

УДК [159.923:616]

*Людмила Федорівна Вербицька,
кандидатка психологічних наук,
доцентка кафедри психології,
Державний торговельно-економічний
університет,
м. Київ, Україна
ORCID: 0000-0001-5802-2200
l.verbytska@knute.edu.ua*

ПРОФЕСІЙНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В ВОЄННИЙ ЧАС: ТЕОРЕТИКО-ПРИКЛАДНИЙ АСПЕКТ

У статті розглядається проблема основних теоретико-методологічних підходів різних авторів щодо розкриття сутнісних ознак поняття «професійного здоров'я». Описано психологічні особливості організації проведення програми тренінгу професійно-психологічній реабілітації. Розкрито види психологічного тренінгу та виявлено, які з них є найефективніші в воєнний час. Проаналізовано основні компоненти, які впливають на розвиток структури професійної свідомості особистості, що є актуально для сучасних подій в Україні.

Ключові слова: оптимізація, емоційний стрес, негативні психічні стани, професійне здоров'я, тренінг, компоненти (фізичний, соціальний, духовний), війна, корекція, психологічна допомога.

*Liudmyla Verbytska,
PhD in Psychology, Associate Professor,
State University of Trade and Economics,
Kyiv, Ukraine
ORCID: 0000-0001-5802-2200
l.verbytska@knute.edu.ua*

PROFESSIONAL PERSONAL HEALTH IN WAR TIME: THEORETICAL AND PRACTICAL ASPECT

The article examines the problem of the main theoretical and methodological approaches of various authors regarding the disclosure of the essential features of the concept of "occupational health". The psychological features of the organization of the vocational and psychological rehabilitation training program are described. On the basis of a comprehensive analysis of the criteria of each of the specified components of health, they were singled out in relation to occupational health. the bones of a specialist. Professional activity determines the state of his professional health. A negative consequence of the influence of professional activity on the personality of a specialist, the long-term effects of professional stressors are professional destruction, professional deformations, professional burnout, which disrupt the harmonious development of the personality, worsen his emotional well-being, and the state of professional health. It was noted that professional activity takes a lot of time in a person's life, and for its effective implementation, professional health must be formed. Professional health is of particular importance in modern conditions, when changes are taking place at a rapid pace in all spheres of human life, emotional overload of a person is noted in many professional spheres, tendencies towards the spread of various occupational diseases are observed, etc. The types of psychological training are revealed and which of them are revealed most effective in wartime. The main components that influence the development of the structure of professional consciousness of the individual, which is relevant for modern events in Ukraine, are analyzed.

Keywords: optimization, emotional stress, negative mental states, occupational health, training, components (physical, social, spiritual), war, correction, psychological assistance.

Психологія психічного та професійного здоров'я – галузі знань, які набувають сьогодні великої популярності і стають все більш вагомими в багатьох найрізноманітніших сферах і є нагальними в зв'язку з російсько-Українською війною. Суспільство, а саме військові, ветерани потребують допомоги та соціально-психологічної реабілітації.

Існує відносно велика кількість визначень поняття «здоров'я». Т. Калью на основі вивчення різних науково-теоретичних джерел склав перелік понять сутності здоров'я людини. За енциклопедичним словником Брокгауза та Ефрона, «здоров'я – це стан організму, усі частини якого нормально розвинені та правильно функціонують»; за словником Grand Larousse Encyclopedique (1962), «це стан індивіда, організм якого добре функціонує»; за Ю.П. Лісіциним, «здоров'я – це гармонійна єдність біологічних і соціальних якостей, обумовлених вродженими та набутими біологічними та соціальними чинниками».

У науковій літературі професійне здоров'я трактується вченими (Р. Березовська, В.Корольчук, Е. Довгополова, В. Подляшаник, В. Пономаренко, Б. Смірнов та ін.) як комплексна характеристика здоров'я людини у конкретних умовах професійної діяльності, що характеризується адаптацією до впливу чинників професійного середовища, забезпечується достатнім для виконання певного виду професійної діяльності функціональним резервом організму, проявляється у вигляді стану фізичного, духовного, психічного, соціального благополуччя.

