне відреагування (Xu et al., 2023). Водночас щоденні практики як звичні, рутинні дії, що є живою тканиною людської повсякденності, залишаються поза увагою. Хоча саме в практикуванні проявляється готовність людини креативно реагувати на несподівані події, терміново коригувати власні задуми та модифікувати способи їх реалізації відповідно до непрогнозованих життєвих контекстів (Слюсаревський та ін., 2020: 97), як індивідуально-зорієнтованих, так і соціально-зорієнтованих.

Говорячи про можливості самовідновлення мирних мешканців України, які переживають події війни, варто звернутися до практик як повторюваних актів повсякденного буття, способів акумуляції та артикуляції життєвого досвіду. Бажано дослідити, яким чином практики допомагають стабілізувати власне життя, зменшити вплив травматичних подій, яким чином через практикування вдається певною мірою зберегти й відновити психологічне здоров'я. Слід також перевірити субкультурні особливості вибору практик як повторюваних форм щоденної поведінки, прийнятних для більшості членів субкультурної спільноти.

Гіпотези дослідження: 1) самовідновлення є важливою функцією практик як форми щоденної поведінки, що забезпечує турботу людини про себе; 2) приналежність людини

Research hypotheses: 1) self-recovery is an important function of practices as a form of daily behavior that ensures a person's self-care; 2) belonging to a particular age subculture influences a person's choice of a set of self-healing practices that helps to improve the emotional state, the acceptance of restrictions determined by military conditions, the rethinking of losses, needs, and intentions.

The purpose is to determine the configuration of self-preservation and recovery practices typical for representatives of different age subcultures under martial law.

Methods

Methodology. The study was predominantly qualitative and was planned as phenomenological, as the extraordinary life experiences people had at the onset of the full-scale invasion needed to be captured as fully as possible. Writing stories about one's own life during the war involved verbalization, comprehension, and structuring of the experience. At the same time, such stories were a kind of individual act of resistance to the war events that interrupted the expected flow of life experience. The willingness to share their own story encouraged the respondents to integrate their traumas into the general life narrative (Parkes & McGarvey-Gill, 2023). The focus on narrative research was also related to the fact that people were not always ready to fill out questionnaires, as their stimulus material was not designed for such an exceptional experience that they gained. The applied narrative method, which includes both a thematic analysis and a focus on the multi-case research, made it possible to gain a deeper understanding of the individual psychological characteristics of the participants' experiences and took into account the different contexts of their everyday lives (Rodden-Aubut et al., 2020; Zasiakina et al., 2018).

Participants. A total of 169 respondents took part in the empirical study. The sample consisted of 78.0% women and 22.0% men. The age of the respondents ranged from 19 to 75 years. The sample included residents of 19 regions of Ukraine. The method of forming the group of participants was simple random selection, which avoids the influence of selection bias and ensures representativeness. The survey was conducted in March – May 2022, at the beginning of the full-

do тієї чи іншої вікової субкультури впливає на вибір нею комплексу самооздоровчих практик, що сприяє покращенню емоційного стану, прийняттю детермінованих військовими умовами обмежень, переосмисленню втрат, потреб, інтенцій.

Метою є визначення конфігурації практик самозбереження й відновлення, характерних для представників різних вікових субкультур у умовах воєнного стану.

Методи

Методологія. Дослідження носило переважно якісний характер і було заплановане як феноменологічне, оскільки надзвичайний життєвий досвід, який отримували люди на початку повномасштабного вторгнення, потребував якомога повнішої фіксації. Написання історій про власне життя під час війни передбачало вербалізацію, осмислення, структурування пережитого. Водночас подібні оповідання виступали своєрідним індивідуальним актом опору військовим подіям, які перервали очікуваний потік життєвого досвіду. Готовність поділитися власною історією спонукала респондентів до інтеграції їхніх травм, включення їх до загального життєвого наративу (Parkes, McGarvey-Gill, 2023). Орієнтація на наративне дослідження буда пов'язана також із тим, що люди не завжди були готові заповнювати анкети, стимульний матеріал яких не розрахований на такий винятковий досвід, який вони отримували. Застосований наративний метод, що включає як тематичний аналіз, так і орієнтацію на багатокейсове дослідження, дозволив глибше зрозуміти індивідуально-психологічні особливості учасників та врахувати різні контексти їхнього повсякдення (Rodden-Aubut et al., 2020; Zasiakina et al., 2018).

Учасники. В емпіричному дослідженні взяло участь 169 респондентів, вибірка складалася з 78.0% жінок, 22.0% чоловіків. Вік досліджуваних коливався від 19 до 75 років. До вибірки увійшли мешканці 19 регіонів України. Спосіб формування групи учасників – простий випадковий відбір, який дозволяє уникнути впливу вибіркового спотворення та забезпечує репрезентативність. Дослідження проведено в березні – травні 2022 року, на початку повномасштабного вторгнення російських військ в Україну, за допомогою Google Form.

Для порівняльного аналізу вікових субкультурних відмінностей вибірку було поділено на співставні за наповненням групи. Так, у

Self-Recovery Practices of Ukrainian Civilian at the Beginning of the War: Subcultural Differences



scale invasion of Ukraine by Russian troops, using Google form.

For the comparative analysis of age-related subcultural differences, the sample was divided into comparable groups. Thus, the “younger” group (Group 1) (19–34 years old) included 40 people; the “middle” group (Group 2) (35–49 years old) – 78 people; the “older” group (Group 3) (50–75 years old) – 51 people. Given the socio-psychological indicators of preferential age self-identification, the first group was attributed to the youth subculture, the second – to the early adulthood subculture, and the third – to the middle and late adulthood subculture. The third group combined representatives of two age subcultures, as there were not many participants who considered themselves to be of late adulthood (65 and older), and all of them, despite their retirement age, were still working, demonstrating a rather active life position in their narratives.

Procedures and Instruments. Respondents were asked to write stories on the topic “My life during the war”. The descriptive analysis of the full texts made it possible to identify significant semantic elements of the stories related to ways of overcoming the negative consequences of traumatic experience of the war. Then, using interpretive analysis, we identified the most typical self-help practices aimed at maintaining and restoring psychological health.

The study was based on the ethical principles of confidentiality, anonymity, and privacy. The participants were informed about the purpose and objectives of the study and its regenerative potential. After all, the anonymous verbalization of the experience has a psychotherapeutic effect without retraumatization, as the individuals themselves choose the episodes to cover.

Organization of Research. The self-preservation practices described by the respondents were coded according to the focus of their efforts to overcome or reduce their negative emotional states.

The following practice indicators were identified using nine meaningful descriptors: 1 – (family-communicative) – search for support in close relationships, communication with relatives, friends, caring for children, parents; 2 – (work/educational) – search for support in professional activity, study, creativity; 3 – (household, relaxation) – search for support in everyday

“молодшій” групі (група 1) (19–34 рр.) опинилося 40 осіб; у “середній” (група 2) (35–49 рр.) – 78 осіб; у “старшій” (група 3) (50–75 рр.) – 51 особа. Орієнтуючись на соціально-психологічні показники преферентної вікової самоідентифікації, першу групу було віднесено до молодіжної субкультури, другу – до субкультури ранньої зрілості, третю – до субкультури середньої та пізньої зрілості. У третій групі було об’єднано представників двох вікових субкультур, оскільки учасників, які віднесли себе до пізньої зрілості (65 і старші), виявилось небагато, і всі вони, незважаючи на пенсійний вік, ще працювали, демонструючи у власних наративах досить активну життєву позицію.

Процедура та інструменти. Респондентам було запропоновано написати історії з теми “Моє життя під час війни”. Проведений дескриптивний аналіз повних текстів дав змогу виокремити значущі смислові елементи історій, пов’язані зі способами подолання негативних наслідків травматичного воєнного досвіду. Далі за допомогою інтерпретативного аналізу було виділено найбільш типові практики самодопомоги, спрямовані на збереження й відновлення психологічного здоров’я.

Дослідження ґрунтувалося на етичних засадах конфіденційності, анонімності, приватності. Учасників було ознайомлено з метою та завданнями дослідження, його відновлювальним потенціалом. Адже анонімна вербалізація набутого досвіду має психотерапевтичний ефект без ретравматизації, оскільки людина сама обирає епізоди, які висвітлює.

