

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ЇХ ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

FEATURES OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF MILITARY SERVICEMEN AT VARIOUS STAGES OF THEIR MILITARY PROFESSIONAL ACTIVITY

Стаття висвітлює особливості психологічного супроводу військовослужбовців на різних етапах їх військово-професійної діяльності, в якій розглядаються ключові аспекти підтримки, необхідні для забезпечення психічного здоров'я та ефективного виконання завдань, що стоять перед військовими. Спеціальна увага приділяється адаптаційним процесам та методам зниження стресових навантажень, що супроводжують професійну діяльність у військовій сфері. Стаття стане корисною для фахівців, які працюють над покращенням психологічного супроводу в армії. У сучасному світі психологічний супровід військовослужбовців стає критично важливим на різних етапах їх професійної діяльності. Ця стаття присвячена дослідженню таких аспектів підтримки, починаючи від підготовки новобранців, адаптації до військової служби, аж до надання допомоги під час і після виконання бойових завдань. Розглядаються методи і стратегії підтримки, що можуть значно покращити загальний добробут та ефективність військовослужбовців. Важливим акцентом є індивідуальний підхід та гнучкість у наданні психологічної допомоги, що враховує специфіку кожного етапу служби та особисті потреби військових.

Однак у ході постійних навантажень та під впливом бойових дій, організм військовослужбовця піддається стресові, виснаженню. Ці та інші навантаження можуть призводити до виснаження людини як у фізичному, так і у психологічному плані – це, як наслідок, призводить до професійного вигорання та зниження адекватної реакції при вирішенні конфліктів, у гіршому випадку – професійну деформацію та фахову непридатність. Синдром професійного вигорання є одним із найтяжчих наслідків довготривалого професійного стресу, який набув хронічно-латентного змісту. Специфіка діяльності військовослужбовців відрізняється тим, що в ній присутня значна кількість ситуацій з високою емоційною насиченістю, саме тому вона потребує детального аналізу. Саме тому важливу роль психологічного супроводу військовослужбовців відіграє на різних етапах їхньої військово-професійної діяльності.

Ключові слова: психологічний супровід, військовослужбовці, стан, емоційне вигорання.

The article highlights the features of psychological support for military personnel at different stages of their military-professional activity, which considers key aspects of support necessary to ensure mental health and effectively perform the tasks facing the military. Special attention is paid to adaptation processes and methods of reducing stress loads that accompany professional activity in the military sphere. The article will be useful for specialists working to improve psychological support in the army. In the modern world, psychological support for military personnel is becoming critically important at different stages of their professional activity. This article is devoted to the study of such aspects of support, ranging from the training of recruits, adaptation to military service, to the provision of assistance during and after the performance of combat missions. Methods and strategies of support are considered that can significantly improve the overall well-being and effectiveness of military personnel. An important emphasis is on an individual approach and flexibility in the provision of psychological assistance, taking into account the specifics of each stage of service and the personal needs of military personnel.

However, during constant loads and under the influence of combat operations, the body of a serviceman is exposed to stress and exhaustion. These and other loads can lead to exhaustion of a person both physically and psychologically – this, as a result, leads to professional burnout and a decrease in adequate reaction when resolving conflicts, in the worst case – professional deformation and professional unsuitability. Professional burnout syndrome is one of the most severe consequences of long-term professional stress, which has acquired a chronically latent content. The specificity of the activities of military personnel is distinguished by the fact that it contains a significant number of situations with high emotional intensity, which is why it requires detailed analysis.

That is why the important role of psychological support for military personnel plays at different stages of their military-professional activity.

Key words: psychological support, military personnel, condition, emotional burnout.

УДК 355.1:159.98:316.6

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.23>

Гачак-Величко Л.А.

к.ю.н., доцент,
доцент кафедри поведінкових наук
та військового лідерства
Національна академія сухопутних
військ імені Петра Сагайдачного

Кузик І.Б.

ад'юнкт штатний науково-
організаційного відділу
Національна академія сухопутних
військ імені Петра Сагайдачного

Пирожик А.А.

курсантка
Національна академія сухопутних
військ імені Петра Сагайдачного

Сучасний світ, що переживає значні трансформації та кризи в різних сферах, суттєво змінює спосіб життя людей, формуючи нові переживання та поведінкові моделі. Стресові реакції та розлади адаптації все частіше проявляються не лише через надзвичайні події, але й як результат стресових впливів у багатьох професіях з високими фізичними та психічними навантаженнями.