Проблематика психічного професійного здоров'я та соціально-психологічної адаптації після повернення учасників бойових дій до мирного життя виражені на різних рівнях – індивідуальному, громадянському, сімейному, або на поєднанні деяких, або всіх цих рівнів.

Крім того, дослідження вказують на те, що кожен п'ятий військовослужбовець, який не має будь-яких фізичних ушкоджень, страждає на ті чи інші нервово-психологічні розлади [1]. Дослідники (В. Бойко, Н. Водопянова, О. Старченкова) виокремлюють насамперед тривожність, депресію, фрустрованість (стрес «втраченої надії»), емоційне спустошення, виснаження, професійні хвороби.

Наразі, суспільство, вкрай, потребує нагальної професійної психологічної допомоги військовим, ветеранам та постраждалим в умовах війни, тому подальше дослідження присвячено прикладному аспекту, саме психологічним тренінгам.

Серед форм роботи з військовими значне місце відводиться тренінгам професійно-психологічної реабілітації. Розробку, впровадження та досвід використання психологічних тренінгів за останні десятиліття висвітлювали вчені та фахівці із різних галузей діяльності (Н. Афанасьєва, О. Блінов, Л. Бондарєва, Н. Євдокимова, В. Зливков, К. Мілютіна, Л. Перелигіна, Корольчук М.С. та інші).

Тренінг є однією з важливих форм роботи з військовими під час війни [1], які мають певні психотравми, або зазнають певних труднощів із адаптацією до мирного життя (наприклад, пошук роботи). Для успішності оволодіння необхідними техніками, що є метою тренінгової програми, тренінг має бути грамотно та ефективно розроблений, та має будуватись на основі концепції феномену, якому він присвячений [3].

Соціально-психологічну реабілітацію учасників бойових дій досліджували Л. Гридковець, Т. Вебер, Н. Журавльова, О. Запорожець, О. Климишин, Д. Креймейер, О. В. Лесков, А. Мокроусова, Н. Пророк, Н. Сиротич, Т. Сіренко, О. Тополь, Л. Царенко, Н. Шапошник. Дослідженням психологічної реабілітації ветеранів із ПТСР займалися В. Алещенко, М. Корольчук, З. Кошулинська, В. Крайнюк, С. Миронець В. Мисюра, О. Наконечна, Н. В. Оніщенко, Н. Тарабрина, О. Хміляр та багато інших.

Мета статті – розкрити теоретико-прикладний аспект вивчення особливостей організації психологічного тренінгу в моделі професійно-психологічної реабілітації ветеранів.

Зазвичай усі люди змінюються протягом життя – хтось більше, хтось менше. При цьому найбільше змінюється не так зовнішність, як внутрішній світ під впливом подолання значних перешкод, кризових ситуацій. Але війна є такою кризовою ситуацією,

яка змінює занадто швидко, часто, не надаючи змоги людині інтегрувати новий досвід у своє життя, пережити його, адаптуватися, адже цей досвід зазвичай здебільшого негативний.

Ф. П'юселік у своїй роботі описував обряди адаптації воїнів стародавніх племен, які повертались додому. Їх на деякий час саджали на карантин, аби під керівництвом шаманів очиститися від «монстрів», які ввійшли в людину, адже на війні вона «перетнула межу». Таким чином, шамани допомагали колишньому воїну стати «людиною мудрості». Тобто, ще з давніх часів люди розуміли, що війна створює для її учасників екстремальну ситуацію, в якій людина відчуває дуже сильний психоемоційний та фізичний стрес.

Деякі зміни в учасників бойових дій проявляються одразу після повернення додому, інші – через певний час та поступово [1]. Ю. Ф. Акименко такими змінами визначає: фізичні реакції (головний біль, безсоння, проблеми із шлунково-кишковим трактом, тахікардія, прискорене дихання, тощо), емоційні реакції (нав'язливі негативні спогади про війну, кошмари, відчуття страху, ненависті, злості, безпорадності, збудження, шоку, схвильованості, оніміння, почуття провини, сорому, тощо), та поведінкові реакції (зниження концентрації уваги, постійна настороженість, різка реакція на голосні звуки, зловживання психоактивними речовинами, проблеми із виконанням звичних домашніх або робочих задач, агресивна поведінка, тощо) [1].