Організація дослідження. Кодування описаних респондентами практик самозбереження відбувалося відповідно до фокусу зусиль, які вони спрямовували на подолання чи зменшення власних негативних емоційних станів. За допомогою дев’яти змістових дескрипторів було виділено такі індикатори практик: 1 – (рефлексивно-розвивальні) – пошук опори в близьких стосунках, спілкуванні з рідними, друзями, турботі про дітей, батьків; 2 – (робочі, навчальні) – пошук опори в професійній активності, навчанні, творчості; 3 – (побутово-релаксаційні) – пошук опори в буденних практиках – від сну, їжі, особистої гігієни, прибирання житла до тренувань (біг, плавання, ходьба), гумору, малювання, комп’ютерних ігор; 4 – (патріотичні) – пошук опори у вірі в ЗСУ, в Перемогу, майбутнє процвітання України, переживанні гордості бути українцем; 5 – (медитативно-духовні) – пошук опори у вірі, духовних практиках, молитві, медитації, спо-

practices – from sleeping, eating, personal hygiene, cleaning the house to training (running, swimming, walking), humor, drawing, computer games; 4 – (patriotic) – search for support in faith in the Armed Forces, in the Victory, in the future prosperity of Ukraine, in the feeling of pride in being a Ukrainian; 5 – (meditative-spiritual) – search for support in faith, spiritual practices, prayer, meditation, contemplation of nature (grass, trees, birds, dawn); 6 – (informational-analytical) – search for support in scrolling news from the front, listening to analysts, bloggers, reading telegram channels; 7 – (counseling-therapeutic) – search for support in consultations with a psychologist, psychotherapist, coach, participation in therapy groups, supervision; 8 – (volunteer) – finding support in volunteering, helping the Armed Forces, internally displaced people, people in the occupied territories, animals, etc.; 9 – (reflective-developmental) – search for support in working on oneself, developing new self-regulation skills; 0 – complete lack of attempts to overcome difficult emotional states, instead, immersion in suffering.

Statistical Analysis. Descriptive statistics were used to determine the frequencies of distribution of self-recovery practices in respondents of different subgroups, analysis of contingency tables to compare groups, and the nonparametric Kruskal-Wallis H test to identify differences in the number of practices in different age/subcultural groups. The analysis was conducted using SPSS v. 25.0.

Results

The absolute majority of the study participants (98.0%) mentioned or described in detail various self-help practices, both familiar, routine, and new, transformative ones in their stories about life during the war. There was an increase in the role of transformative practices in extreme military conditions, as traditional ones were often not enough, and people had to try new ways of self-support.

Despite the very difficult life conflicts of the first weeks of the war, most respondents tried to calm themselves and their environment, look for resources, regain their strength, and many people demonstrated their willingness to help “those who are worse off” and actively volunteer for the Armed Forces. Only 2.0% of respondents wrote that they did not believe in their ability to

гляданні природи (трава, дерева, птахи, світанок); 6 – (інформаційно-аналітичні) – пошук опори в скролінгу новин із фронту, слуханні аналітиків, блогерів, читанні телеграм-каналів; 7 – (консультативно-терапевтичні) – пошук опори в консультаціях психолога, психотерапевта, коуча, участі в терапевтичних групах, супервізії; 8 – (волонтерські) – пошук опори у волонтерстві, допомозі ЗСУ, переселенням, людям на окупованих територіях, тваринам тощо; 9 – (рефлексивно-розвивальні) – пошук опори в роботі над собою, формуванні нових навичок саморегуляції; 0 – повна відсутність спроб подолати складні емоційні стани, натомість – занурення у страждання.

Статистичне аналізування. Використано описові статистики для визначення частот розподілу практик самовідновлення в респондентів різних підгруп, аналіз таблиць сполучень для співставлення груп і непараметричний критерій H Крускала-Уоліса для виявлення відмінностей у кількості практик у різних вікових/субкультурних групах. Аналіз проведено з використанням програми SPSS v. 25.0.

Обмеження. Хоча результати дослідження будуть корисними для психологів, соціальних і медичних працівників, а також для широкого кола мешканців України, досліджувані практики самовідновлення виявлено на відносно невеликій вибірці і не можуть бути розповсюджені на велику сукупність постраждалих внаслідок війни людей. Крім того, у вибірці спостерігається відчутне превалювання жінок (78.0%). Цей аспект, як і мережевий спосіб збору даних, дещо знижує значущість висновків.

Результати

Абсолютна більшість учасників дослідження (98.0%) згадувала чи докладно описувала у власних історіях про життя під час війни різні практики самопомоги, як звичні, рутинні, так і нові, перетворювальні. Спостерігалось підвищення ролі перетворювальних практик у екстремальних воєнних умовах, адже традиційних часто не вистачало, і людині випадало пробувати нові способи самопідтримки. Незважаючи на дуже складні життєві колізії перших тижнів війни, більшість респондентів намагалася заспокоювати себе і своє оточення, шукати ресурси, відновлювати сили, а чимало людей демонструвало готовність допомагати “тим, кому гірше”, активно волонтерити для ЗСУ. Лише 2.0% респондентів написали, що не вірять у власну спроможність долати труднощі, витримувати емоційні перевантаження.

Self-Recovery Practices of Ukrainian Civilian at the Beginning of the War: Subcultural Differences



overcome difficulties and withstand emotional overload. They described their suffering in detail, plunged into a passive victim position, and waited for help from the outside.

Many people used two (40.0%), three (20.0%), or more practices to help them deal with fear, panic, depression, exhaustion, and powerlessness. Almost a third of the sample (28.0%) described one practice as effective for themselves. The number of such practices was on average higher for women than for men. This may be due to their more developed reflexivity, a deeper awareness of their problems and needs, and the ability to verbalize their experiences and tell others about them (indirectly evidenced by the large volumes of texts, the detail, and the elaboration of women's narratives).

Each of the intuitively chosen self-help practices became a search for support in oneself, one's environment, one's values, faith, ways of life, and forms of recreation. Thanks to practice, people began to cope with traumatic experiences, the avalanche of which they did not always have time to understand and assimilate. Filling the everyday life of war, the practices "gave strength to live", as the research participants put it.

Let us take a closer look at the subcultural peculiarities of using self-recovery practices.

Youth subculture. Let us look at the prevalence of practices typical for the youth subculture (Group 1) (Fig. 1). As well known, for representatives of this subculture, healthy and attractive appearance, energy, stress resistance, and endurance are of great importance, which ensures the desired status in study and work groups, and peer hangouts.

The practices that ensured the restoration of a healthy appearance, energy, and strength were household-relaxation routine practices, including sleep, eating, physical exercises, and various forms of recreation. The respondents often wrote: "I started to sleep a lot", "I eat to relieve stress", "I run every day to calm down". The girl stated with regret: "Some types of physical activity have disappeared (oriental martial arts section, work with horses), I would like to hope that it is temporary. Fitness and Pilates classes remain, but they have moved to an online format". This type of practice turned out to be the most common (52.5% of those who use them).

Вони докладно описували власні страждання, занурювалися в пасивну позицію жертви, очікували допомоги ззовні.

