

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»  
Педагогічний Університет ім. Комісії Національної Освіти в Кракові  
Інституту Нейропсихотерапії (Відень, Австрія)  
Центр системно-орієнтованого консультування, лікування та психотерапії ZSB (Австрія)  
Центр психічного здоров'я Тоом Паргі, (Таллін, Естонія)  
Коледж Санта-Фе (США)  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
Український державний університет імені Михайла Драгоманова  
Хмельницький національний університет  
Державний заклад "Луганський національний університет імені Тараса Шевченка"  
Криворізький державний педагогічний університет  
Регіональне представництво Уповноваженого Верховної ради України з прав людини  
в Полтавській області  
ГУ НП України в Полтавській області  
ГУ ДСНС України у Полтавській області  
Управління Патрульної поліції в Полтавській області  
Гендерний центр Національного університету «Полтавська політехніка імені Ю. Кондратюка»



# **ПРОЯВИ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ НА РІЗНИХ РІВНЯХ СИСТЕМИ: СІМ'Я, ОСВІТА, СУСПІЛЬСТВО ПІД ЧАС ВІЙНИ**

**Збірник наукових матеріалів**

***I Міжнародної науково-практичної конференції***

**23 листопада 2023 року**

**Полтава – 2023**

# ПСИХІЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ РОЗЛАДИ ПІД ЧАС ВІЙНИ: ЛІКУВАННЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ

## ВТРАТИ Є КВІНТЕСЕНЦІЄЮ ВІЙНИ: ЕТАПИ ПЕРЕЖИВАННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

**Клевака Леся,**

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки  
Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Кожен із нас неодмінно щось втрачає в житті, болісно переживає ту чи ту втрату, але це відбувається специфічно й індивідуально, з огляду на вихідні особистісні ресурси та можливості ефективно їх застосувати в процесі адаптації до нових умов. А через війну в країні втрати стають сьогодні загальнонаціональними. Відкриті рани війни нагадують про себе повсюдно численними втратами: фізичними, матеріальними, душевними, психологічними. Та найважчими були і залишаються втрати людські. Втрата стає невід'ємним атрибутом соціального життя під час війни, пронизуючи всі його рівні, набуває і зміцнює свій статус невідривності від усіх соціально-психологічних процесів. Ще не одне покоління науковців і психологів-практиків буде досліджувати величезні збитки від воєнних дій та окупації, що різко розмежувало життя людей до війни і після. Що ж стосується військових, то вони потребують особливої уваги психологів.

Мета дослідження – охарактеризувати етапи переживання втрати та описати психологічний супровід військовослужбовців на означених етапах.

На сьогодні у військовослужбовців є загроза накопичення психологічного стресу через його пролонгованість у часі та відсутність чітких часових перспектив завершення воєнних дій. Відбувається зменшення індивідуальних ресурсів особистості, зниження загальної якості життя, послаблення функціонування психологічних механізмів захисту й контролю, уповільнення життєвої активності. На фоні втрати контролю над зовнішніми процесами людина натомість прагне посилити внутрішній контроль, що нерідко породжує надлишковий тиск, шкодить психологічному здоров'ю, стримує процес відновлення і здатність людини ясно бачити речі такими, якими вони є насправді. Унаслідок численних втрат відбуваються різноманітні «мутації» та викривлення в процесах самоідентифікації, сприйманні простору й часу, формуванні життєвих планів і перспектив тощо. Усе це може

загострювати чи поглиблювати депресивні стани, стани тривоги, неспокою, апатії до повсякденного життя, депресії, посттравматичні розлади військовослужбовців. Науковці зауважують, що дуже важко досягнути позитивного результату, залишаючись із травматичною ситуацією втрати наодинці. Для реалізації такого трансформаційного ефекту втрати в житті людини необхідний додатковий ресурс, який може буде втілений на різних мікро- і макрорівнях функціонування спільноти. Ідеться про психологічний супровід як про психосоціальний процес, який сприяє відновленню та реконструкції життєвого простору військового [6, с. 105-106].