Для подолання емоційних та поведінкових реакцій, які значно ускладнюють життя ветеранам та їх сім'ям, широко застосовуються різні техніки та методи соціально-психологічної реабілітації. Широкий спектр зазначених проблем вирішується за допомогою психологічних тренінгів.

Соціально-психологічна реабілітація ветеранів визначається В. Лесковим як «система психологічних, психотерапевтичних і психолого-педагогічних заходів, що спрямовані на відновлення психічного здоров'я, порушених психічних функцій і станів, особистісного та соціального статусу військовослужбовців, які брали участь у бойових діях в районах військових конфліктів» [7, с. 16].

Ю. Сурмяк та Л. Кудрик визначають наступні способи соціально-психологічної реабілітації, які застосовуються в армії: фізіологічні, які спрямовані на подолання фізіологічних проблем (наприклад, налагодження процесу сну, харчового режиму, відпочинку, тощо); медикаментозні, які спрямовані на подолання різних проблем, як фізіологічних, так і емоційно-психологічних; психотерапевтичні, які спрямовані на подолання емоційних, психологічних та поведінкових проблем; та аутогенні, які спрямовані на подолання емоційних та психологічних проблем (медитація, аутотренінг, саморегуляція, тощо) [4].

Психологічний тренінг є популярним та ефективним методом таких способів як аутотренінг та психотерапія. Психологічний тренінг застосовується як для вирішення психологічних, так і емоційних, соціальних та поведінкових проблем. Крім того, такий груповий метод допомагає ветеранам із соціалізацією та адаптацією до суспільства, адже тренінгова група є маленькою структурною копією суспільства [2].

Такі дослідники як С. М. Миронов та О. В. Тімченко зазначають, що психофізичний тренінг є одним з п'яти основних пунктів забезпечення відновлювального періоду діяльності працівників екстремальних професій і виступає як спеціалізований психологічний метод, ціллю якого є прискорення реабілітаційного процесу [8, 9].

Отже, первинними цілями тренінгу для людей із психотравмою є максимальне зниження почуття тривоги, роздратування, страху, гніву, вини та стану депресії, а вторинними – відновлення інтересу до власного життя і до своєї особистості, управління самим собою, терпіння до думки інших, емоційна гнучкість, визнання невизначеності в житті, вміння ризикувати, розвиток наукового мислення та залученість [10].

Основними особливостями психологічного тренінгу визначають високу активність учасників тренінгу, проведення в групах, навчальну або розвиваючу функцію, яка подана в ігровому форматі, перенесення на практику у житті, систематичну рефлексію [11].

Груповий характер діяльності під час тренінгу дозволяє учаснику подивитись на себе зі сторони, як інші сприймають учасника, що дозволяє людині зафіксувати та проінтерпретувати власну поведінку, а також дати їй оцінку. Груповий тренінг дозволяє людині навчитись спонтанного прояву почуттів та емоцій, а також розвинути впевненість в собі, отримати навички ефективного спілкування і взаємодії із іншими, навчитись запобігати, зупиняти або розв'язувати конфлікти [12]. Усі ці надбання групового характеру тренінгу вирішують багато проблем, зазначених вище, які притаманні ветеранам.

Функція тренінгу має й профілактичний характер, зокрема, попереджає нервово-психічні розлади, професійну деформацію, зберігає психологічну цілісність людини, підвищує загальний рівень психічного здоров'я, а також зменшує негативні впливи зовнішніх факторів [13].

Власне, психологічні тренінги для ветеранів спрямовані на те, щоб допомогти учасникам зрозуміти зумовленість своєї поведінки по відношенню до інших людей, навчитись слухати та чути іншу людину, зрозуміти як діє група і які процеси взаємодії в ній виникають, підвищити толерантність до інших. Практична складова тренінгу полягає в тому, що учасник може випробовувати нові стратегії взаємодії у безпечному просторі і одразу отримати зворотній зв'язок про їх ефективність [12].