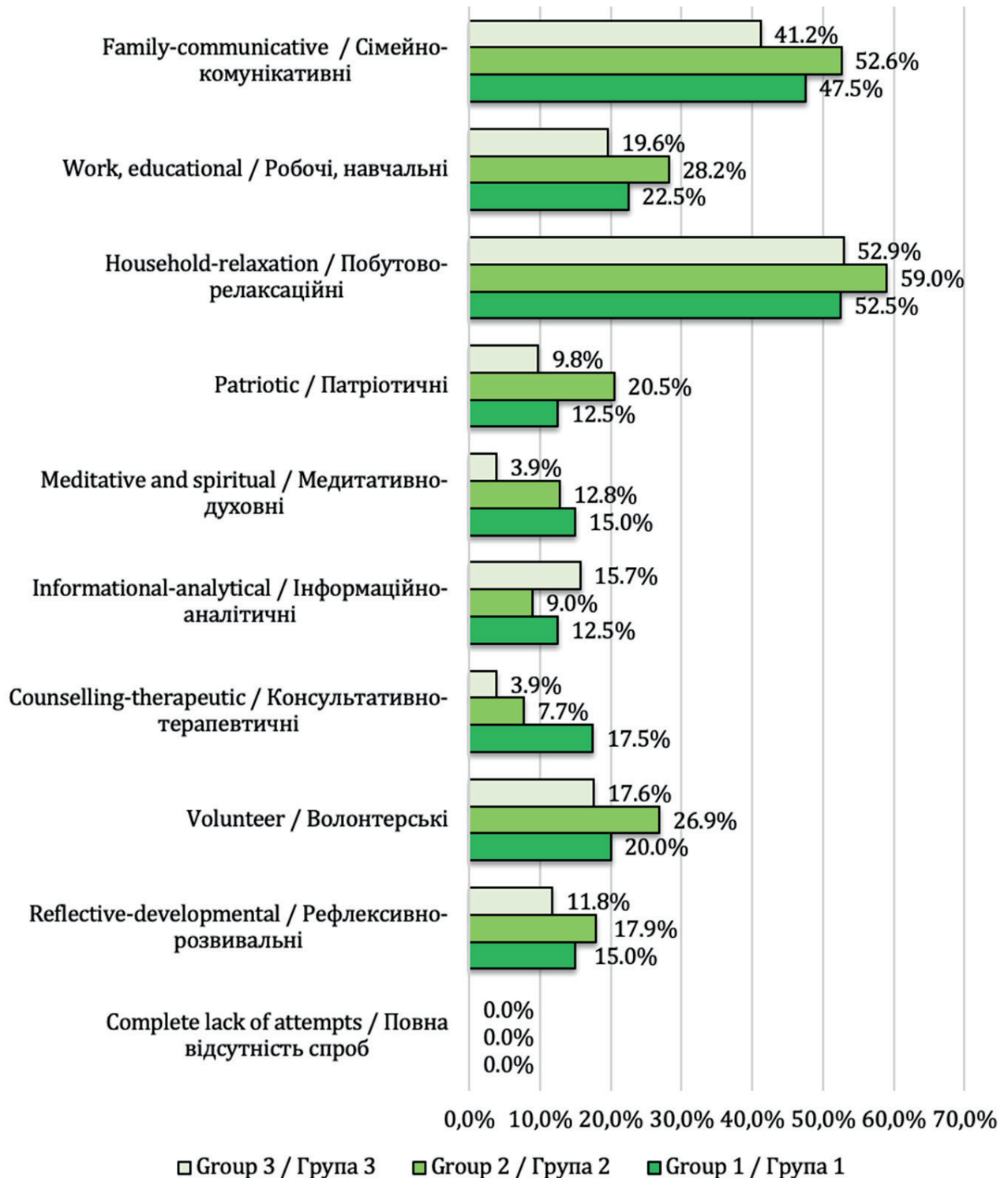
Чимало людей застосовували по дві (40.0%), три (20.0%) та більше практик, що допомагало їм боротися зі страхом, панікою, пригніченістю, виснаженням, безсиллям. Майже третина вибірки (28.0%) описувала одну практику як ефективну для себе. Кількість таких практик у жінок у середньому була вищою, ніж у чоловіків. Можливо, це пов'язано з більш розвинутою рефлексивністю, глибшим усвідомленням власних проблем і потреб, навичкою вербалізувати власні переживання, розповідати про них іншим (опосередковано про це свідчать значні обсяги текстів, докладність, деталізованість жіночих наративів).

Кожна з інтуїтивно обраних практик само-допомоги ставала пошуком опори в собі, своєму оточенні, своїх цінностях, вірі, способах життєдіяльності, формах відпочинку. Завдяки практикуванню людина починала справлятися з травматичним досвідом, лавину якого не завжди встигала усвідомити й асимілювати. Наповнюючи воєнну повсякденність, практики "дають сили жити", як формулювали учасники дослідження.

Розгляньмо детальніше субкультурні особливості використання практик самовідновлення.

Молодіжна субкультура. Погляньмо на поширеність практик, типових для молодіжної субкультури (група 1) (рис. 1). Як відомо, для представників цієї субкультури велику значущість мають здоровий і привабливий зовнішній вигляд, енергійність, стресостійкість, витривалість, що забезпечує бажаний статус у навчальних і робочих групах, тусовках ровесників.

Практиками, що забезпечували відновлення здорового зовнішнього вигляду, енергії і сил, були рутинні практики, серед яких – сон, їжа, фізичні вправи, різні форми відпочинку. Респонденти часто писали: "став дуже багато спати", "заїдаю стрес", "бігаю щодня, щоб заспокоїтися". Дівчина з жалем констатувала: "Зникли деякі види фізичної активності (секція зі східних одноборств, робота з кінями), хочеться сподіватися, що тимчасово. Залишилися заняття з фітнесу і пілатесу, проте вони перейшли в онлайн-формат". Саме такого типу практики виявилися найбільш поширеними (52.5% звертаються до них).



Примітка: група 1 – “молодша” група (19–34 рр.) n = 40 осіб; група 2 – “середня” група (35–49 рр.) n = 78 осіб; група 3 “старша” група (50–75 рр.) n = 51 особа.

Fig. I. Self-recovery practices typical for the studied groups (n = 169)

Рис. I. Практики самовідновлення, характерні для досліджуваних груп (n = 169)

Self-Recovery Practices of Ukrainian Civilian at the Beginning of the War: Subcultural Differences



The second most common are family-communicative practices of seeking support in close relationships and communication (47.5%). Every second respondent believed that contact with friends was the best way to switch gears, relax, and distract from disturbing thoughts. Some analyzed how exactly the war had changed their social circle and noticed how selectivity in contacts was growing. We read: "I stopped communicating with my Russian friend", "It has become the norm with many people to say 'How are you' at least once every few days", "I constantly discuss my problems with friends and relatives".

The basic practices of self-support, typical for the youth subculture, were household-relaxation and family-communicative practices. Their high prevalence indicates that exercise and communication are sufficiently effective in overcoming confusion, reducing anxiety, and restoring strength. Respondents often used them in parallel, together.

The third most common (22.5%) are work/educational practices that help young people immerse themselves in familiar and important activities and break away from the disturbing news feed. Both men and women wrote: "I am returning to professional development", "I am working remotely... studying".

The fourth place goes to volunteer practices (20.0%), when representatives of this age subculture donated money to the army, participated in providing soldiers with quality food, and engaged in other voluntary socially useful activities.

Counselling-therapeutic practices are in fifth place (17.5%). Quite a significant number of youth subculture representatives sought professional help to maintain their psychological health in traumatic military conditions.

This is followed by reflective-developmental practices (15.0%). Part of the youth subculture helped themselves by analyzing in detail the decisions made earlier, and draw about their correctness or incorrectness in the context of achieving security.

The least common practices in this subculture were patriotic (12.5%) and informational-analytical (12.5%). Relatively few representatives of the youth subculture tried to improve their emotional state by rethinking their nationality, changing the language of communication from Russian to Ukrainian, listening to political

На другому місці за поширеністю – комунікативні, сімейні практики пошуку підтримки в близьких стосунках, спілкуванні (47.5%). Кожен другий вважав, що контакти з друзями найкраще допомагають переключитися, відпочивати, відволікатися від тривожних думок. Дехто аналізував, як саме війна змінила коло спілкування, помічав, як зростає вибірковість у контактах. Читаємо: "Перестала спілкуватися з подругою-росіянку", "З багатьма людьми стало нормою хоча б раз на кілька днів перекинутися словами "Як ти?", "Постійно обговорюю свої проблеми з друзями і родичами".

Побутові й комунікативні практики самопідтримки виявилися базовими, типовими для молодіжної субкультури. Їх велика розповсюдженість свідчить про достатню ефективність фізичних вправ і спілкування для подолання розгубленості, зниження тривоги, відновлення сил. Нерідко респонденти використовували їх паралельно, спільно.

На третьому місці за поширеністю (22.5%) – робочі й навчальні практики, які допомагали молоді зануритися в знайому й важливу діяльність, відірватися від тривожної стрічки новин. І чоловіки, і жінки писали: "Повертаюся до професійного розвитку", "Працюю в дистанційному режимі... навчаюся".

На четвертому місці – практики волонтерські (20.0%), коли представники цієї вікової субкультури жертвували гроші на армію, брали участь у забезпеченні солдат якісною їжею, в інших добровільних суспільно корисних справах.

На п'ятому місці – консультативно-терапевтичні практики (17.5%). Досить значна частина представників молодіжної субкультури зверталася до спеціалістів, щоб допомогти собі зберегти психологічне здоров'я у травматичних воєнних умовах.