Військова служба – це професія, що вимагає не лише фізичної витривалості та технічної компетентності, але й значних психологічних

зусиль. Тому підтримка військовослужбовців на різних етапах їхньої кар'єри є критично важливою.

Психологічний супровід професійних військових включає в себе підготовку до служби, особливості адаптації під час виконання обов'язків і допомогу при поверненні до мирного життя після завершення служби. Кожен з цих етапів має свої специфічні аспекти, на які слід звертати увагу, аби забезпечити фізичне і психічне благополуччя військових. Розглянемо ці особливості більш детально, щоб зро-

зуміти, як найефективніше підтримати тих, хто захищає нашу безпеку.

Останнім часом зростає увага до прикладних досліджень, які підкреслюють важливість профілактичних заходів для зменшення негативного впливу стресу на ефективність роботи військовослужбовців та підтримку їхнього професійного здоров'я. Це особливо актуально для професій екстремального характеру. Соціально-політичні зміни в країні, стан духовного суспільного життя, політичні цілі, окупація Криму російською федерацією, війна на сході України з 2014 року, а також повномасштабна агресія з початком вторгнення 24 лютого 2022 року, мають важливе значення для Збройних Сил України (ЗСУ). Такі обставини, разом із введенням воєнного стану та розгортанням протиборства в інформаційно-психологічній сфері, висувають нові вимоги до реалізації заходів, спрямованих на зменшення стресового впливу на професійну діяльність військовослужбовців і підтримку їхнього здоров'я.

Психологічна допомога військовослужбовцям полягає у проведенні заходів, спрямованих на подолання психотравмуючих наслідків впливу бойової обстановки на психіку військовослужбовців та відновлення їхньої боєздатності.

В основі військової служби та бойової готовності лежить те, що основними формами психологічної підтримки в умовах як миру, так і війни, є самопомога та взаємна психологічна допомога. Більшість експертів погоджуються, що психологічний супровід – це технологія, мета якої – вирішення конкретних завдань, визначених сферою її застосування. Зупинимось на питаннях психологічного супроводу військовослужбовців. Війна в сучасному світі є всебічним випробуванням як матеріальних, так і духовних ресурсів держав та їхніх армій. Проте вирішальним фактором у результаті бойових дій залишається моральний чинник, який визначається перш за все людиною. Ці аспекти суттєво впливають на психологічний стан і боєздатність військовослужбовців, а також на величину, структуру, динамічні процеси та наслідки стресових розладів. Крім того, зростання вражаючої сили зброї в сучасних війнах і пов'язане з цим збільшення психогенних втрат істотно впливають на ймовірність виникнення та тяжкість бойових психічних розладів. Одним із найважливіших завдань українських військових психологів є підтримка психічного здоров'я і працездатності військовослужбовців, враховуючи актуальність цього питання в теперішній політичній та військовій ситуації. Служба у війську суттєво впливає на психічний стан особи. Більшість військовослужбовців переживають психологічний дискомфорт, емоційне напруження та тривогу. Такі стани можуть спричинити пору-

шення регуляторних механізмів, проблеми з адаптацією та негативні наслідки для здоров'я і психіки.

З метою подальшого вивчення впливу і значущості психоемоційного стану військовослужбовця на його успішність у професійній діяльності розглянемо поняття психоемоційного стану у сучасній психології.

Професійна діяльність військових завжди пов'язана з екстремальними умовами, які по-різному впливають на психічну стійкість. Часті непередбачені ситуації, почуття небезпеки, тривалий емоційний стрес та інші фактори ускладнюють їх роботу. Для підтримки психічного здоров'я військовослужбовців необхідно вивчати вплив психоемоційних станів на їх діяльність і розглядати різні способи і методи підтримки позитивного психоемоційного стану. Тому для забезпечення ефективності діяльності військовослужбовців та збереження психічного та емоційного здоров'я необхідно надавати психологічну підтримку військовослужбовцям.