Існує безліч визначень та спроб згрупувати види та форми психологічних тренінгів. Популярною є систематизація В. Нікандрова, який згрупував види психологічних тренінгів відповідно до наступних критеріїв [14]:

1. Провідна мета (кінцевий результат: психокорекційний або методичний вид тренінгу);
2. Конкретна задача;
3. Тип об'єкту впливу (об'єктом впливу може бути особистість, експериментальна або реальна група, або організація);
4. Кількість учасників (аутотренінг, індивідуальний тренінг, груповий тренінг);
5. Кількість тренерів (без ведучого, з одним ведучим, з кількома або із «штучним» ведучим (з інструкцією));
6. Тривалість (короткотерміновий, циклічний, довготривалий, тривалий);
7. Тип керівництва (директивний, недирективний, тренінг з авторитарним, демократичним, чи ліберальним стилем керівництва);
8. Технічне забезпечення (безапаратурне та апаратурне);
9. Склад об'єкту впливу (за віком, за статтю, однорідністю учасників, ступенем знайомства між учасниками, станом психічного здоров'я, специфікою структури групи, або родом соціальної діяльності).

На нашу думку, для ветеранів найбільш ефективними будуть наступні види тренінгу: психокорекційний, призначений для роботи з особистістю, з одним або кількома ведучими, з ліберальним стилем керівництва (рівний рівному). Інші критерії можуть бути будь-якими із визначених, тобто будь-якими за кількістю учасників, тривалістю, технічним забезпеченням та складом об'єкту впливу.

Л. Гридковець визначає, що першочерговим завданням психологічних тренінгів учасників військових дій є вдосконалення комунікативних вмінь та навичок, які допомагають встановлювати контакт із громадянами різних категорій, попереджувати та вирішувати конфлікти; навчання техніки саморегуляції, формування психологічної

стійкості; профілактика порушень поведінки та законів, та інших негативних проявів; збереження загального емоційного та психічного здоров'я [13].

Основними вимогами до організації і проведення психологічних тренінгів для ветеранів є доступність та візуалізація матеріалу відповідно до психічного стану учасників, загальна підтримка (безпечна атмосфера тренінгу), наявність успішних життєвих історій серед учасників (це означає, що має бути ретельний відбір учасників тренінгу із попереднім інтерв'юванням), кваліфікований привітний персонал (тренер, та/або помічник тренера), пошук і фокусування уваги учасників тренінгу на діяльності, що приносить їм задоволення, і користь здоров'ю [9].

Деякі дослідники зазначають, що найголовнішою задачею тренінгів для ветеранів є навчання їх технікам саморегуляції та регуляції емоцій. Значну допомогу тут чинять техніки на пошук ефективних методів саморегуляції до травматичних подій, а також виявлення ефективних методик після них [10].

Крім того, важливо допомогти ветеранам скласти реалістичну картину їх життя та побудувати реалістичні життєві плани, які були б позитивними. Тут важливо допомогти учаснику бойових дій віднайти позитивний образ себе, віру в себе та свої здібності, які були б не вигаданими, але відповідали реальній ситуації [13].

Дослідники зазначають, що для оптимізації професійного та психічного здоров'я й організації професійно-психологічної реабілітації ветеранів необхідно співвідносити методи психологічної допомоги із рівнем потреб ветерана. Існує п'ять рівнів реабілітації ветеранів [8]: невідкладна психологічна допомога (включає первинну допомогу, скринінг та кризове втручання), перший рівень реабілітації (включає психодіагностику, адаптацію до нових умов в мирному соціумі та психосоціальний супровід), другий рівень реабілітації (включає психодіагностику, індивідуальне, групове та/або сімейне консультування, психологічний супровід), третій рівень реабілітації (включає психодіагностику та індивідуальне, групове та/або сімейне консультування) та четвертий рівень реабілітації (включає медико-психологічну допомогу).

Групова робота, тобто психологічний тренінг, застосовуються на другому та третьому реабілітаційних рівнях. На даних рівнях використовуються наступні стратегії взаємодії учасників процесу реабілітації: авторитарні та директивні стратегії на другому рівні реабілітації, які допомагають тренеру за рахунок його професійних знань, навичок та вмій, отримати ефективні результати у ветерана в короткий термін, на третьому рівні тренерів дозволяється використовувати всі стратегії та тактики відповідно до його психотерапевтичного підходу [13].