Далі йдуть рефлексивно-пізнавальні практики (15.0%). Частина молодіжної субкультури допомагала собі тим, що докладно аналізувала прийняті раніше рішення, робила висновки щодо їх правильності чи неправильності в контексті досягнення безпеки.

Найменш поширеними в цій субкультурі виявилися практики патріотичні (12.5%) та інформаційно-аналітичні (12.5%). Порівняно небагато представників молодіжної субкультури намагалися поліпшити свій емоційний стан, переосмислюючи національну належність, змінюючи мову спілкування з російської на українську, слухаючи політичних оглядачів,

observers, military analysts, and video bloggers.

To sum up, for the youth subculture, the search for support for self-recovery took place in intrapersonal and interpersonal contexts. The practices used by subculture members rarely went beyond these contexts into the wider society. Usually, the practices were dominated by familiar, routine ones, and there were not many new, transformative ones. Such cautious practice, mainly within the framework of what was already tested and known, was due to the prevalence of the existential landscape of life creation with its immersion in one's suffering, the dominance of the value of survival, and difficulties in seeing life prospects (Tytarenko et al., 2024).

Early adulthood subculture. Let us see if there are differences in the prevalence of self-renewal practices characteristic of the subculture of early adulthood (Group 2) (see Fig. 1).

For representatives of this subculture, maintaining and restoring their psychological health is a guarantee of self-realization and well-being, career growth, and the desired quality of life. In times of war, a healthy state also ensures a person's ability to effectively take care of their children and elderly parents, quickly adapt to new living conditions, earn money, retrain, and be able to help the army.

The first place in terms of prevalence in this group is also occupied by household-relaxation routine practices (59.0%), as in the case of representatives of the youth subculture, but the content of these practices is somewhat different. While the attention of the youth subculture is focused mainly on themselves, their physical shape, and appearance, representatives of the early adulthood subculture focus more on their relatives ("I try to be active, even go on short trips with my children").

Family-communicative practices are the second most common (52.6%), as in the youth subculture. However, while representatives of the youth subculture primarily sought family support or had fun with their peers, the representatives of the early adulthood subculture were helped by heart-to-heart conversations with their partners, communication with children, and caring for pets. Turning to communicative practices, representatives of this subculture showed care, took care of children and parents, and felt responsible not only for their condition but also for their recovery.

воєнних аналітиків, відеоблогерів.

Отже, для молодіжної субкультури пошук опори для самовідновлення відбувався у внутрішньоособистісних і міжособистісних контекстах. Практики, якими користувалися представники субкультури, нечасто виходили за межі цих контекстів у більш широкій соціум. Серед практик переважали звичні, рутинні, а нових, перетворювальних зустрічалося не так багато. Таке обережне практикування переважно в межах уже апробованого, відомого було зумовлене превалюванням екзистенційного ландшафту життєтворення з його зануреністю у власні страждання, домінуванням цінності виживання, складностями з баченням життєвих перспектив (Tytarenko et al., 2024).

Субкультура ранньої зрілості. Погляньмо, чи є відмінності в поширеності практик самовідновлення, характерних для субкультури ранньої зрілості (група 2) (див. рис. 1).

Для представників цієї субкультури підтримка й відновлення власного психологічного здоров'я є гарантією самореалізації і добробуту, кар'єрного зростання та бажаної якості життя. А під час війни здоровий стан ще й забезпечує здатність людини ефективно турбуватися про своїх дітей і старих батьків, швидко адаптуватися в нових умовах життя, заробляти гроші, перекваліфіковуватися, мати змогу допомагати армії.

На першому місці за поширеністю в цій групі теж опинилися практики рутинні, побутові (59.0%), як і в представників молодіжної субкультури, але зміст практик зафіксовано дещо інакший. Якщо увага молодіжної субкультури прикута переважно до себе, власної фізичної форми, зовнішнього вигляду, то представники субкультури ранньої зрілості зосереджуються більше на своїх рідних ("Намагаюся бути активною, навіть їздимо з дітьми в недалеких мандрівки").

На другому місці за поширеністю – сімейні, комунікативні практики (52.6%), як і в молодіжній субкультурі. Але якщо представники молодіжної субкультури насамперед шукали в сім'ї підтримку чи відпочивали з ровесниками, то представникам субкультури ранньої зрілості допомагали душевні розмови з партнером, спілкування з дітьми, догляд за домашніми тваринами. Звертаючись до комунікативних практик, представники цієї субкультури проявляли турботу, піклувалися про дітей і батьків, відчували відповідальність не лише за власний стан, а й за їхнє відновлення.

На третьому місці за поширеністю – прак-

Self-Recovery Practices of Ukrainian Civilian at the Beginning of the War: Subcultural Differences



Work and educational practices were the third most common (28.2%). Representatives of the early adulthood subculture sought support not only in the usual professional activity, but was also ready to engage in creative experiments and look for other forms of earning money in difficult life circumstances. They learnt to weave nets for the frontline after taking online classes with students, mastered new methods of work, and sought solace in creativity.

The fourth place was taken by volunteer practices (26.9%), which were presented much more clearly than in the youth subculture. Representatives of the early adulthood subculture perceived volunteering as a resourceful activity for themselves, which improved their self-regulation, adaptability, and self-esteem. Thanks to volunteering, they felt less lonely and found like-minded people in their new living conditions.

Representatives of the early adulthood subculture ranked patriotic practices of self-recovery in fifth place (20.5%). This parameter shows a marked difference from the youth subculture. For the representatives of the early adulthood subculture, it was important to see how the world united in support of Ukraine, how the Russian-speaking city of Kharkiv became vividly pro-Ukrainian, and how pride in their nation gave and is giving them strength to live and win.

Reflective-developmental practices are the sixth most common (17.9%). Representatives of the early adulthood subculture wrote about the positive internal changes they saw in themselves, how they learned to appreciate every moment of life, how they were happy to be alive every day, and how they reviewed their contacts and kept only the real ones. They noticed that the war had strengthened their charity, willpower, desire to help, love for their families, and compassion. In their opinion, previous experience, inner stability, the ability to build strategic plans, thinking through worst-case scenarios, and the willingness to act productively in any circumstances helped them to recover.

Informational-analytical (9.0%) and counselling-therapeutic practices (7.7%) were the least represented in this subculture. Some people tried to limit their reading of the news, focusing only on the situation at the front and thus preserving their energy and capacity for work. Some people attended therapy groups, believing that it adds self-understanding and strength.

тики робочі, навчальні (28.2%). Представник субкультури ранньої зрілості шукав опору не лише у звичній професійній діяльності, а й був готовим у складних життєвих обставинах до творчих експериментів, до пошуку інакших форм заробляння грошей. Він учився плести сітки для фронту після онлайн-занять із студентами, опановував нові методи роботи, шукав розраду у творчості.

На четвертому місці – волонтерські практики (26.9%), які були представлені значно більш виразно, ніж у молодіжній субкультурі. Представники субкультури ранньої зрілості сприймали волонтерство як ресурсну для себе діяльність, що поліпшувало їхню саморегуляцію, адаптивність, самоповагу. Завдяки волонтерству вони відчували себе не такими самотніми, знаходили однодумців у нових умовах проживання.

На п'ятому місці у представників субкультури ранньої зрілості були патріотичні практики самовідновлення (20.5%). За цим параметром зафіксовано виражену відмінність від молодіжної субкультури. Для представників субкультури ранньої зрілості важливо було бачити, як світ об'єднався, підтримуючи Україну, як російськомовне місто Харків стало яскраво проукраїнським, як гордість за власну націю давала і дає сили жити та перемагати.

На шостому місці за поширеністю – практики рефлексивно-пізнавальні (17.9%). Представники субкультури ранньої зрілості писали про те, які позитивні внутрішні зміни бачили в собі, як навчилися цінувати кожен мить життя, як раділи щодня тому, що живі, як переглянули контакти й залишили тільки справжні. Вони помічали, що війна посилила їхнє милосердя, силу волі, бажання допомагати, любов до рідних, співчуття. На їхню думку, самовідновленню допомагав попередній досвід, внутрішня сталість, уміння будувати стратегічні плани, продумування гірших сценаріїв і готовність продуктивно діяти за будь-яких обставин.

Найменше були представлені в цій субкультурі інформаційно-аналітичні (9.0%) й консультативно-терапевтичні практики (7.7%). Хтось намагався обмежити читання новин, зосереджуючись лише на ситуації на фронті і в такий спосіб зберігаючи енергію та працездатність. Дехто відвідував терапевтичні групи, вважаючи, що це додає саморозуміння і сил.

