

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПРОЯВІВ ПАНІЧНИХ АТАК У МОЛОДИХ ЖІНОК У ВОЄННИЙ ЧАС

THEORETICAL BASIS FOR STUDYING THE MANIFESTATIONS OF PANIC ATTACKS IN YOUNG WOMEN IN WARTIME

Стаття присвячена системному аналізу та дослідженню феномену панічних атак у молодих жінок у воєнний час. Розглянуто різні підходи та трактування поняття «панічна атака» у науковій літературі. Розглянуто різні теоретичні погляди на походження та механізми виникнення панічних атак, зокрема в контексті психічних розладів і стресових ситуацій. Основна увага приділяється визначенню воєнного часу як травматичної події. Автори аналізують вплив війни на психічний стан особистості, визначають особливості стресу та травми, які можуть впливати на розвиток панічних атак. Розглянуто психологічні прояви панічних атак у молодих жінок в умовах військових конфліктів. Досліджено чинники, які можуть призводити до панічних атак у цьому контексті, а також особливості їх прояву в жіночій психіці під час військового стресу.

Розкрито теоретичні засади та встановлено взаємозв'язки між поняттями «панічна атака», «воєнний час» і психічним здоров'ям молодих жінок. Результати дослідження можуть слугувати основою для подальшого практичного застосування у психотерапії та психологічній реабілітації жінок, які пережили військові конфлікти.

Розглянуто можливі діагностичні методики й інтервенції, спрямовані на виявлення та подолання панічних атак у молодих жінок під час військових конфліктів. Проаналізовано різні підходи до психотерапії, які можуть допомогти покращити психічне здоров'я цільової групи.

Важливим аспектом є врахування соціокультурних особливостей жіночої психіки в умовах воєнного часу. Розглянуто різні аспекти, як-от роль жінок у військовому конфлікті, вплив традиційних стереотипів на психічне здоров'я жінок та інші соціокультурні детермінанти, які можуть взаємодіяти із проявами панічних атак.

Підкреслюється важливість цього дослідження для подальшого широкомасштабного застосування у сфері психотерапії та психологічної підтримки в рамках військової реабілітації. Робота може слугувати важливим ресурсом для фахівців у сфері психічного здоров'я, які працюють із жінками, що пережили військову травму, а також стати основою для розроблення соціально-психологічних програм у воєнний час.

Ключові слова: панічні атаки, молоді жінки, воєнний час, психологічні травми, психологічна реабілітація.

The article is devoted to the systematic analysis and research of the phenomenon of panic attacks in young women in wartime. Different approaches and interpretations of the concept of "panic attack" in the scientific literature are considered. Different theoretical views on the origin and mechanisms of panic attacks are considered, in particular in the context of mental disorders and stressful situations. The main attention is paid to the definition of wartime as a traumatic event. The author analyses the impact of war on the mental state of an individual, identifies the features of stress and trauma that can influence the development of panic attacks. The psychological manifestations of panic attacks in young women in the context of military conflicts are considered. The factors that can lead to panic attacks in this context, as well as the peculiarities of their manifestation in the female psyche during military stress, are investigated.

The theoretical foundations are revealed and the relationship between the concepts of "panic attack", "wartime" and the mental health of young women is established. The results of the study can serve as a basis for further practical application in psychotherapy and psychological rehabilitation of women who have survived military conflicts.

Possible diagnostic methods and interventions aimed at identifying and overcoming panic attacks in young women during military conflicts are considered. Different approaches to psychotherapy that can help improve the mental health of the target group are analysed.

An important aspect is to take into account the socio-cultural characteristics of the female psyche in wartime. Various aspects are considered, such as the role of women in military conflict, the impact of traditional stereotypes on women's mental health, and other socio-cultural determinants that may interact with the manifestations of panic attacks.