Такі дослідниці як І. О. Вахоцька та М. Ю. Шестопалова виокремили наступні особливості проведення психологічного тренінгу серед ветеранів, базуючись на специфіці професійної діяльності, яка проводиться в зоні бойових дій [17]:

- застосування системного підходу – проведення тренінгової роботи на підставі системи психофізичних вправ, які послідовно розвивають ті, чи інші необхідні критерії, тобто, системність як особливість професійної діяльності використовується і в навчанні;
- застосування принципу навчання – через прагматичне функціонування військовослужбовців під час виконання професійної діяльності, даний принцип спирається на їх потребу у конкретних знаннях та залучає до виконання вправ та активностей як суб'єктів (учасників тренінгу);
- використання досвіду учасників тренінгу – даний принцип є продовженням принципу навчання, і передбачає більш активне залучення учасників тренінгу та сприяння дискусіям і пошуку «нового знання» на основі наявного досвіду;

- актуалізація наявних проблем і потреб, що продовжує принцип використання досвіду учасників та передбачає пошук проблем, які виникають або вже виникли, та їх усвідомлення;
- управління життєдіяльністю – виявлення свідомого уникання проблем з подальшою підготовкою до їх подолання та вольовим рішенням;
- переключення уваги із діяльнісного та семантичного просторів на альтернативні;
- перебудова, аналіз та зміна системи міжособистісних стосунків;
- послідовна зміна вправ із напруження/розслаблення;
- контроль індивідуально-психологічних якостей;
- відстежування, оцінка, прогноз та корекція свого психофізичного стану.

Усі ці особливості можуть бути застосовані під час проведення психологічного тренінгу ветеранам. Ветерани повертаються із середовище, яке несе здебільшого негативний характер. Вони мають складнощі із адаптацією до мирного життя, які супроводжується фізичними, емоційними, соціальними, професійними та психологічними проблемами. А тому ветерани потребують соціально-психологічної реабілітації.

Психологічні тренінги є популярним, ефективним та часто універсальним методом допомоги ветеранам, адже тренінг як метод застосовується як для вирішення психологічних, так і емоційних, соціальних та поведінкових проблем.

Однією із найважливіших характеристик ефективності тренінгу є його груповий характер, адже він допомагає людині подивитись на себе зі сторони, дізнатися як інші сприймають учасника, що дозволяє людині зафіксувати, проінтерпретувати та оцінити власну поведінку, навчитись спонтанного прояву почуттів та емоцій, перевірити нові набуті стратегії в безпечному середовищі, а також розвинути впевненість в собі, отримати навички ефективного спілкування і взаємодії із іншими, навчитись запобігати, зупиняти або вирішувати конфлікти.

Найбільш ефективними видами тренінгу для ветеранів є психокорекційний, призначений для роботи з особистістю, з одним або кількома ведучими, з ліберальним стилем керівництва (рівний рівному), з іншими критерії можуть мати різноманітний характер, наприклад, щодо кількості учасників, тривалості, технічного забезпечення та складу об'єкту впливу.

Основні особливості психологічних тренінгів щодо професійного та психічного здоров'я ветеранів є доступність та візуалізація матеріалу відповідно до психічного стану учасників, загальна підтримка (безпечна атмосфера тренінгу), наявність успішних життєвих історій серед учасників, що передбачає ретельний відбір учасників тренінгу із попереднім інтерв'юванням, кваліфікований привітний персонал, пошук і фокусування уваги учасників тренінгу на діяльності, що приносить задоволення, і користь здоров'ю.

Крім того, важливим для ветеранів є навчання технікам саморегуляції та регуляції емоцій, допомога у складанні реалістичної картини життя позитивного спрямування (позитивний образ себе, своїх вмінь та віра в себе). При цьому найбільш ефективними стратегіями організації тренінгів будуть авторитарні та директивні стратегії на другому рівні реабілітації, які допомагають тренеру за рахунок його професійних знань, навичок та вмінь, отримати ефективні результати у ветерана в короткий термін, а також та на третьому рівні, де тренеріві дозволяється використовувати всі стратегії та тактики відповідно до його психотерапевтичного підходу та досвіду.