Одними з перших, хто досліджував саме процес переживання втрати, були Дж. Боулбі, С. Бочнер, Е. Ліндеманн, А. Лорі, Р. Неймеєр, С. Паркес, А. Фернхем, Д. Хелл, Н. Хоган. Процес горювання у своїх працях розкривали В. Волкан, Е. Кюблер-Рос, Е. Ліндеман, Дж. Поллоката, В. Шефов ін. Втрату як переживання, пов'язане зі смертю близької людини розглядали А. Баканова, Ю. Заманаєва, О. Корабліна, Н. Оніщенко, А. Осипова, В. Отрадинська, О. Тімченко та ін. Переживання втрати як можливість особистісних, позитивних перетворень у життєвому досвіді людини, індивідуальних трансформацій, особистісного зростання аналізували А. Ленгле, В. Франкл, І. Ялом. Проте досліджень, присвячених особливостям переживань втрати військових, які перебувають безпосередньо на передовій, надзвичайно мало (М. Дворник, О. Мерзлякова, К. Мирончак, Т. Титаренко).

Науковець К. Мирончак поняття втрати розуміє як: свого роду «маленькі смерті» в індивідуально-психологічному просторі особистості, як то фізична смерть, пов'язана з пошкодженням цілісності тіла; психічна смерть як руйнування психічної діяльності; соціальна – як втрата зв'язку з іншими людьми і відхід від активної соціальної діяльності; психологічна – як втрата значущих відносин, зміни в переконаннях та уявленнях, відмова від уподобань [3, с. 134].

У науковій психологічній літературі виділяють наступні типові симптоми переживання втрати: порушення сну; втрата або збільшення ваги; дратівливість; порушення здатності до концентрації уваги; втрата інтересу до новин, роботи, друзів, захоплень, церкви тощо; пригніченість; відчуття втоми, апатія; відчуження, прагнення до усамітнення; плач; почуття провини, самозвинувачення; суїцидальні думки; застосування снодійних та заспокійливих засобів; ототожнення з померлим (у разі втрати близької людини) або відчуття її присутності. Можливі патологічні вияви втрати: тривале переживання горя (до кількох років); відсутність вияву страждань упродовж двох і більше тижнів; важка депресія, що супроводжується безсонням; постійне напруження, самозвинувачення; поява хвороб

психосоматичного характеру, таких як: виразковий коліт, ревматичний артрит, астма; зміна чутливості, іпохондрія; надмірна активність, як захист від болю втрати; ворожість, спрямована проти конкретних людей; повна зміна стилю життя; стійкий брак ініціативи; слабо виражені емоції; різкі перепади настрою від страждань до самовдоволення впродовж коротких проміжків часу; зміна ставлення до друзів і родичів; дратівливість; небажання контактувати, відхід від соціальної активності; схильність до самоізоляції; розмови про суїцид, бажання з усім покінчити [4, с. 34].

За результатами емпіричного дослідження К. Мирончак виділив наступні різновиди втрат серед військовослужбовців:

– фізичні: смерть друзів-побратимів, тілесні ушкодження (інвалідність, каліцтва, виникнення і загострення хронічних хвороб), втрата фізичного комфорту (холод, бруд, відсутність гігієни, нормальної їжі і сексу, безсоння), втрата стратегічної території;

– соціальні: втрата значущих міжособових зв'язків (розрив з коханою людиною, розлучення, розлука із сім'єю, демобілізація друзів-побратимів, втрата зв'язку з цивільними, міжособові конфлікти з товаришами по службі), втрата роботи;

– психологічні втрати: розмивання ідентичності особистості («хто я в нових умовах?»), втрата довіри до держави, командування, керівництва (натомість посилення розчарування, злості, обурення, роздратування, гніву, ненависті, зневаги через професійну некомпетентність, особистісне збагачення «на крові інших»), втрата мотивації до перебування на війні («навіщо я тут?», «навіщо все це потрібно?»), втрата самоповаги (страх проявити несміливість, неприйняття своєї слабкості, неспроможності бути ефективним у військовій діяльності), втрата цінностей (порушення релігійної заповіді «не убий»), втрата самоконтролю (панічні атаки, прояви фізичної агресії, алкоголізація, бійки, суїцидальні спроби) [3, с. 135-136].