The importance of this study for further large-scale application in the field of psychotherapy and psychological support within the framework of military rehabilitation is emphasised. The work can serve as an important resource for mental health professionals working with women who have experienced military trauma, as well as become the basis for the development of social and psychological programmes in wartime.

Key words: panic attacks, young women, wartime, psychological trauma, psychological rehabilitation.

УДК 159.944.4-055.2:355.01

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208>.

2024.57.41

Рич К.В.

студентка кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Дрозд О.В.

доцент кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Поставка проблеми. Панічна атака є однією із ключових складових частин сфери психічного здоров'я, що привертає увагу дослідників, психотерапевтів та інших фахівців до її вивчення. Термін «панічна атака» став важливим елементом у галузі психіатрії та психології, вона визначається несподіваною й інтенсивною тривогою без явної причини.

Для кращого розуміння цього явища дослідники вивчають різні підходи до тлумачення поняття «панічна атака».

Панічні атаки стали серйозною проблемою сучасного суспільства, впливають на якість життя та працездатність багатьох людей. Зростання кількості випадків панічних атак підкреслює важливість глибокого наукового розу-

міння цього явища для подальшого розвитку ефективних методів лікування та запобігання.

Вивчення різних підходів до тлумачення поняття «панічна атака» дозволяє визначити різноманітні аспекти цього явища та виявити спільні та відмінні риси в підходах різних дослідників. Це важливо для формування повноцінного уявлення про панічні атаки та розроблення ефективних стратегій їх лікування.

У наш час актуальним є детальне вивчення різних наукових підходів до тлумачення поняття «панічна атака» для покращення діагностики, лікування та запобігання цьому психічному розладу.

Аналіз літературних джерел із проблеми виникнення панічних атак засвідчив брак її висвітлення, зокрема і психологічною наукою, що підтверджує наукову новизну нашого теоретичного пошуку. У вітчизняній літературі панічні атаки не вивчали як окремий психофізіологічний феномен, його розглядали більше в поєднанні з низкою особистісних розладів.

Мета статті – теоретично обґрунтувати та дослідити психологічні особливості прояву панічних атак у молодих жінок в умовах воєнного часу.

Результати досліджень. Поняття «панічна атака» у науковій літературі тлумачиться з різних підходів, зважаючи на різноманітні аспекти цього явища.

Біологічний підхід розглядає панічні атаки як результат порушень у біологічних процесах і функціях організму. Цей підхід вивчає конкретні аспекти, як-от гормональні зміни, хімічний дисбаланс у мозку й інші фізіологічні механізми, які можуть спричиняти або сприяти появі панічних атак. Експерти в галузі ендокринології вивчають роль гормонів, зокрема адреналіну та кортизолу, у появі панічних атак. Збільшення рівнів цих гормонів може впливати на активність нервової системи та спричиняти стан тривоги [2, с. 31].

Нейрохіміки досліджують роль нейромедіаторів, як-от серотонін, норадреналін і GABA, у панічних атаках. Зміни в рівнях цих хімічних речовин можуть впливати на передачу сигналів у мозку та спричиняти тривогу. Дослідження фокусуються на фізіологічних відповідях організму, як-от реакція автономної нервової системи та серцево-судинна активність. Учені вивчають зв'язок цих аспектів із панічними атаками.

Дослідники генетики зосереджуються на визначенні генетичних чинників, які можуть збільшувати схильність до розвитку панічних розладів. Дослідження в родинних лініях може вказати на спадкові аспекти цього стану.

Ці представники біологічного підходу разом дозволяють розглядати панічні атаки як складний результат біологічних чинників. Розуміння цих механізмів може допомогти розробленню

більш ефективних методів діагностики та лікування цього розладу [1, с. 55].

Із психологічного погляду панічні атаки тлумачаться як результат дії психологічних чинників, які можуть включати стрес, травматичні події, аномалії в когнітивній сфері й інші психічні чинники. Експерти в області стрес-психології вивчають вплив стресових ситуацій і травматичних подій на психічний стан. Дослідження може включати аналіз впливу як окремих, так і кумулятивних ефектів стресу на психіку особи.