Отже, теоретико-прикладний аналіз феномену «професійне здоров'я» не обмежується фізіологічними й психофізіологічними рамками. Професійне здоров'я особистості в умовах війни визначають як складний феномен, який містить новітні смисли й ключове значення в структурі професійної діяльності особистості.

Для психологічних тренінгів ветеранів потрібно використовувати техніки та принципи, які базуються на військовій діяльності учасників, а саме: застосування системного підходу, принципу навчання, використання досвіду учасників тренінгу, актуалізація наявних проблем і потреб, управління життєдіяльністю, переключення уваги із діяльнісного та семантичного просторів на альтернативні, перебудова, аналізування та зміна системи міжособистісних стосунків, послідовна зміна вправ щодо напруження/розслаблення, контроль індивідуально-психологічних якостей та відстежування, оцінка, прогноз та корекція свого психофізичного стану.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Акименко Ю. Ф. Як допомогти родині учасника бойових дій: методичний посібник для соціальних працівників і психологів. Чернівці: Десна Поліграф, 2017. 144 с.
2. Вербицька Л.Ф., Коновалова О.В. Психологічні особливості перебігу переживання професійної кризи. *Молодий вчений*, 2024. № 3 (127). <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2024-3-127-3>
3. Вербицька Л. Ф., Овдієнко І. М., Професійна деформація працівників медичних закладів: психологічний аспект. *Молодий вчений*, 2024. № 1 (125) <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2024-1-125-13>
4. Сурмяк Ю. Соціально-психологічна допомога учасникам бойових дій у подоланні посттравматичного стресового розладу. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2015. № 3. С. 123–134.
5. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навчальний посібник. К.: Ніка-Центр, 2009. 580 с.
6. Оніщенко Н.В. Екстрена психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації: теоретичні та прикладні аспекти: монографія. Х.: Право, 2014. 584 с.
7. Лесков В. О. Соціально-психологічна реабілітація військовослужбовців із районів військових конфліктів: автореф. дис... канд. психол. наук. Хмельницький, 2008. 22 с.
8. Миронець С. М. Негативні психічні стани рятувальників в умовах надзвичайної ситуації: монографія. К.: ТОВ «Видавництво «Консультант», 2008. 232 с.
9. Екстремальна психологія: підручник. / О. П. Євсюков, А. С. Куфлієвський, С. М. Миронець та ін. / За заг. ред. проф. О. В. Тімченка К.: ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с.
10. Професійно-психологічний тренінг військовослужбовців Національної гвардії України: за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Х.: НА НГУ, 2016. 281 с.
11. Криворотько Г. С. Психологічний тренінг профілактики та корекції самотності й соціальної депривації моряків далекого плавання. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 13. С. 121–128.
12. Малинович Л. М. Роль соціально-психологічного тренінгу для профілактики виникнення негативних психологічних наслідків в учасників бойових дій: збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції / За заг. редакцією М. Ф. Бирки, І. Б. Черкез. Чернівці: ІППОЧО, 2016. С. 254–262.
13. Гридковець Л. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи / Л. Гридковець, Т. Вебер, Н. Журавльова, О. Запорожець, О. Климишин, Д. Креймейер, А. Мокроусова, Н. Пророк, Н. Сиротич, Т. Сіренко, Л. Царенко, Н. Шапошник / Навчальний посібник. Том 3. Київ, 2018. 236 с.
14. Вахоцька І. О., Шестопалова М. Ю. Загальнометодологічні та організаційно-методичні підходи до розробки тренінгу із розвитку стресостійкості в учасників бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України: зб. наук. пр.* Київ, 2020. Вип. 1 (54). С. 51–57.