Сьогодні існує багато думок щодо психоемоційних станів людини, і вчені підходять до цієї теми з двох основних перспектив. Зовнішні фактори можна класифікувати як соціально-політичні, оперативно-тактичні, організаційно-адміністративні, природно-географічні, матеріально-технічні та тимчасові. Водночас внутрішні фактори поділяються на військово-професійні, психофізіологічні та морально-політичні. Психофізіологічні фактори, які включають психічні особливості, задоволення базових фізіологічних потреб, рівень фізичної підготовки і здатність до стресостійкості, мають важливе біологічне значення. Серед психофізіологічних впливів на військовослужбовців ключову роль відіграє тип нервової системи. У психології розрізняють три типи нервової системи: сильна, слабка і середня. Наукові дослідження свідчать, що ескалація негативних чинників бойових дій призводить до значних психологічних розладів, що потребують медичного втручання. Військовослужбовці зі слабким типом нервової системи (яких приблизно 15%) можуть повністю втратити бойову здатність на певний час. Натомість ті, хто має середній тип (близько 70%), тимчасово знижують активність бойових дій. Військовослужбовці з сильним типом нервової системи (також близько 15%) не схильні до специфічного психотравмуючого впливу навіть у складних ситуаціях [8, с. 118].

Також в бойових і екстремальних ситуаціях велика роль відводиться типу темпераменту військового. Наприклад, люди з оптимістичним темпераментом швидко приймають рішення в складних ситуаціях і діють сміливо. Під час невдач вони можуть втратити рішучість, але ця невпевненість зазвичай триває недовго

і швидко відновлює впевненість у собі. Людина з холеричним темпераментом проявляє сміливість і рішучість, коли знаходиться в стані емоційного підйому.

В стані зниженої енергії можна почати діяти під впливом неусвідомленого страху. Люди з флегматичним темпераментом проявляють активність і сміливість, особливо коли вони добре підготовлені до виконання бойових завдань. Для них характерні стабільна емоційна реакція, велика наполегливість і витривалість.

Особистість з меланхолійним темпераментом може проявити рішучість і активність за короткий проміжок часу і при подоланні невеликих труднощів. [6, с. 86].

Це створює ситуацію, яка вимагає об'єктивної та якісної оцінки психологічного стану фахівця: він повинен бути психічно стійким, інтегрованим орієнтацією, налаштованим на особистісний розвиток і когнітивну компетентність для забезпечення стійкості позиції під час виконання завдань Збройних Сил України. У сучасному суспільстві зростають вимоги до ефективності роботи військовослужбовців і злагодженості дій на передовій. Це дозволяє давати гідну відсіч агресору. Високоякісна діяльність можлива лише за умови високого рівня професійної підготовки, психофізичного здоров'я та психоемоційної стабільності для запобігання деструктивним станам.

Під час постійних фізичних і психологічних навантажень, а також під впливом бойових дій організм військовослужбовця зазнає значного стресу і виснаження. Такі умови можуть вести до втоми як у фізичному, так і в емоційному планах, що в свою чергу може спричинити професійне вигорання. Це вигорання може знижувати здатність адекватно реагувати на конфлікти і в гіршому випадку призводити до професійних деформацій і фахової непридатності.

Синдром професійного вигорання є одним із найсерйозніших наслідків тривалого стресу у професійній діяльності, коли він стає хронічним і прихованим. Особливість роботи військовослужбовців полягає в постійному впливі емоційно насичених ситуацій, значного стресу і ризиків для здоров'я та життя. Хоча загалом вигорання можна розглядати як реакцію на тривалий стрес помірної інтенсивності, неодмінно це не єдиний фактор, що знижує інтерес військовослужбовців до їхньої роботи, веде до хронічної втоми, тривалої депресії й нездатності знаходити позитивні моменти. Важливо розуміти, що психічний стрес у військовослужбовців проявляється через різноманітні психічні стани. Психічний стан характеризує психічну діяльність особистості за певний період часу, відображаючи специфіку психічних процесів залежно від навколишніх пред-

метів і явищ, попереднього стану й психічних властивостей особистості.

Психічні стани мають тісний зв'язок із особливостями, що супроводжують перебіг психічних пізнавальних процесів, що тривають у кожної людини. Наприклад, стан розсіяності часто супроводжується змінами у сфері сприйняття, чуттєвості, пам'яті та мислення. Це може призвести до ослаблення вольової активності і нерідко породжує унікальні емоційні переживання.