Психологи, які спеціалізуються в когнітивній психології, досліджують роль когнітивних процесів у виникненні панічних атак. Аналізується, як специфічні думки чи перекинуття когнітивного сприйняття можуть призводити до тривожних реакцій. Деякі психологи за допомогою психоаналізу досліджують глибинні психічні механізми, що можуть бути в основі панічних атак. Звертається увага на психосексуальний розвиток, конфлікти та роль невідомого у виникненні тривоги [3, с. 15].

КПТ є ефективним методом лікування панічних атак, фокусуючись на зміні негативних когнітивних шаблонів і навчанні нових стратегій управління стресом. Терапевти, що практикують КПТ, можуть уважатися представниками психологічного підходу.

Психологічні підходи дозволяють глибше розуміти взаємозв'язок між психічними чинниками та панічними атаками. Представники цього підходу враховують емоційні та когнітивні аспекти, розвивають ефективні стратегії лікування та психологічної підтримки для тих, хто стикається з панічними розладами.

Соціокультурний підхід розглядає панічні атаки як результат впливу соціокультурних чинників на психічне здоров'я. Цей підхід охоплює аналіз не лише індивідуальних психічних процесів, але й взаємодії із соціальним оточенням і культурним контекстом. Дослідження фокусуються на тому, як культурні стереотипи можуть впливати на формування тривожних станів і сприяти виникненню панічних атак. Деякі психологи вивчають те, як культурні очікування можуть визначати спосіб вираження та сприйняття тривоги в різних культурах [4, с. 22].

Дослідження аналізують вплив суспільного тиску та стресових ситуацій на виникнення панічних атак. Соціокультурні аспекти можуть включати очікування від індивіда відповідно до соціальних ролей і норм. Спільноти та різні соціокультурні групи можуть відігравати роль у формуванні індивідуальних реакцій на стрес і тривогу. Дослідження аналізують, як підтримка від соціального оточення може впливати на запобігання панічним атакам і їх лікування.

Психологи досліджують, як різні культурні контексти можуть впливати на сприйняття та

вираження панічних атак. Культурні особливості в розумінні тривоги та її прийняття визначають вивчення варіацій у виявленні цього розладу.

Аспекти соціокультурного підходу розширюють наше розуміння того, як оточення та культурний контекст можуть впливати на виникнення та розвиток панічних атак. Увага до цих чинників є ключовою для розроблення індивідуалізованих і культурно-чутливих стратегій лікування та підтримки осіб із панічними розладами [5, с. 71].

З використанням методів нейронауки деякі дослідження спрямовані на ретельне вивчення конкретних мозкових областей і нейрохімічних процесів, які можуть мати стосунок до панічних атак. Цей підхід ставить під сумнів розуміння внутрішніх механізмів цього розладу та розглядає його на рівні мозкової активності та хімічних взаємодій. Дослідження зосереджуються на ролі конкретних мозкових областей, як-от амігдала та гіпоталамус, у реакціях на стрес і страх. Нейронауковці визначають, які частини мозку відповідають за сприйняття й обробку страхових подразників, що може впливати на розвиток панічних атак.

Дослідження аналізують роль різних нейромедіаторів, як-от серотонін, гамма-амінобутанова кислота (GABA) тощо, у виникненні панічних атак. Нейронауковці досліджують, як хімічний дисбаланс може впливати на функціонування мозку та викликати тривогу. Деякі вчені використовують такі методи, як fMRI та EEG, для дослідження активності мозку під час панічних атак. Ці методи дозволяють спостерігати зміни в мозковій активності та з'ясувати, які області мозку включені в цей процес.