REFERENCES

1. Akymenko, Yu. F. (2017). Yak dopomohty rodyni uchasnyka boiovykh dii: metodychni posibnyk dlia sotsialnykh pratsivnykiv i psykholohiv. Chernihiv: Desna Polihraf [in Ukrainian].
2. Verbytska, L.F. & Konovalova, O.V. (2024). Psykholohichni osoblyvosti perebihu perezhyvannia profesiinoi kryzy. [Psychological features of the course of experiencing a professional crisis]. *Molodyi vchenyi*, 3 (127). DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2024-3-127-3> [in Ukrainian].
3. Verbytska, L. F. & Ovdienko, I. M. (2024). Profesiina deformatsiia pratsivnykiv medychnykh zakladiv: psykholohichni aspekt. [Professional deformation of employees of medical institutions: psychological aspect]. *Molodyi vchenyi*, 1 (125) DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2024-1-125-13> [in Ukrainian].
4. Surmiak, Yu. (2015). Sotsialno-psykholohichna dopomoha uchasnykam boiovykh dii u podolanni posttravmatychnoho stresovoho rozladu. [Socio-psychological assistance to combatants in overcoming post-traumatic stress disorder]. *Pedahohika i psykholohiia profesiinoi osvity*, № 3, 123–134 [in Ukrainian].
5. Korolchuk, M.S. & Krainiuk, V.M. (2009). Sotsialno-psykholohichne zabezpechennia diialnosti v zvychnykh ta ekstremalnykh umovakh: navchalnyi posibnyk. K.: Nika-Tsentr [in Ukrainian].
6. Onishchenko, N.V. (2014). Ekstrena psykholohichna dopomoha postrazhdalym v umovakh nadzvychnoi situatsii: teoretychni ta prykladni aspekty: monohrafiia. Kh.: Pravo [in Ukrainian].
7. Leskov, V. O. (2008). Sotsialno-psykholohichna rehabilitatsiia viiskovosluzhbovtziv iz raioniv viiskovykh konfliktiv. *Extended abstract of candidate's thesis*. Khmelnytskyi [in Ukrainian].
8. Myronets, S. M. (2008). Nehatyvni psykhični stany riaduvanykh v umovakh nadzvychnoi situatsii: monohrafiia. K.: TOV «Vydavnytstvo «Konsultant» [in Ukrainian].
9. Ekstremalna psykholohiia: pidruchnyk (2007). / O. P. Yevsiukov, A. S. Kufliievskiy, S. M. Myronets ta in. / Za zah. red. prof. O. V. Timchenka K.: TOV «Avhust Treid» [in Ukrainian].
10. Pofesiino-psykholohichni treninh viiskovosluzhbovtziv Natsionalnoi hvardii Ukrainy: za zah. red. prof. I. I. Prykhodka (2016). Kh.: NA NHU [in Ukrainian].
11. Kryvorotko, H. S. (2013). Psykholohichni treninh profilaktyky ta korektsii samotnosti y sotsialnoi depriyvatsii moriakiv dalekoho plavannia. [Psychological training for the prevention and correction of loneliness and social deprivation of long-distance sailors]. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii*. Vyp. 13, 121–128 [in Ukrainian].
12. Malynovych, L. M. (2016). Rol sotsialno-psykholohichnoho treninhu dlia profilaktyky vynyknennia nehatyvnykh psykholohichnykh naslidkiv v uchasnykh boiovykh dii: zbirnyk materialiv IV Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi internet-konferentsii / Za zah. redaktsiieiu M. F. Byrky, I. B. Cherkez. Chernivtsi: IPPOChO [in Ukrainian].
13. Hrydkovets, L. (2018). Osnovy rehabilitatsiinoi psykholohii: podolannia naslidkiv kryzy / L. Hrydkovets, T. Veber, N. Zhuravlova, O. Zaporozhets, O. Klymyshyn, D. Kreimeier, A. Mokrousova, N. Prorok, N. Syrotych, T. Sirenko, L. Tsarenko, N. Shaposhnyk / Navchalnyi posibnyk. Tom 3. Kyiv [in Ukrainian].
14. Vaxotska, I. O., Shestopalova, M. Yu. (2020). Zahalnometodolohichni ta orhanizatsiino-metodychni pidkhody do rozrobky treninhu iz rozvytku stresostiikosti v uchasnykh boiovykh dii. [General methodological and organizational-methodical approaches to the development of training on the development of stress resistance in combatants]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy: zb. nauk. pr. Kyiv*, Vyp. 1 (54), 51–57 [in Ukrainian].

Подано до редакції: 15.04.2024.