Подібно до того, як відбувається з психічними процесами, психічні стани є вкрай динамічними й можуть постійно змінюватися. Відмінною рисою психічного стану є те, що він має більшу цілісність та стійкість, порівняно з окремими процесами. Кожен психічний стан можна розглядати передусім як набір переживань, які нерозривно пов'язані з індивідуальними характеристиками особистості [2, с. 87].

Формування психічного стану може бути обумовлене пізнавальними процесами, наприклад, сприйняття бойової обстановки може перетворитися на складну психологічну реакцію на впливи бою. Психологічний стан військовослужбовців під час бойових дій є тимчасовим проявом психіки, що впливає на їхні психологічні властивості. Цей стан може підвищувати або знижувати активність психічної діяльності у певний період часу, від чого залежить працездатність, здатність долати фізичні та моральні навантаження, а також мобілізація у потрібний момент. Вивчаючи адаптацію військовослужбовців до умов служби, важливо враховувати специфіку їхньої професійної діяльності, яка значно відрізняється від інших сфер. Військовий контекст накладає додаткові вимоги, зокрема підвищує стрес і ризик для життя. Цей вид діяльності відзначається організованістю, цілеспрямованістю, а також технологічними і процесуальними аспектами.

Під час війни військова служба набуває особливого соціального значення, оскільки безпосередньо спрямована на захист громадян. Армія є не лише частиною суспільства, відображаючи його тенденції, але й впливає на нього.

Наукові дослідження виділяють кілька критеріїв адаптації у військовій сфері. Біологічні фактори включають обмеження сну, зміни в харчуванні, регулярні фізичні навантаження та перебування в несприятливих умовах. Психологічні аспекти охоплюють обмеження свободи, службову ієрархію, обмеження в спілкуванні та необхідність встановлення нових соціальних зв'язків. Морально-психологічне забезпечення бойових дій має кілька ключових завдань. Перше – це формування готовності військових діяти в швидко змінюваній обстановці, що вимагає миттєвих оперативних рішень і відповідальності за

накази та безпеку особового складу. Друге завдання – забезпечення дисципліни, правопорядку та пильності, запобігання паніці та нерішучості. Третє – інформаційно-пропагандистське забезпечення на основі аналізу суспільно-політичної ситуації в регіоні виконання завдань та оперативне реагування на її зміни. І нарешті, четверте – це виховання свідомого розуміння воєнної політики держави, патріотизму та відданості присязі серед військових.

Основні зусилля морально-психологічного забезпечення дій військ під час бойових операцій зосереджені на:

- підготовці особового складу до ведення бойових дій у рамках правового поля мирного часу на власній території;
- поясненні важливості та необхідності усунення вогнищ збройного конфлікту;
- підтримці постійної бойової пильності для запобігання можливим диверсійним діям з боку регулярних збройних формувань;
- уникненні негативного інформаційно-психологічного впливу регулярних збройних формувань на свої війська і населення регіону.

Під час проведення підготовки особового складу, направлено для участі в бойових діях, слід ураховувати, що контингенти своїх військ (сил) і противника сформовані як із найбільш навчених у бойовому відношенні військовослужбовців, так і бійців із достатньо слабкою військовою підготовкою. Досвід боїв сам по собі ще не гарантує морально-психологічної переваги над противником. Він корисний тоді, коли цей досвід поєднується з бойовими, природно-кліматичними, національними особливостями.

Психологічною службою ЗСУ на основі вимог наказів та директив МО України та його заступників, Генерального Штабу ЗСУ, Наставни щодо бойової підготовки у ЗСУ, а також практичного досвіду у військах (силах) у були розроблені методичні рекомендації з організації психологічної підготовки особового складу.

Вони призначені для командирів, штабів, органів військово-політичної роботи (в тому числі психологів), спеціалістів медичних служб, інших посадових осіб (військових частин), які здійснюють її організацію. У них викладено алгоритм та послідовність організації та проведення заходів психологічної підготовки особового складу у повсякденній діяльності (військової частини), використання психологічних прийомів у ході занять з предметів бойової підготовки, спрямованих на формування у військовослужбовців психологічної готовності до виконання навчально-бойових (бойових) завдань, підтримка у них індивідуальних та групових психологічних явищ в умовах психотравмуючих факторів сучасного бою [7; с. 13].