Дослідження також орієнтовані на вивчення методів нейромодуляції, як-от транскраніальна магнітна стимуляція (TMS), які можуть впливати на мозкову активність і використовуються в лікуванні панічних атак. Ці підходи нейронауки надають унікальний інсайт у фізіологічні та хімічні аспекти панічних атак, що може сприяти розробленню більш точних методів діагностики й ефективних стратегій лікування цього розладу [6, с. 88].

У низці досліджень велика увага приділяється розкриттю та тлумаченню термінології, що пов'язана з панічними атаками. Цей аспект є важливим для забезпечення однозначності та точності у визначенні характеристик і клінічних проявів цього феномену.

Дослідники активно визначають основні терміни, пов'язані з панічними атаками, як-от «панічна атака», «панічний розлад», «автономна нервова система». Спроби стандартизації термінології роблять дослідження більш об'єктивним і порівнюваним. Деякі дослідження фокусуються на вивченні термінології, яка пов'язана з етіологічними та патофізіоло-

гічними аспектами панічних атак. Вони розкривають терміни, що описують чинники, що зумовлюють атаки, а також механізми їх розвитку.

У дослідженнях, які мають крос-культурний підхід, акцентується на термінології, яка враховує розмаїття культурних контекстів і їхній вплив на сприйняття та вираження панічних атак [7, с. 25].

Підходи допомагають збагачувати й уточнювати термінологію, що використовується в наукових дослідженнях і клінічній практиці, щоб забезпечити точність у розумінні панічних атак.

По суті, панічна атака є проявом ірраціональної та практично неконтрольованої тривоги, що характеризується інтенсивним і непередбачуваним сплеском. Симптоматично вона спричиняє різні вегетативні, емоційні, когнітивні та поведінкові реакції, як-от прискорене серцебиття, підвищена пітливість, задишка, озноб, внутрішнє тремтіння, запаморочення, безсоння, сплутаність свідомості, шлунково-кишкові розлади, утруднене ковтання, підвищений або знижений артеріальний тиск, відчуття дереалізації, деперсоналізації, страх втратити контроль над собою або збожеволіти, страх неминучої загибелі. Цей стан виникає внаслідок дії захисного механізму організму, що полягає насамперед у перерозподілі кровотоку – менше до мозку і більше до рухових частин тіла [8, с. 87].

Панічні атаки можуть періодично повторюватися, і з кожним разом люди часто піддаються негативним сценаріям, які не мають під собою жодного підґрунтя. Існує стійке переконання, що паніка неминуче призведе до несприятливих наслідків, навіть якщо реальна ймовірність цього є низькою. Така реакція на напад паніки часто супроводжується яскравою уявою, внутрішніми діалогами, неприємними переживаннями й очікуваною тривоною, що може спровокувати новий спалах паніки. Унаслідок такого страху люди можуть обмежувати час, проведений поза домом, або відчувати потребу в супроводі іншої особи [9, с. 12].

Важливо розрізняти панічну атаку та панічний розлад, який визначається як психічне захворювання, що характеризується стійкими панічними атаками або періодичним відчуттям тривоги. Хоча панічні атаки самі собою не обов'язково вказують на панічний розлад, люди, які страждають на нього, часто зазнають впливу таких нападів.

Травма є психічним або фізичним ураженням, яке виникає внаслідок надзвичайних подій чи ситуацій. У контексті воєнного часу та конфліктів травма може мати різноманітні форми: фізичні поранення, втрату близьких, переживання жахливих сцен, інші вражаючі події.

Травма може бути класифікована як тілесна та психічна. Тілесні травми стосуються фізичних ушкоджень, які є наслідком воєнних дій, як-от поранення, обмеження рухів чи інвалідність. Психічні травми пов'язані з емоційним стресом, який може бути наслідком переживання насильства, страху, втрати й інших травматичних ситуацій.

Травматичні події – це ті події, які стають причиною травм, будь вони фізичними чи психологічними. У воєнних конфліктах такі події можуть включати бойові дії, атаки, терористичні акти, втрату рідних, біженство, будь-які інші ситуації, які порушують звичний порядок і загрожують безпеці та благополуччю особи [10, с. 64].