Смерть побратимів, товаришів по службі є одним із найбільш стресогенних факторів для військовослужбовця на передовій. Адже перебування в зоні ризику для життя свідомо чи несвідомо актуалізує страх смерті. Діяльність військових передбачає виконання завдань, пов'язаних з ризиком для життя. Його збереження залежатиме від ефективності застосування психологічних захистів у подоланні страху смерті, який здатен дезорганізувати когнітивну та поведінкову активність. Повторюване почуття страху накопичується в організмі людини, витісняє інші способи реагування, що за певних умов може зломити психічний опір організму, призвести до емоційного зриву, психологічно зламати та виснажити. Нерідко можна почути від солдата таке: «я досі не вірю, що його вже немає»; «я постійно думаю

про його смерть, на його місці міг бути і я»; «це убиває мене»; «це найгірше, що могло статися»; «смерть друга – це як моя власна смерть»; «з часом я змирився, що все одно помру, то краще так, гідно... і стало трохи легше»... [3, с.136].

Важливою для психологічної підтримки є концептуалізація переживання втрати як послідовне вирішення психологічних завдань: 1) прийняття реальності і невідворотності втрати, або «Перший вибір: перенесення удару»; 2) переживання болю, або «Другий вибір: переживання сильного болю і необхідність соціальної підтримки»; 3) прийняття навколишнього світу без присутності втраченого, або «Третій вибір: переоцінювання» і «Четвертий вибір: поворот до життя без втраченого»; 4) створення нових відносин з втраченим і бажання жити далі, або «П'ятий і шостий вибір: реконструкція і проживання» і «Сьомий вибір: інтеграція» [6, с. 106].

Наведемо характеристику динаміки переживання втрати за класичною моделлю Е. Кюблер-Росс. У закордонній літературі зроблено спробу співвіднести її етапи з назвами стадій горя у часовій перспективі: 1) стадія шоку і заперечення (виникає сильний удар, який приголомшує військового і вводить його в шоківий стан; швидше за все, психіка людини не в змозі винести удару і прагне на якийсь час відгородитися від реальності, створивши ілюзорний світ); 2) стадія гніву та образи (після того як факт втрати починає визнаватися, все гостріше відчувається відсутність померлого; думки військового все більше обертаються навколо біди, що його спіткала; він прагне збагнути те, що трапилося, відшукати причини, у нього виникає маса різних «чому»); 3) стадія провини та нав'язливості (подібно до того, як у багатьох вмираючих настає період, коли вони намагаються бути зразковими пацієнтами та обіцяють вести правильне життя, якщо одужають, так і у людей, що переживають втрату, в душі може відбуватися щось схоже, лише в минулому часі та на рівні фантазій); 4) стадія страждання і депресії (страждання досягає свого піку і затьмарює собою всі інші переживання); 5) стадія прийняття і реорганізації (врешті військовий, як правило, приходять до емоційного прийняття втрати, послаблюється душевний зв'язок з померлим, поступово повертається здатність повноцінно жити в цій навколишній дійсності та з надією дивитися в майбутнє; людина відновлює втрачені соціальні зв'язки та заводять нові, повертається інтерес до значущих видів діяльності, відкриваються нові точки докладання своїх сил і здібностей; життя повертає втрачену цінність, причому часто відкриваються і нові смисли) [1, с. 35-36].

Дослідник С. Паркес виокремлює наступні фази горювання: оціпеніння (шок); туга (заперечення втрати, агресія); фаза хаосу й відчаю, під час якої людина не може функціонувати на звичному рівні; реорганізація життя [2, с.14].

Психологи вирізняють п'ять етапів, які орієнтовно можуть слугувати програмою для побудови діяльності соціально-психологічного супроводу особистості, що переживає втрату.