Отже, для представників субкультури ранньої зрілості пошук опори для самовідновлення зосереджувався насамперед на міжособистісних контекстах. Рутинні практики

Therefore, for the representatives of the early adulthood subculture, the search for support for self-recovery was primarily focused on interpersonal contexts. Routine practices were combined with new, transformative practices. The content of the practice in this subculture was determined by the predominance of the life-landscape of care, with the desire to preserve the life and health of relatives and friends, readiness to radically change life for the sake of the family, and the existence of a life perspective of a secure family future (Tytarenko, 2024).

Mid-late adulthood subculture. The motivation for using self-recovery practices in the mid-late adulthood subculture was the desire for further professional self-realization and preservation of the existing level of well-being, which was becoming problematic during the war (Group 3) (see Fig. 1). Nevertheless, those people who were aware of the importance of psychological health sought to maintain physical activity and avoid becoming addicted to alcohol as a means of quick relaxation. For the representatives of this subculture, the motivation for self-support included, in addition to moderate physical activity and proper nutrition, the prevention of somatic diseases, the ability to seek medical care, and the presence of a family circle. Self-recovery was motivated by the desire to communicate more with children and grandchildren, which filled life with meaningful meanings.

Most often in this age subculture, as in the previous ones, there was an appeal to household-relaxation practices (52.9%), although the content of such practices varied. The emphasis was placed on daily hygiene procedures, rest, moderate physical activity, cooking, and gardening. All of these practices were aimed at improving mental and somatic health, maintaining work capacity, and the ability to help others.

Family-communicative practices were in second place in terms of prevalence (41.2%), significantly prevailing over other practices. A man aged 58 wrote: "Relationships have become more sincere and attentive... The desire to help, at least with a word, prevails... It hurts to see children suffering... I find time to communicate with friends, family, and colleagues". A woman aged 74 admitted: "I am saved by my family, children, and grandson. Mutual understanding, respect, appreciation of each other, care, and responsibility – this has cemented the family, which was already

поєднувалися з практиками новими, перетворювальними. Зміст практикування був зумовлений переважанням для цієї субкультури насамперед життєвого ландшафту турботи з його прагненням зберегти життя і здоров'я рідних та близьких, готовністю кардинально змінювати життя заради сім'ї, наявністю життєвої перспективи безпечного сімейного майбутнього (Tytarenko, 2024).

Субкультура середньої й пізньої зрілості. Мотивацією для використання практик самовідновлення в субкультурі середньої й пізньої зрілості було бажання подальшої професійної самореалізації та збереження наявного рівня добробуту, що під час війни стає проблематичним (група 3) (див. рис. 1). І все ж ті люди, які усвідомлювали значущість психологічного здоров'я, прагнули зберегти фізичну активність як засіб швидкої релаксації. Для представників цієї субкультури мотивація самопідтримки охоплювала, крім помірної фізичної активності, правильного харчування, ще й профілактику соматичних захворювань, можливість звертатися за медичною допомогою і наявність сімейного кола. Мотивувало для самовідновлення бажання більше спілкуватися з дітьми і внуками, що наповнювало власне життя значущими сенсами.

Найбільш поширеними практиками самовідновлення в цій віковій субкультурі, як і в попередніх, було звернення до практик побутових (52.9%), хоча зміст таких практик змінювався. Акцент робили на щоденних гігієнічних процедурах, відпочинку, помірній фізичній активності, кулінарії, садівництві. Усі ці практики були спрямовані на поліпшення психічного й соматичного стану, підтримку працездатності, здатності допомагати іншим.

На другому місці за поширеністю знаходилися практики сімейні, комунікативні (41.2%), і ці два типи практик відчутно переважували порівняно з іншими. Чоловік 58 років писав: "Стосунки стали більш щирими й уважними... Бажання допомогти хоча б словом переважає... Боляче бачити, як страждають діти... Знаходжу час для комунікації з друзями, близькими і колегами". Жінка 74 років зізнавалася: "Рятує сім'я, діти й онук. Взаєморозуміння, повага, цінування кожним кожного, турбота, відповідальність – це зцементувало родину, яка і до того була дружною".

На третьому місці – практики робочі (19.6%). Представники субкультури налаштували себе на робочий марафон, збільшували

Self-Recovery Practices of Ukrainian Civilian at the Beginning of the War: Subcultural Differences



friendly”.

The third place goes to work/educational practices (19.6%). Representatives of the subculture set themselves up for a work marathon, increasing the number of working hours, while worrying about their children’s excessive workload.

Volunteer practices are in fourth place (17.6%). A representative of this subculture shared her thoughts: “The desire to help others, at least on a volunteer basis, has increased... The unification of people, the desire to support each other is a resource”. Another woman said that she bakes goodies as a volunteer and that she and her husband volunteer in their village.

Informational-analytical practices are in fifth place (15.7%). Representatives of the mid-late adulthood subculture not only immersed themselves in the news, but also found it important to read materials that discussed imposing sanctions against the enemy, ways to overcome corruption in our country, and the state’s economic plans for the future. Such knowledge allowed them to shift their attention from their fears and anxieties to other, more productive contexts.

The sixth place goes to reflective and cognitive practices (11.8%). Representatives of the middle and late adulthood tried to gain positive experience, worked on themselves, and used different forms of self-awareness and comprehension of the situation compared to those before the war, and wrote about it as about a useful practice.

The seventh place in the mid-late adulthood subculture is occupied by patriotic practices, and only 9.8% of respondents used them as a way of self-support and self-regeneration. Meditative-spiritual practices (3.9%) and counselling-therapeutic practices (3.9%) were used very rarely.

For this subculture, the landscape of service far from egocentrism and individualism was the most common, with its dominance of the value of unselfish activity, the need for one’s contribution to the future victory, and further restoration of one’s city, region, and country (Tytarenko et al., 2024). It was the value-meaning characteristics of the service landscape that left their mark on the choice of self-renewal practices and their focus.

Significant differences in the number of recovery practices used were found between age subcultures. Representatives of the early adulthood subculture had the largest number

кількість робочих годин, водночас турбуючись про надмірне навантаження своїх дітей.

На четвертому місці – волонтерські практики (17.6%). Представниця цієї субкультури поділилася роздумами: “Зросло бажання допомагати іншим, принаймні на засадах волонтерства... Ресурсним є об’єднання людей, бажання підтримувати одне одного”. Інша жінка розповіла, що випікає смаколики як волонтер, що вони разом із чоловіком волонтерять у своєму селищі.

На п’ятому місці – інформаційно-аналітичні практики (15.7%). Представники субкультури середньої й пізньої зрілості не лише занурювалися в новини – для них важливими були також матеріали, в яких йшлося про введення санкцій проти ворога, способи подолання корупції в нашій країні, економічні плани держави на майбутнє. Такі знання давали їм змогу перемикає увагу з власних страхів і тривоги на інші, більш продуктивні контексти.

На шостому місці – рефлексивно-пізнавальні практики (11.8%). Представники субкультури середньої й пізньої зрілості старалися здобувати позитивний досвід, працювали над собою, використовували інакші форми самоусвідомлення та осмислення ситуації порівняно з тими, які були до війни, й писали про це як про корисну практику.

На сьомому місці в субкультурі середньої й пізньої зрілості – практики патріотичні, і до них як до способу самопідтримки й самовідновлення зверталися лише 9.8% респондентів. Зовсім рідко використовували практики духовні, споглядальні (3.9%) та практики консультативно-терапевтичні (3.9%).

Для цієї субкультури найбільш поширеним був далекий від егоцентризму та індивідуалізму ландшафт служіння з його домінуванням цінності безкорисливої діяльності, потребою власного внеску в майбутню перемогу й подальше відновлення власного міста, регіону, країни (Tytarenko et al., 2024). Саме ціннісно-сміслові характеристики ландшафту служіння накладали свій відбиток на вибір практик самовідновлення та їхню спрямованість.

Між віковими субкультурами виявлено значущі відмінності в кількості використовуваних практик відновлення. Найбільше різноманітних практик було в арсеналі представників субкультури ранньої зрілості, а найменше – у представників субкультури середньої й пізньої зрілості. Можливо, представники молодіжної субкультури ще не володіють великим арсеналом таких практик, а представники суб-

of different practices, while representatives of the mid-late adulthood subculture had the smallest number of different practices. Perhaps, representatives of the youth subculture do not yet possess a large arsenal of such practices, while representatives of the mid-late adulthood subculture no longer believe in their strength, think that it is too difficult to maintain health, and self-help is not the main thing here.