Травматичні події можуть суттєво впливати на психіку й емоційний стан людини, призводити до різноманітних психічних реакцій, як-от стрес, тривожність, депресія та посттравматичний стресовий розлад (далі – ПТСР).

Розуміння цих понять є важливим для розкриття механізмів і наслідків травматизації під час воєнних конфліктів і розроблення ефективних стратегій психологічної підтримки та реабілітації.

Воєнний час створює надзвичайно складне середовище, у якому люди стикаються з різноманітними видами травматичного досвіду, що впливають на їхнє психічне становище й емоційне благополуччя.

Бойові дії можуть спричинити прямі фізичні травми, як-от поранення, втрати кінцівок, опіки й інші тілесні ушкодження. Ці травми можуть не лише стати причиною фізичного страждання, але й зумовити серйозний емоційний стрес і потребу у психологічній реабілітації [11, с. 25].

Втрати членів сім'ї, друзів чи колег унаслідок військових дій можуть спричинити глибокий емоційний біль, травму. Це може призвести до горя, депресії, інших психічних проблем.

Люди, які стикаються з воєнними конфліктами, можуть бути вимушені залишити свої домівки, стати біженцями та шукати притулок в інших місцях. Цей досвід може спричинити стрес, відчуття втрати та невпевненості в майбутньому [12, с. 52].

ПТСР є психічною реакцією на травматичний досвід, який може включати в себе бойові травми, втрати, насильство чи інші події. Симптоми ПТСР включають повторювані відчуття та спогади, тривожність, відчуття відокремленості й інші емоційні та психічні реакції.

Нааявність постійного страху, спричиненого загрозою або відчуттям невизначеності, може впливати на психічне здоров'я та спричинити тривожність і депресію.

Воєнні конфлікти часто призводять до сексуального насильства та тортур, що стає важкою травматичною подією для жінок і чоловіків. Це може мати психічні й емоційні наслідки,

як-от травми в сексуальній сфері та ПТСР [13, с. 21].

Ці види травматичного досвіду взаємодіють і потенційно поглиблюють ефекти травматизації у воєнний період. Розуміння цих аспектів є важливим для розроблення ефективних програм психологічної підтримки та реабілітації для тих, хто стикається з наслідками війни.

Воєнний час, будучи періодом великого соціального та політичного напруження, несе в собі надзвичайно травматичні аспекти, які впливають на психічне й емоційне благополуччя людей. Такі події можуть залишати далекосяжні сліди у психіці та психологічному стані індивіда, спричинити низку проблем, пов'язаних із стресом і психічним здоров'ям. Вивчення воєнного часу як травматичної події важливе для розуміння механізмів і наслідків, що виникають у зв'язку із цим, та розроблення ефективних підходів до психологічної реабілітації та підтримки тих, хто пережив воєнний конфлікт.

На сучасному етапі розвитку світу воєнні конфлікти та кризові ситуації залишаються актуальними явищами, які супроводжують людство. Напередодні подій і у процесі воєнних дій люди стикаються з екстремальними умовами, які можуть суттєво впливати на їхнє психічне здоров'я. Травматичні події включають у себе втрати, стрімкі зміни в умовах життя, загрозу фізичному благополуччю та загрозу життю. Воєнний час стає джерелом поширення травматичного досвіду серед населення, що потребує глибокого розуміння та налагодження підходів до вирішення психологічних проблем [14, с. 65].

Воєнний час несе в собі не лише загрозу фізичному благополуччю, але і створює складні психологічні виклики, особливо для молодих жінок, які, попри свою вразливість, виявляють неймовірну силу та витримку у травматичних обставинах. Розуміння ролі молодих жінок в умовах воєнного конфлікту є ключовим для належного врахування їхніх потреб і розроблення ефективних стратегій психосоціальної підтримки.