1) Зустріч з реальністю втрати (усвідомлення реальності втрати). Першим кроком у роботі психолога з військовослужбовцем, який переживає втрату, є спроба правильно відреагувати, прожити, прогорювати ситуацію зіткнення з втратою. Кожен рухається через переживання втрати у своєму ритмі, своїм унікальним способом, тому важливо дозволити людині «побути в горі», посумувати, відчувати скорботу, не намагаючись применшити чи збільшити її значення, уповільнити чи пришвидшити процес горювання. Поширеною помилкою багатьох є те, що через бажання відмежуватися від негативних емоцій вони пригнічують у собі природні емоції, які згодом можуть концентруватися в тілі і ставати причиною різних хвороб. Психолог на етапі усвідомлення реальності втрати має допомогти людині знайти відповідь на запитання «Що сталося?». Лише після цього фахівець зможе індивідуально дібрати ефективний метод роботи з переживанням горя і втрати, розблокувати міцні захисти й вивільнити внутрішній простір від напруження, яке згодом може накопичуватися і призводити до особистісних деструкцій людини. На цьому етапі характерними особливостями переживання втрати є: розгубленість і нерозуміння, що робити і як жити далі; втрата відчуття контролю над своїм життям; порушення в системі саморегуляції поведінки; звуженість мислення з фіксацією на ситуації втрати і неможливість бачити перспективи; низький рівень рефлексії власних переживань тощо. У кожної людини, яка переживає втрату, мають бути час, умови і можливість оговтатися, адаптуватися. У цей період підтримка рідних у формі забезпечення таких сприятливих, безпечних умов для горювання є найбільш затребуваною [6, с. 108-109].

2) Примирення з втратою (прощання і прийняття). Після усвідомлення реальності втрати постає потреба в прийнятті цієї реальності. Це етап психологічного прощання з людиною (частиною життя, частиною себе, ситуацією, місцем), яку вже ніколи не можна буде побачити, повернути, відновити. Тому робота психолога на цьому етапі буде спрямована на допомогу військовому ритуалізувати ці акти прощання з тим, що втрачено. Такі соціально-психологічні практики, як, наприклад, похорон чи інші траурні ритуали, структурують поведінку і життя людини в перші дні й тижні після самої події втрати, розвантажують її емоційний тиск через чітку культурно задану систему відпрацьованих дій, кожна з яких має свою специфічну функцію. Акт прощання – це своєрідне визнання втрати, крок до примирення з нею. На етапі примирення людина ніби отримує дозвіл

на відкрите горювання. Це своєрідний спосіб завершити взаємини з померлою людиною (ситуацією, подією, етапом життя). Якщо не попроситися одразу, потреба в цьому може виникнути згодом, до того ж із нашаруванням додаткових пластів негативних психологічних станів (відчуття провини, самозвинувачення, образи тощо). Альтернативними ритуалами прощання є: приділяти більше уваги приємним спогадам про покійного, про його досягнення і вподобання, близьких людей, про те, що було для нього важливим, цінним, що давало йому радість і робило щасливим. На цьому етапі до військового поступово повертається відчуття себе, свого місця в часово-просторовому вимірі щодо ситуації втрати. Людина здатна вже трохи відмежуватися від травматичної для неї події і подивитися на те, що відбулося, ніби збоку. Попри те, що в чуттєвому плані ще домінує сильна, недиференційована, емоційна реакція на втрату, відбуваються поступові зрушення в процесі примирення з невідворотним і прийняття життя з його новими умовами. Ресурсом можуть бути улюблена робота, подорож, рідні, близькі друзі, діти. Людина, що переживає втрату, має знати, що вона не сама наодинці з горем, а відчувати себе захищеною і значущою [6, с. 109-111].

3) Усвідомлення змін. На етапі усвідомлення змін людина, яка переживає втрату, робить спробу зрозуміти, що з нею відбувається, що відбувається з її життям, що змінилося з моменту втрати, а що лишається непорушним. Адже усвідомлення своєї опори вкрай важливе на цьому етапі: розуміння того, що навіть якщо увесь звіт зміниться, є щось стійке і непорушне у внутрішньому досвіді людини. Характерними особливостями є: постійне «прокручування» в пам'яті ситуації втрати, намагання знайти винних і зрозуміти, чи можна було запобігти цій втраті. Людина намагається знайти закономірності в тому, що сталося, шукає відповідні пояснення, виправдання, причини, адже думка про фатальність чи долю не дає заспокоєння. Важливими завданнями психолога на етапі усвідомлення змін є: поступове підведення людини до усвідомлення того, що життя зазнає докорінних змін у всіх його сферах – наприклад, завершення військової служби і повернення до мирного життя буде супроводжуватися змінами в самоідентифікації (хто я, якщо вже не воїн), у системі соціальних ролей (коли була одна провідна роль військового, яка перекривала багато інших, а в цивільному житті є потреба докорінної трансформації в системі особистісних взаємин у нових ролях батька, чоловіка, колеги, громадянина); створення нового ставлення до того, що втрачено; відновлення впевненості у власних силах і підтримка бажання ефективно жити й далі, враховуючи нові реалії та обставини. Результатом успішної адаптації особистості до ситуації втрати на цьому етапі є усвідомлення точки неповернення до минулого і