Discussion

The novelty of the conducted study is primarily related to its methodology, which involved narrative, descriptive, and interpretive analysis of life stories. The respondents demonstrated their willingness to reflect on their traumatic experiences, lifestyle changes, and losses at the very beginning of the acute phase of the Russian-Ukrainian armed conflict. The content of the received life stories and the multidimensionality of their further analysis can be seen, for example, in a collective study (Tytarenko et al., 2024), which, based on changes in the respondents' value-meaning sphere, life trajectory, and vision of the future, identified the types of life landscapes that were actualized in Ukrainians during the war.

This paper focuses on a different aspect of narrative research, namely, the analysis of self-recovery practices that were tested intuitively and subsequently assessed by respondents as effective. Such phenomenological studies of the experience of self-support gained during the war are still rare in the academic literature, unlike the more common quantitative studies (Kovalenko et al., 2021; Tkalych, 2023; Asanov et al., 2023; Levin et al., 2023).

The identification of widespread self-preservation practices aimed at improving one's own emotional states, restoring strength, and the ability to help others contributed to confirming the hypothesis of the self-restorative function of such practices in difficult life circumstances.

The choice of self-help methods is influenced by numerous factors, including individual psychological and socio-psychological ones. Individual ways of responding to difficult life situations and the use of coping strategies are being studied more actively (Parkes & McGarvey-Gill, 2023; Xu et al., 2023; Yu et al., 2020), for example, the dependence of the choice of response on emotional intelligence (Chandra, 2021) or psychological resilience (Poulus et al., 2020). At

культури середньої й пізньої зрілості вже не вірять у власні сили, вважають, що зберегти здоров'я надто важко, і самодопомога тут не головне.

Дискусія

Новизна проведеного дослідження пов'язана насамперед із його методологією, що передбачала нарративний, дескриптивний, інтерпретаційний аналіз життєвих історій. Респонденти продемонстрували готовність осмислювати свої гострі переживання, зміни способу життя, втрати на самому початку гострої фази російсько-українського воєнного конфлікту. Змістову наповненість отриманих життєвих історій, багатоаспектність їх подальшого аналізу можна побачити, звернувшись, наприклад, до колективного дослідження (Tytarenko et al., 2024), в якому на основі змін у ціннісно-смісловій сфері респондентів, траєкторії життя та бачення майбутнього визначено типи життєвих ландшафтів, які актуалізувалися в українців під час війни.

У цій роботі обрано інший аспект дослідження нарративів, а саме: аналіз практик самовідновлення, які апробувалися інтуїтивно і надалі оцінювалися респондентами як ефективні. Подібні феноменологічні дослідження набутого під час війни досвіду самопідтримки поки що є рідкістю в академічній літературі на відміну від більш поширених досліджень кількісних (Kovalenko et al., 2021; Ткалич, 2023; Asanov et al., 2023; Levin et al., 2023).

Визначення розповсюджених практик самозбереження, спрямованих на покращення власних емоційних станів, відновлення сил, здатності допомагати іншим, сприяло підтвердженню гіпотези про самовідновлювану функцію подібного практикування у складних життєвих обставинах.

На вибір способів самопомоги впливають численні чинники, індивідуально-психологічні й соціально-психологічні. Індивідуальні способи реагування на складні життєві ситуації, використання копінг-стратегій вивчають активніше (Parkes, McGarvey-Gill, 2023; Xu et al., 2023; Yu et al., 2020), наприклад, залежність вибору способу реагування від емоційного інтелекту (Chandra, 2021) чи від психологічної стійкості (Poulus et al., 2020). Водночас вплив соціально-психологічних чинників на способи самопомоги, до яких звертається людина, не є настільки очевидним. У цьому контексті дослідження ролі спільноти, субкультури в саморегуляції емоційного стану людини відкри-

Self-Recovery Practices of Ukrainian Civilian at the Beginning of the War: Subcultural Differences



the same time, the influence of socio-psychological factors on the methods of self-help that a person turns to is not so obvious. In this context, the study of the role of community and subculture in the self-regulation of a person's emotional state opens up new opportunities.

Some of the self-help techniques studied during COVID may be of practical relevance in wartime and post-war societies, as they are somewhat similar to the self-recovery practices discussed in this article. Active coping strategies and increased social support used during the COVID-19 pandemic are significantly correlated with reduced psychological stress and can serve as a basis for psychological interventions (Yu et al., 2020).

Attempts to overcome the stress caused by the COVID-19 pandemic included the following practices: daily exercise, yoga and meditation, watching films, listening to music, reading books, spending time with children, partners, and family members, engaging in gardening and other habitual hobbies, as well as cleaning and cooking (Rahman et al., 2020). However, we did not find volunteer, patriotic, or reflective cognitive practices in this list that specified areas of psychological assistance to the population during the war.

The importance of the subcultural approach to improving the effectiveness of health promotion interventions aimed at members of each subculture (Mijas et al., 2020) will, in our opinion, continue to grow. Representatives of different subcultures have different perceptions of the value of health and their responsibility for their self-recovery. This is due to both different value orientations and the popularity of certain practices associated with healthy or unhealthy lifestyles in each subculture. Therefore, the study of subcultural influences on the ability to overcome the harmful effects of continuous traumatic stress during war is an important socio-psychological aspect of the problem, which actualizes a new area of theoretical research and contributes to the practical significance of the obtained results.

The research into configurations of self-preservation and recovery practices typical for representatives of different age subcultures contributed to the partial confirmation of the hypothesis that there is a relationship between age subculture (youth, early adulthood, and mid-late adulthood) and widespread self-care

ває нові можливості.

Деякі способи самодопомоги, які вивчали під час ковіду, можуть мати практичну значущість у воєнних і повоєнних суспільствах, оскільки дещо схожі з практиками самовідновлення, розглянутими в цій статті. Активні стратегії подолання та посилення соціальної підтримки, що використовували під час пандемії COVID-19, значною мірою корелюють зі зменшенням психологічного стресу та можуть служити основою для психологічного втручання (Yu et al., 2020).

Спроби подолати стрес, спровокований пандемією COVID-19, включали такі практики: щоденні фізичні вправи; йогу та медитацію; прагнення передивлятися фільми, слухати музику, читати книжки; проводити час із дітьми, партнерами, членами сім'ї; бажання займатися садівництвом, іншими звичними хобі; прибиранням, готуванням їжі (Rahman et al., 2020). Щоправда, ми не зустріли в цьому списку практик волонтерських, патріотичних чи рефлексивно-пізнавальних, які специфікували напрямки психологічної допомоги населенню під час війни.

Значущість субкультурного підходу для підвищення ефективності втручань із зміцнення здоров'я, спрямованих на членів кожної субкультури (Mijas et al., 2020), на нашу думку, ще буде підвищуватися. Представники різних субкультур мають несхожі уявлення як про цінність здоров'я, так і власну відповідальність за його самовідновлення. Це зумовлено як відмінними ціннісними орієнтирами, так і популярністю в кожній субкультурі певних практик, що асоціюються зі здоровим чи нездоровим способами життя. Тому вивчення субкультурних впливів на можливості подолання шкідливих наслідків безперервного травматичного стресу під час війни є важливим соціально-психологічним аспектом проблеми, що актуалізує нову зону теоретичного пошуку та сприяє підвищенню практичної значущості отриманих результатів.

Проведений пошук конфігурацій практик самозбереження й відновлення, характерних для представників різних вікових субкультур, сприяв частковому підтвердженню гіпотези про наявність взаємозв'язку між віковою субкультурою (молодіжною, ранньої зрілості й середньо-пізньої зрілості) та розповсюдженими самооздоровчими практиками. Хоча статистичний аналіз показав лише відмінності у використанні найбільш і найменш розповсюджених практик, нарративний аналіз мотивації

practices. Although the statistical analysis showed only differences in the use of the most and least widespread practices, the narrative analysis of the motivation and direction of the choice of certain practices made it possible to see differences between subcultures in this parameter.