Одним із важливих аспектів аналізу є участь молодих жінок у воєнних діях, де вони виступають не лише як свідки, але і як активні учасниці. Вони можуть бути мобілізовані на військову службу, приєднуватися до добровольчих батальйонів або взяти на себе роль збереження родин і спільнот в умовах заострення конфлікту. Ця активна роль дозволяє їм виявляти власну силу та рішучість, але водночас піддає стресовим ситуаціям і травмам [15, с. 76].

Молоді жінки стають жертвами воєнного насильства та порушень прав людини. Вони можуть бути сексуальною та гендерною мішенню, що призводить до серйозних трав-

матичних наслідків як на фізичному, так і на психічному рівні. Такий досвід може спричинити глибокі емоційні реакції, зокрема і стресові розлади та посттравматичний стресовий розлад.

Молоді жінки беруть на себе важливі соціокультурні та побутові функції під час воєнного конфлікту. Вони можуть втрачати членів сім'ї, виконувати обов'язки з утримання сім'ї та догляду за дітьми, навіть в умовах значної нестабільності. Ці ролі можуть призводити до збільшеного рівня стресу та спричиняти психологічні труднощі [16, с. 87].

Аналіз ролі молодих жінок в умовах воєнного конфлікту потребує комплексного підходу, щоб урахувати їхню активну участь, вразливість перед травматичними подіями та соціокультурні виклики, з якими вони стикаються. Це є ключовим етапом для розроблення програм та інтервенцій із психосоціальної підтримки, спрямованих на забезпечення фізичного й емоційного благополуччя молодих жінок під час воєнного стресу.

Молоді жінки, опинившись в умовах воєнного конфлікту, зазнають інтенсивних емоційних і психологічних викликів, що визначаються нестабільністю та загрозою, яка їх оточує. Однією з основних емоцій, які виникають, є страх. Страх за власне життя та життя близьких, страх перед невідомим майбутнім, страх втрати рідних і близьких. Цей страх перетворюється на постійний стрес, оскільки молоді жінки не можуть передбачити, що може трапитися в будь-який момент [17, с. 52].

Поряд із страхом постає тривога, яка є природною реакцією на загрозові умови. Невизначеність майбутнього, перманентна напруга та неспроможність контролювати ситуацію формують стани тривоги, які можуть перерости в серйозні психічні розлади [18, с. 62].

Воєнний час часто спричиняє в молодих жінок депресивний настрій. Реальність війни, втрати, руйнування навколишнього середовища та відсутність перспектив можуть сприяти розвитку депресії. Це особливо важливо, оскільки депресія може впливати на фізичне здоров'я, поглиблювати вже наявні проблеми [19, с. 11].

Зазначимо, що емоційні та психологічні виклики пов'язані зі зміною ролей. У воєнний час молоді жінки можуть виявитися в ситуації, коли вони змушені виконувати обов'язки, які зазвичай несуть чоловіки, як-от забезпечення родини, ухвалення рішень і захист від небезпеки. Ці ролі можуть бути важкими не тільки фізично, але й емоційно, оскільки вони вимагають від молодих жінок адаптації до нових обставин і взяття на себе додаткової відповідальності [20, с. 99].

Висновки. Детальний аналіз і обґрунтування теоретичних аспектів цього проблемного питання є ключовим етапом для розуміння складнощів, з якими стикаються молоді жінки в умовах воєнних конфліктів. Вивчення психологічних і біологічних механізмів, що лежать в основі панічних атак, дозволяє не лише описати явище, але і визначити шляхи подальших наукових досліджень і розроблення практичних підходів до лікування та підтримки.

Розгляд психологічних, біологічних, соціокультурних та інших підходів до аналізу панічних атак у контексті воєнного часу сприяє формуванню комплексного уявлення про це явище. Важливість урахування гендерних особливостей і впливу соціокультурного середовища на психічне здоров'я дозволяє враховувати всі нюанси та створювати індивідуалізовані підходи до лікування.