невідворотності змін у її житті. Людина остаточно приймає цей факт і готова рухатися далі [6, с. 111].

4) Пошук та визначення смислів втрати. Етап пошуку та визначення смислів втрати є природним продовженням попереднього. Коли людина усвідомила плинність життя, прийняла втрату, їй необхідно наділити все це певним, індивідуальним, глибинним смислом. Основними завданнями психолога під час роботи з людиною є: розв'язання проблеми страху смерті, який людина проживає поступово на всіх попередніх етапах й осмислює доти, доки не знайде нового смислу, ідеї чи концепту смерті. Результатом успішного проходження цього етапу буде усвідомлення людиною власної відповідальності за своє життя, звільнення від нереалістичних очікувань від реальності, відчуття присутності і причетності щодо своїх життєвих виборів і вчинків [6, с. 111-112].

5) Інтеграція внутрішніх змін у реальне життя. Успішним результатом такої роботи є інтеграція в реальне життя всіх відкриттів людини, які вона зробила впродовж попередніх етапів переживання втрати. Зміни, що відбулися у внутрішньому плані, починають проявлятися в контексті навколишньої зовнішньої реальності. Змінюється система цінностей, що формує нове життєве настановлення (наприклад, після втрати близької людини важливими і цінними стають питання спілкування, здоров'я, а дріб'язкові труднощі втрачають своє значення). Якщо йдеться про категорію військових, які перебувають у ситуації переходу від війни до мирного життя, то їхня ціннісна система, змінена війною, може докорінно відрізнитися від довоєнної. Відбувається вихід із звичних способів взаємодії зі світом і виникає потреба в досить швидкому напрацюванні нового досвіду, особливо за умови неможливості інтегрувати старі схеми поведінки, мислення в новий контекст. У військових така зміна контекстів відбувається двічі: уперше – коли військовослужбовець із мирного життя потрапляє на війну; вдруге – коли адаптований до умов війни повертається до мирного життя. Втрати є квінтесенцією війни, тому без винятку торкаються кожного, хто пройшов воєнну ініціацію. Часто можна почути від військових і від їхніх рідних, що вони повернулися з війни абсолютно іншими людьми. І ці зміни можуть бути як деструктивними (нездатність адаптуватися і відновитися в статусі мирного жителя), так і досить глибокими, духовними (здатність не триматися за матеріальне, відпускати втрачене, цінувати прості речі, дякувати за прожитий день і бажати зробити цей світ трішечки кращим, добрішим, людянішим після побаченого і прожитого на війні). Ефективним результатом переживання втрати є певне психологічне новоутворення в досвіді особистості, яке толерантне до скінченності і змін та відкрите до нового [6, с. 112-113].

Для «одужання» від горя прийнятні також наступні рекомендації:

1. Прийміть своє горе. Прийміть з готовністю тілесні та емоційні наслідки смерті близької людини. Скорбота є ціною, якою ви розраховуєтеся за дружбу, теплі стосунки. На вирішення може піти багато часу, але будьте наполегливі в намаганнях.

2. Проявляйте свої почуття. Не приховуйте відчаю. Плачте, якщо хочеться; смійтеся, якщо можете. Не ігноруйте своїх емоційних потреб.

3. Слідкуйте за своїм здоров'ям. За можливістю, добре харчуйтеся, бо ваше тіло після виснажливого переживання горя потребує підкріплення. Депресія може зменшитися при належній активності.

4. Врівноважте роботу і відпочинок. Пройдіть медичне обстеження і розкажіть лікарю про пережиту втрату. Ви й так досить постраждали. Не чиніть ще більшої шкоди собі та оточуючим, нехтуючи своїм здоров'ям.