The targeting of such external interventions is ensured by the identified configurations of self-recovery practices during the war, which are characteristic of different age subcultures. For youth, these are practices aimed at self-expression and easing the identity crisis; for early adulthood, these are practices that ensure professional success, self-realization, and unlocking one's potential; for middle adulthood, these are practices that guarantee an increase in social significance, competitiveness, and maintain an appropriate level of psychological well-being; for late adulthood, these are practices of maintaining physical activity, restoring emotional stability, family and friendship support, timely treatment, and rehabilitation after illnesses.

Expanding the range of health-preserving practices implies a willingness to deal adequately and creatively with the military situation; a willingness to accept help from others and provide support to one's environment; a willingness to accept and support oneself, and to improve one's own professional and self-regulatory capabilities. The study of subcultural influences on self-recovery in wartime can become the basis for productive educational, training, correctional, and rehabilitation technologies to support a healthy lifestyle.

Conclusions

The hypothesis that self-restoration is an important function of practices that manifest themselves as adaptive ways of caring for oneself has been confirmed. The practices are means of self-recovery and support the motivation to maintain health, which is especially suffering in times of war.

Widespread types of practices, which, to varying degrees, achieve the intermediate goals of maintaining and restoring psychological health, are family-communicative, work/educational, household-relaxation, patriotic, meditative-spiritual, informational-analytical, counselling-therapeutic, volunteer, and reflective-developmental.

The second hypothesis regarding the

і спрямованості вибору тих чи інших практик дав змогу побачити відмінності між субкультурами за цим параметром.

Таргетованість подібних зовнішніх втручань забезпечують виявлені конфігурації практик самовідновлення під час війни, характерні для різних вікових субкультур. Для юнацтва – це практики, спрямовані на самовираження й послаблення кризи ідентичності; для молодості – практики, що забезпечують професійний успіх, самореалізацію, розкриття власного потенціалу; для зрілого віку – практики, що гарантують підвищення соціальної значущості, конкурентоспроможності, підтримують відповідний рівень психологічного благополуччя; для віку пізньої зрілості – це практики збереження фізичної активності, відновлення емоційної стабільності, сімейної і дружньої підтримки, вчасного лікування й реабілітації після захворювань.

Розширення діапазону здоров'язберігальних практик передбачає готовність адекватно й креативно ставитися до воєнного сьогодення; готовність приймати допомогу від інших і надавати підтримку своєму оточенню; готовність приймати й підтримувати себе, поліпшувати власні професійні та саморегулятивні можливості. Дослідження субкультурних впливів на самовідновлення у воєнних умовах може стати підґрунтям продуктивних просвітницьких, виховних, корекційних, реабілітаційних технологій підтримки здорового способу життя.

Висновки

Підтверджено гіпотезу про те, що самовідновлювання є важливою функцією практик, що проявляються як адаптивні способи турботи про себе. Практики є шляхом самовідновлення та підтримки мотивації збереження здоров'я, яка особливо страждає в умовах війни.

Виявлено розповсюджені типи практик збереження й відновлення психологічного здоров'я під час війни, завдяки яким тією чи іншою мірою досягаються проміжні цілі підтримки й відновлення психологічного здоров'я, – це практики сімейно-комунікативні, робочі/навчальні, побутово-релаксаційні, патріотичні, медитативно-духовні, інформаційно-аналітичні, консультативно-терапевтичні, волонтерські, рефлексивно-розвивальні.

Певну доказову базу отримала друга гіпотеза щодо характерних для різних вікових субкультур конфігурацій практик здорового спо-

Self-Recovery Practices of Ukrainian Civilian at the Beginning of the War: Subcultural Differences



configurations of healthy lifestyle practices in different age subcultures during the war has received a certain evidence base. The configuration of practices in the youth subculture is determined by individually oriented health-preserving practices aimed at reducing one's suffering. The configuration of practices in the subculture of early adulthood is determined by interpersonally oriented practices aimed at preserving the life and health of loved ones. The configuration of practices in the mid-late adulthood subculture is determined by socially oriented practices aimed at dominating the value of selfless activity, realizing the need for one's contribution to the approach of victory.

The obtained results make it possible to predict further opportunities for research into the role of self-preservation practices not only in stabilizing emotional states, but also in the process of self-identification and sense-making, in the acceptance by a person of a certain age subculture of internal and external restrictions determined by military conditions.

We see prospects for further research in testing the hypothesis that the basic value of health affects the prevalence of self-recovery practices in different subcultures. It would be advisable to find out the scale and range of life circumstances that potentially threaten the health and psychological well-being of representatives of various subcultures; to identify factors that limit the negative impact of threatening life circumstances on human health.

References

- Asanov, A.-M., Asanov, I., & Buenstorf, G. (2023). Mental health and stress level of Ukrainians seeking psychological help online. *Heliyon*, 9(11), e21933. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e21933>
- Chandra, Y. (2021). Online education during COVID-19: perception of academic stress and emotional intelligence coping strategies among college students. *Asian Education and Development Studies*, 10(2), 229–238. <https://doi.org/10.1108/AEDS-05-2020-0097>
- Franklin, J. D., Bourne, A., & Lyons, A. (2022). Characteristics and functions of subcultural identities in the lives of gay, bisexual, and queer-identifying men in Australia. *Psychology & Sexuality*, 13(3), 459–473. <https://doi.org/10.1080/19419899.2020.1856172>

субу життя під час війни. Конфігурація практик у молодіжній субкультурі визначається індивідуально-зорієнтованим здоров'язберігальним практикуванням, спрямованим на зменшення власних страждань. Конфігурація практик у субкультурі ранньої зрілості визначається міжособистісно-зорієнтованим практикуванням, спрямованим на збереження життя і здоров'я близьких. Конфігурація практик у субкультурі середньо-пізньої зрілості визначається соціально-зорієнтованим практикуванням, спрямованим на домінування цінності безкорисливої діяльності, реалізацію потреби власного внеску в наближення перемоги.

Отримані результати дозволяють прогнозувати подальші можливості дослідження ролі практик самозбереження не лише в стабілізації емоційних станів, а й у процесі самоідентифікування і сенсопородження, у прийнятті людиною певної вікової субкультури внутрішніх і зовнішніх обмежень, детермінованих воєнними умовами.

Перспективи подальшого дослідження вбачаємо в перевірці гіпотези щодо впливу базової цінності здоров'я на розповсюдженість практик самовідновлення в різних субкультурах. Доцільно було б з'ясувати масштаб і діапазон життєвих обставин, які потенційно несуть загрозу здоров'ю та психологічному добробуту представників різних субкультур; визначити чинники, які обмежують негативний вплив загрозливих життєвих обставин на здоров'я людини.

Список використаних джерел

- Asanov A.-M., Asanov I., Buenstorf G. Mental health and stress level of Ukrainians seeking psychological help online. *Heliyon*. 2023. 9(11). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e21933>
- Chandra Y. Online education during COVID-19: perception of academic stress and emotional intelligence coping strategies among college students. *Asian education and development studies*. 2021. 10(2). P. 229–238. <https://doi.org/10.1108/AEDS-05-2020-0097>
- Franklin J. D., Bourne A., Lyons A. Characteristics and functions of subcultural identities in the lives of gay, bisexual, and queer-identifying men in Australia. *Psychology & Sexuality*. 2022. 13(3). P.459–473. <https://doi.org/10.1080/19419899.2020.1856172>
- Guerra, P. Under-Connected: Youth Subcultures,