Отже, теоретичний аналіз панічних атак у молодих жінок в умовах воєнного часу становить твердий фундамент для подальших досліджень і розвитку практичних рекомендацій. Отримані знання можуть бути використані для вдосконалення програм психотерапії, а також для розроблення соціальних і культурно-чутливих стратегій підтримки молодих жінок в умовах воєнного стресу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Психологія і педагогіка військових колективів : навчальний посібник / В.О. Ананьїн та ін. ; за. ред. В.О. Ананьїна ; ІСЗЗІ КПІ ім. Ігоря Сікорського. Київ : Політехніка, 2021. 274 с.
2. Соціальна психологія : навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра / Н.Ю. Воляннюк та ін. Київ : КПІ НТУУ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 254 с.
3. Кривець Л., Калениченко Р. Етичні кодекси поведінки в контексті формування ментальності військовослужбовців та протидії гендерній дискримінації. *Військова освіта* : збірник наукових праць Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського. 2019. № 1 (39). С. 150–160.
4. Бондарев Г.В., Круть П.П. Основи військової психології : навчальний посібник. Харків : Харківський нац. ун-т внутр. справ., 2020. 272 с.
5. Іванова Т.В. Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету*. Серія «Психологічні науки». 2020. Вип. 6. С. 72–78.
6. Царькова О.В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. *Актуальні проблеми психології*. Серія «Екологічна психологія». 2019. Т. 7. Вип. 38. С. 73–79.
7. Томчук С.М. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому просторі : монографія. Вінниця : КВНЗ ВАНО, 2019. 200 с.
8. Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій : методичний посібник / О.М. Коқун, та ін. Київ ; Одеса : Фенікс, 2022. 88 с.

9. Пасніченко А.Е. Психологія емоцій. Чернівці : Чернів. нац. ун-т, 2019. 110 с.
10. Сидорук І.І. Особистісно-рефлексивний компонент соціальної компетентності майбутніх соціальних працівників: характеристика сформованості. *Освітній простір України*. 2019. № 19. С. 271–278.
11. Романчук О. КПТ+. Базові навички КПТ для консультування та коучингу. Львів : УІКПТ, 2019. 300 с.
12. Левандовські К.М. Тимчасовий захист та статус біженця в контексті української кризи. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету*. 2022. № 55. С. 88–93.
13. Карамушка Т.В. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 26. С. 48–59.
14. Психосоціальний стрес: прояви та техніки його подолання : рек. бібліограф. покажч. / Харків. нац. пед. ун-т імені Г.С. Сковороди, наук. б-ка ; уклад. Т.І. Неудачина ; відп. ред. О.Г. Коробкіна. Харків : ХНПУ, 2020. 49 с.
15. Максименко С.Д. Горизонти психологічної науки ХХІ ст. *Педагогіка і психологія*. 2019. № 1 (102). С. 44–54.
16. Арнаутова Л. Копінг-стратегії подолання стресу спортсменами. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. № 2. С. 105–113.
17. Коваленко А.А. Особливості управління стресом. *Актуальні проблеми психології стрес-менеджменту* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 26–27 квітня 2019 р. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2019. С. 48–50.
18. Власенко А.А. Когнітивний стиль особистості як характеристика когнітивної компоненти її стресостійкості. *Актуальні проблеми психології стрес-менеджменту* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 26–27 квітня 2019 р.). Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2019. С. 17–19.
19. Науково-методичні засади надання психосоціальної допомоги дітям, котрі опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій / В.Г. Панок та ін. *Педагогіка і психологія*. 2019. № 2 (103). С. 64–71.
20. Зверєва Р. Синдром професійного вигорання, або як зберегти психоемоційне здоров'я вчителя : тренінгове заняття. *Здоров'я та фізична культура*. 2019. № 5. С. 41–47.