5. Проявіть до себе терпіння. Вашому розуму, тілу і душі потрібен час і зусилля для відновлення після перенесеної трагедії.

6. Поділіться болем втрати з друзями. Ставши на шлях мовчання, ви відмовляєте друзям в можливості вислухати вас і розділити ваші почуття, і прирікаєте себе на ще більшу ізоляцію і самотність.

7. Відвідайте людей, які теж знаходяться у печалі. Знання про східні переживання інших можуть призвести до нового розуміння власних почуттів, а також дати вам їх підтримку і дружбу.

8. Можна шукати розради в релігії. Навіть якщо ви запитуєте з докором: «Як Бог міг допустити це?» – жаль є духовним пошуком. Релігія може стати вам опорою в переживанні горя.

9. Допомагайте іншим. Направляючи зусилля на допомогу іншим людям, ви навчаєтеся краще ставитися до них, повертаючись обличчям до реальності, стаєте більш незалежними і, живучи в цьому, відходите від минулого.

10. Робіть сьогодні те, що необхідно, але відкладіть важливі рішення. Почніть з малого – звертєсь з повсякденними домашніми справами. Це допоможе вам відновити почуття впевненості, втім утримайтеся від негайних рішень продати будинок або змінити роботу.

11. Прийміть рішення знову почати життя. Відновлення не настає протягом однієї ночі. Тримайтеся за надію і продовжуйте намагатися адаптуватися знову.

Психолог-консультант не виступає лише як транслятор перерахованих вище або подібних рекомендацій. Їх варто знати для того, щоб розвивати діалог з людиною, яка переживає горе, в

потрібному ключі. При цьому варто пам'ятати, що важливим є співпереживання, проживання з людиною його втрати. У більшості випадків втрата переживається, настають інші часи і інші почуття приходять на зміну горю, проте допомогти людині в найбільш гострі моменти шляху «проживання» необхідно [5, с. 14-15].

Отже, війна породжує цілу низку травматичних факторів, які належать до числа найбільш стресових у внутрішньому переживанні особистості. До таких факторів належать і численні втрати, яких щоденно зазнають військовослужбовці на передовій. Втрату варто розглядати як багатовимірне явище, яке виходить за межі розуміння втрати в традиційних координатах смерті. Таким чином, процес переживання втрати будь-якої модальності може мати п'ять етапів: зіткнення з реальністю втрати, примирення з втратою, усвідомлення змін, пошук та визначення смислів втрати, інтеграція внутрішніх змін у реальне життя. Поступове, своєчасне проходження повного циклу переживання втрати через усі етапи дасть людині змогу набутися цінного досвіду трансформації: від сильного болю і відчуття порожнечі до прийняття реальності і набуття певної ясності, навіть мудрості в стосунках з невизначеністю і невідомістю.

### **Список використаних джерел:**

1. Власенко І. А., Вінник Н. Д. Переживання втрати: специфіка, конфлікт, трансценденція, подолання. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. №3. С. 33-37.
2. Войтович М. В. Психологічні особливості горювання. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/721340/1/Voitovich\\_M\\_V\\_2019\\_\\_Psychological\\_features\\_of\\_the\\_grief\\_proc-1-14.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/721340/1/Voitovich_M_V_2019__Psychological_features_of_the_grief_proc-1-14.pdf)
3. Мирончак К. В. Вплив переживання втрати на самоефективність військових. *Проблеми політичної психології*. 2017. Вип. 6. С. 133-141.
4. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навчальний посібник / за заг. ред. Н. Пророк. Том 1. Київ, 2018. 208 с.
5. Смерть товариша викликає реакцію горя. *Пам'ятка психологу щодо організації психологічного супроводження військовослужбовців під час виконання завдань за призначенням*. У 2-х ч. Частина II. Психологічна допомога при переживанні військовослужбовцями негативних станів. Київ : Головне управління по роботі з особовим складом Збройних Сил України, 2015. 20 с.
6. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід : практичний посібник / за наук. ред. Т. М. Титаренко, М. С. Дворник. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 154 с.