Психологічна підготовка стала визначатися як організований та цілеспрямований процес формування у військовослужбовців та військових колективів психологічної готовності до виконання бойових завдань та стійкості до негативного впливу факторів бою. Вона організується та проводиться з метою досягнення військовослужбовцями, підрозділами здатності витримувати високі нервово-психічні навантаження та діяти за призначенням в умовах безпосередньої небезпеки.

Дослідники стверджують, що після впровадження психотерапевтичних методик рівні посттравматичного стресового розладу, неврозів, ригідності, дратівливості, агресії, почуття провини, реактивної агресії, емоційної нестабільності, фізіологічної збудливості, фрустрації, депресії знизилися, а рівні нервово-психічної стабільності, самоконтролю і моральної нормальності мали тенденцію до підвищення.

Після повернення із зони бойових дій надається всебічна допомога військовослужбовцям, які перебувають у важкому психологічному стані, вона виявляється в рамках психологічної реабілітації.

Метою психологічної реабілітації є надання військовослужбовцю додаткової можливості відновити психологічний стан до оптимального стану, який є основою для проведення заходів.

Якщо військовослужбовець звернеться до центру соціально-психологічної реабілітації учасників бойових дій, він може отримати професійну допомогу та підтримку відповідно до завдань Центру:

1. Медична реабілітація військовослужбовців (особливо поранених).
2. Заходи щодо соціально-психологічної адаптації військовослужбовців та членів їх сімей, які беруть участь у бойових діях (індивідуальні психотерапевти – персональна допомога, реабілітація групових осіб).
3. Соціально-психологічна підтримка військовослужбовців та членів їх сімей (для цього необхідно організувати роботу Кабінету психологічного розвитку з центру)

В ході формуючого експерименту, використовуючи психотерапевтичні методи, спрямовані на зниження рівня емоційного вигорання, ми представили і впровадили основні принципи психотерапевтичного втручання в напрямку системної психотерапії:

- а) принцип творчої позиції (члени групи експериментують з особистими ресурсами і знають нестандартні рішення);
- б) принцип партнерського спілкування (творча атмосфера безпеки, віра в себе, відкритість);
- в) принцип активності (виконання спеціально розроблених вправ і ігрових ситуацій, які дозволяють всім членам групи брати активну участь);

г) принцип спонтанності є основою для формування особистості.

Цього досягають шляхом формування та розвитку у військовослужбовців мотивів до успішної навчально-бойової та повсякденної діяльності, а також налаштувань на виконання поставлених завдань. Це включає створення психічних образів і моделей діяльності, що відповідають реальним бойовим умовам, розвиток емоційно-вольової стійкості та здатності долати страх і протистояти паніці. Також важливо забезпечити достатній рівень інтеграції професійних знань, умінь і навичок у навчально-бойовій діяльності, сформувати навички групової взаємодії, психічної саморегуляції та надання психологічної підтримки товаришам по службі. Психічний стан особистості військовослужбовця є складним інтегративним відображенням взаємопов'язаних аспектів психіки. В ньому проявляються психологічні особливості людини, рівень її активації, емоційний стан, тип взаємодії з оточенням, в якому вона розвивалася, система потреб і мотивацій, суб'єктивне ставлення до навколишніх явищ, а також особливості її життєдіяльності.

Психічний стан яскраво виражає актуальні характеристики військовослужбовця, а частота повторення психічного стану впливає на формування психічних особливостей і виконання військової служби та бойової діяльності. Зміни психічних та емоційних станів зумовлені змінами суб'єктивного ставлення до ситуацій та особистісних мотиваційних систем. Після тривалого перебування в екстремальних умовах (бойових умовах) або після одноразового значного впливу бойових стресорів організм людини шукає можливі шляхи зняття і розрядки внутрішньої напруги. Відсутність (неналежний рівень) професійної та психологічної підготовки особового складу, що проявляється в ліберальному стилі керівництва військового колективу, призводить до вживання військовослужбовцями алкоголю, наркотичних та психотропних засобів.

Аналіз теоретичних підходів до психологічної підготовки особового складу військовослужбовців у ЗСУ свідчить про необхідність її подальшого розвитку та вдосконалення. Одним із перспективних підходів у цьому напрямі може стати психологічна підготовка у конструкторі, що розглядається, в рамках якого вона є замкнутим контуром безперервного системно-ситуативного вивчення запитів практики та їх відпрацювання психологічно осмисленими засобами та технологіями з апробацією отриманих результатів. Результати такого вивчення можуть бути широко і водночас реалізовані в усіх напрямках психологічної роботи, у рамках планових занять бойової підготовки, спеціалізованих розділів, тем та іншого, ситуативних тренінгів та моде-

лювання стресових факторів послідовно-паралельним методом.