- Guerra, P. (2020). Under-Connected: Youth subcultures, resistance and sociability in the internet age. In K. Gildart et al. (Eds.), *Hebdige and subculture in the twenty-first century* (pp. 123-145). Palgrave Studies in the History of Subcultures and Popular Music. London: Palgrave Macmillan, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-28475-6_10
- Kovalenko, N., Osukhovska, O., Khaustova, O., & Kachalka, A. (2021). Socio-demographic indicators and predictors of mental and behavior disorders in internally displaced persons. *PMGP*, 6(1). <https://doi.org/10.26766/pmgp.v6i1.296>
- Levin Y, Ben-Ezra M, Hamama-Raz Y, Maercker A, Goodwin R, Leshem E, Bachem R. (2023). The Ukraine-Russia war: A symptoms network of complex posttraumatic stress disorder during continuous traumatic stress. *Psychological Trauma. Theory, Research, Practice, and Policy*. <https://doi.org/10.1037/tra0001522>
- Liu, Y, Liu, Y, & Wen, J. (2022). Does anime, idol culture bring depression? Structural analysis and deep learning on subcultural identity and various psychological outcomes. *Heliyon*, 8(9). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e10567>
- Mijas, M., Koziara, K., Galbarczyk, A., & Jasienska, G. (2020). Chubby, hairy, and fearless: Subcultural identities and predictors of self-esteem in a sample of Polish members of the bear community. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4439. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124439>
- Parkes, R., & McGarvey-Gill, C. (2023). The Ground Fell Away: An autobiographical study of surviving a fall from height. *Journal of Loss and Trauma*, 28(4), 283–297. <https://doi.org/10.1080/15325024.2022.2119174>
- Poulus, D., Coulter, T.J., Trotter, M.G., & Polman, R. (2020). Stress and coping in esports and the influence of mental toughness. *Frontiers Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00628>
- Rahman, M. A., Hoque, N., Alif S. M., Salehin, M., Islam, S. M. S., Banik, B., ... & Cross, W. (2020). Factors associated with psychological distress, fear and coping strategies during the COVID-19 pandemic in Australia. *Globalization and Health*, 16(1), 95. <https://doi.org/10.1186/s12992-020-00624-w>
- Rodden-Aubut, S., & Tracey, J. (2021). An uphill battle: A qualitative case study of growth experiences of veterans in the Canadian Armed Resistance and Sociability in the Internet Age: Gildart, K., et al. *Hebdige and Subculture in the Twenty-First Century*. Palgrave Studies in the History of Subcultures and Popular Music. London: Palgrave Macmillan, Cham. 2020. P. 207–230. https://doi.org/10.1007/978-3-030-28475-6_10
- Kovalenko H, Osukhovska O, Khaustova O, Kachalka A. Socio-demographic indicators and predictors of mental and behavior disorders in internally displaced persons. *PMGP*. 2021. Vol. 6(1). <https://doi.org/10.26766/pmgp.v6i1.296>
- Levin Y, Ben-Ezra M, Hamama-Raz Y, Maercker A, Goodwin R, Leshem E, Bachem R. The Ukraine-Russia war: A symptoms network of complex posttraumatic stress disorder during continuous traumatic stress. *Psychological Trauma. Theory, Research, Practice, and Policy*. 2023. <https://doi.org/10.1037/tra0001522>
- Liu Y, Liu Y, Wen J. Does anime, idol culture bring depression? Structural analysis and deep learning on subcultural identity and various psychological outcomes. *Heliyon*. 2022. Vol. 8(9). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e10567>
- Mijas M, Koziara K, Galbarczyk, A., Jasienska G. Chubby, Hairy and Fearless. Subcultural Identities and Predictors of Self-Esteem in a Sample of Polish Members of Bear Community. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. Vol. 17(12). P. 4439. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124439>
- Parkes R, McGarvey-Gill C. The Ground Fell Away: An Autobiographical Study of Surviving a Fall From Height. *Journal of Loss and Trauma*. 2023. Vol. 28(4). P. 283–297. <https://doi.org/10.1080/15325024.2022.2119174>
- Poulus D, Coulter T.J., Trotter M.G., Polman R. Stress and Coping in Esports and the Influence of Mental Toughness. *Frontiers Psychology*. 2020. Vol. 11. P. 628. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00628>
- Rahman M. A., Hoque N., Alif S. M., Salehin M., Islam S. M. S., Banik B., ... & Cross, W. Factors associated with psychological distress, fear and coping strategies during the COVID-19 pandemic in Australia. *Globalization and Health*. 2020. Vol. 16(1). P. 95. <https://doi.org/10.1186/s12992-020-00624-w>
- Rodden-Aubut, S., Tracey, J. An Uphill Battle: A Qualitative Case Study of Growth Experiences

Self-Recovery Practices of Ukrainian Civilian at the Beginning of the War: Subcultural Differences



- Forces. *Military Behavioral Health*, 9(1), 46–54. <https://doi.org/10.1080/21635781.2020.1784324>
- Sliusarevskiy, M. M., Naidonova, L. A., Tytarenko, T. M., Tatenko, V. O., Hornostai, P. P., Kochubeinyk, O. M., & Lazorenko, B. P. (2020). Zhyttievyyi svit i psykholohichna bezpeka liudyny v umovakh suspilnykh zmin [*The life world and psychological security of a human in the conditions of social changes*]. Kyiv: Talkom. <https://ispp.org.ua/2020/11/17/monografiya-zhittye...>
- Sudakov, V. I., & Lapina, V.V. (2021). Pryrodni ta kulturni determinanty sotsialnoinapruzhenosti v suchasnykh yevropeyskykh suspilstvakh [Natural and cultural determinants of social tension in modern European societies]. *Ukrainian Society*, 1(76), 60–68. <https://doi.org/10.15407/socium2021.01.060>
- Tkalych, M. H. (2023). Psykhoemotsiini stany ta zhyttiistykist: psykholohichna adaptatsiia pid chas viiny. [Psychoemotional states and resilience: psychological adaptation during war]. *Psychological patterns of social processes and personality development in modern society* (pp. 230–243). Riha: Baltija Publishing. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-326-2-13>
- Tytarenko, T., Vasiutynskiy, V., Hubeladze, I., Chunikhina, S., & Hromova, H. (2024). War-related life-making landscapes: Ukrainian context. *Journal of Loss and Trauma*, 29(2), 154–178. <https://doi.org/10.1080/15325024.2023.2256219>
- Yu, H., Li, M., Li, Z., Xiang, W., Yuan Y., Liu Y., Li Z., Xiong Z. (2020). Coping style, social support and psychological distress in the general Chinese population in the early stages of the COVID-19 epidemic. *BMC Psychiatry*, 20, 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02826-3>
- Xu, W., Pavlova, I., Chen, X., Petrytsa P., Graf-Vlachy L., & Zhang S. X. (2023). Mental health symptoms and coping strategies among Ukrainians during the Russia-Ukraine war in March 2022. *International Journal of Social Psychiatry*, 69(4), 957–966. <https://doi.org/10.1177/00207640221143919>
- Zasiekina, L., Khvorost, Kh., & Zasiekina, D. (2018). Traumatic narrative in psycholinguistic study dimension. *Psycholinguistics*, 23(1), 75–91. <https://doi.org/10.5281/zenodo.1211097>
- of Veterans in the Canadian Armed Forces. *Military Behavioral Health*, 2020. Vol. 9(1). P. 46–54. <https://doi.org/10.1080/21635781.2020.1784324>
- Слюсаревський М. М., Найдьонова, Л. А., Титаренко, Т. М., Татенко В. О., Горностай П. П., Кочубейник О. М., Лазоренко Б. П. Життєвий світ і психологічна безпека людини в умовах суспільних змін. К.: Талком, 2020. 318 с. URL: <https://ispp.org.ua/2020/11/17/monografiya-zhittye...>
- Судаков В. І., Лапіна В. В. Природні та культурні детермінанти соціальної напруженості в сучасних європейських суспільствах. *Ukrainian Society*. 2021. 1(76). С. 60–68. <https://doi.org/10.15407/socium2021.01.060>
- Ткалич М. Г. Психоемоційні стани та життєстійкість: психологічна адаптація під час війни. *Psychological patterns of social processes and personality development in modern society* Riha: Baltija Publishing. 2023. С. 230–243. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-326-2-13>
- Tytarenko T., Vasiutynskiy V., Hubeladze I., Chunikhina S., Hromova H. War-related life-making landscapes: Ukrainian context. *Journal of Loss and Trauma*. 2024. Vol. 29(2), P. 154–178. <https://doi.org/10.1080/15325024.2023.2256219>
- Yu H., Li M., Li Z., Xiang W., Yuan Y., Liu Y., Li Z., Xiong Z. Coping style, social support and psychological distress in the general Chinese population in the early stages of the COVID-19 epidemic. *BMC Psychiatry*. 2020. Vol. 20. P. 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02826-3>
- Xu W., Pavlova I., Chen X., Petrytsa P., Graf-Vlachy L., Zhang S. X. Mental health symptoms and coping strategies among Ukrainians during the Russia-Ukraine war in March 2022. *International Journal of Social Psychiatry*. 2023. Vol. 69(4). P. 957–966. <https://doi.org/10.1177/00207640221143919>
- Zasiekina L., Khvorost Kh., Zasiekina D. Traumatic Narrative in Psycholinguistic Study Dimension. *Psycholinguistics*. 2018. 23(1). <https://doi.org/10.5281/zenodo.1211097>