З'ясовано, що психологічними чинниками переживання стресу військовослужбовцями можна вважати об'єктивні або зовнішні, суб'єктивні або внутрішні, а також об'єктивно-суб'єктивно або соціально-психологічні стрес-фактори. Встановлено, що різноманітні психічні стани, що виникають у військовослужбовців під впливом психотравмуючих факторів, відчутно впливають на їхню боєздатність та поведінку.

Негативні психічні стани, що впливають на поведінку військовослужбовців, включають такі стани, як апатія, втома, пригніченість, невпевненість у собі і своїх можливостях, депресію або, навпаки, ейфорію, тривогу, страх чи переляк, стан стресу та фрустрації, що призводить до панічних реакцій, відчуття приреченості та розпачу, стану психічного шоку тощо.

Військовослужбовці стикаються з унікальними викликами не лише на полі бою, але й у різних фазах своєї професійної кар'єри. Враховуючи це, психологічний супровід стає важливим компонентом підтримки їх психічного здоров'я та ефективності. На кожному етапі військової діяльності, починаючи від підготовки і закінчуючи післявоєнною адаптацією, виникають різні потреби та труднощі, які вимагають уважного підходу. На етапі підготовки важливо сфокусуватися на зміцненні стійкості та адаптивності особового складу. Це передбачає розвиток навичок стрес-менеджменту та створення довірливого середовища, в якому військові можуть висловлювати свої переживання. Під час активної служби акцент робиться на підтримці мотивації, стабільності емоційного стану та здатності швидко відновлюватися після стресу. Нарешті, на етапі повернення до цивільного життя ветерани часто потребують допомоги у реадаптації до мирного суспільства. Тут важлива підтримка у вирішенні посттравматичних стресових розладів та інших психологічних проблем, пов'язаних з пережитими подіями. Таким чином, психологічний супровід військовослужбовців вимагає динамічної, персоналізованої та гнучкої стратегії, яка враховує зміни в потребах і обставинах цих сміливих людей на всіх етапах їхньої професійної діяльності.

Отже, участь у воєнних діях суттєво впливає на психічне здоров'я та психологічне благополуччя осіб, які беруть участь у них. Військова служба вимагає від військовослужбовців адаптації до нових умов службово-бойової діяльності, а також соціальних та міжособистісних умов, що впливають на їхню психічну стійкість та ефективність виконання професійних обов'язків, саме тому психологічний супровід є обов'язковим у житті військовослужбовців.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Афонін Є.А. Становлення ЗС України: соціальні та соціально психологічні проблеми НАН України. Інститут соціології. Київ: Інтерграфік. 2014. 304 с.
2. Балашова С. П., Васильєв С.П., Дубровинський Г.Р., Кирик В.Л. Практикум із військової психології: навч. посіб. Київ: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2015. 98 с.
3. Балашова С. П., Васильєв С.П., Дубровинський Г.Р. Практичний курс військової психології: навч. посіб. Ч. 2. Київ: ВПЦ «Київський університет». 2016. 123 с.
4. Бевз Г. М. Соціально-психологічне забезпечення як напрямок психологічних досліджень: теоретичний аналіз. Актуальні проблеми психології: *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Том VI: Психологія обдарованості. № 16. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. 406 с.
5. Вавринів О. С., Христюк О. Л. Дослідження психоемоційних станів особистості під впливом стресогенних факторів. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ* (серія психологічна). 2023. № 2, С. 11–15.
6. Валуйко О. М., Гошкодеря О. В. Управління професійним стресом керівників органів внутрішніх справ: навч. посібник. Київ: Видавничий дім «Скіф», КНТ, 2018. 106 с.
7. Гульбс О., Кобець О. Психологічна реабілітація учасників бойових дій. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2021. № 3(47). С. 12–14.
8. Дубчак О. Особливості емоційних станів військовослужбовців нового призову у період адаптації. *Вісник Національного авіаційного університету*. Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр. К.: Національний авіаційний університет, 2019. Вип. 2(15). С. 118–123.