

УДК 351:[004.056.5:316.77]

Толмачов Олексій Анатолійович

*кандидат медичних наук,
доцент кафедри публічного адміністрування
Міжрегіональна Академія управління персоналом*

Tolmachov Oleksii

*Candidate of Medical Sciences,
Associate Professor of the Department of Public Administration
Interregional Academy of Personnel Management
ORCID: 0009-0008-1199-6567*

Семенець-Орлова Інна Андріївна

*доктор наук з державного управління, професор,
завідувач кафедри публічного адміністрування
Міжрегіональна Академія управління персоналом*

Semenets-Orlova Inna

*Doctor of Public Administration, Professor,
Head of the Department of Public Administration
Interregional Academy of Personnel Management
ORCID: 0000-0001-9227-7426*

DOI: 10.25313/2617-572X-2024-12-10599

СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНИХ РОЗЛАДІВ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ВИМІРІ БЕЗПЕКОВИХ ВИКЛИКІВ СИСТЕМИ ПУБЛІЧНОГО УПРАВЛІННЯ

STRATEGIES FOR OVERCOMING ANXIETY DISORDERS IN MILITARY PERSONNEL IN THE DIMENSION OF SECURITY CHALLENGES OF THE PUBLIC ADMINISTRATION SYSTEM

Анотація. Вступ. Сучасні умови збройних конфліктів висувають надзвичайно складні психологічні виклики перед військовослужбовцями, спричиняючи глибокі трансформації їхнього психоемоційного стану. Дослідження стратегій подолання тривожних розладів у військовому середовищі набуває особливої актуальності в контексті необхідності збереження психічного здоров'я та боєздатності особового складу в умовах перманентного бойового стресу.

Метою представленої наукової роботи є комплексне дослідження стратегій подолання тривожних розладів у військовослужбовців та виявлення ключових психологічних механізмів їх формування. Серед основних завдань дослідження також постало – висвітлення сучасних засад вивчення тривожних розладів у військовому середовищі, аналіз психологічних механізмів виникнення та розвитку тривожних станів в умовах бойового стресу.

Матеріали і методи. Емпірично досліджено рівні тривожності та бойового стресу у військовослужбовців. Проведений системний аналіз теоретико-методологічних засад та емпіричних результатів дозволив ідентифікувати ключові детермінанти виникнення тривожних станів у військовому середовищі та розробити диференційовані стратегії психологічної підтримки з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей військовослужбовців.

Результати. Отримані результати засвідчують значущість проблеми тривожних розладів у військовому середовищі та необхідність розроблення комплексних стратегій психологічної допомоги. Зазначено, що бойові дії становлять травматичний досвід з потенційним ризиком розвитку психічних розладів. З огляду на можливу динаміку бойового стресу,

рекомендовано здійснювати регулярний моніторинг психологічного стану військовослужбовців та забезпечувати своєчасну психологічну підтримку.

Комплексне дослідження стратегій подолання тривожних розладів у військовослужбовців виявило багатовекторну природу психологічної реабілітації, що включає інтегративний підхід до діагностики, корекції та превентивного супроводження особового складу. Представлене дослідження розкриває складну динаміку тривожних розладів у військовослужбовців, демонструючи необхідність впровадження персоналізованих психокорекційних технологій. Отримані результати підтверджують, що ефективність подолання тривожних станів безпосередньо залежить від комплексного психологічного супроводження, яке включає діагностику, індивідуальне консультування, групову терапію та розвиток особистісних копінг-стратегій.

Перспективи. Запропоновані підходи можуть бути використані в системі психологічного забезпечення військ, підготовці військових психологів, фахівців служби психологічної підтримки та медичної реабілітації.

Ключові слова: безпека, механізми публічного управління, воєнний стан, тривожні розлади, бойовий стрес, психологічна травма, посттравматичні стресові розлади, копінг-стратегії, військовослужбовці, бойові умови.

Summary. Introduction. Modern conditions of armed conflicts pose extremely complex psychological challenges to military personnel, causing profound transformations of their psycho-emotional state. Research on strategies for overcoming anxiety disorders in the military environment is of particular relevance in the context of the need to preserve the mental health and combat readiness of personnel in conditions of permanent combat stress.

The purpose of the presented scientific work is a comprehensive study of strategies for overcoming anxiety disorders in military personnel and identifying key psychological mechanisms of their formation. Among the main tasks of the study was also highlighting the modern principles of studying anxiety disorders in the military environment, analyzing the psychological mechanisms of the emergence and development of anxiety states in conditions of combat stress.

Materials and methods. The levels of anxiety and combat stress in military personnel were empirically investigated. The conducted systematic analysis of theoretical and methodological foundations and empirical results allowed us to identify the key determinants of the occurrence of anxiety disorders in the military environment and to develop differentiated psychological support strategies taking into account the individual psychological characteristics of military personnel.

Results. The results obtained demonstrate the significance of the problem of anxiety disorders in the military environment and the need to develop comprehensive psychological support strategies. It is noted that combat operations constitute a traumatic experience with a potential risk of developing mental disorders. Given the possible dynamics of combat stress, it is recommended to regularly monitor the psychological state of military personnel and provide timely psychological support.

A comprehensive study of strategies for overcoming anxiety disorders in military personnel revealed the multi-vector nature of psychological rehabilitation, which includes an integrative approach to diagnostics, correction and preventive support of personnel. The presented study reveals the complex dynamics of anxiety disorders in military personnel, demonstrating the need to implement personalized psychocorrectional technologies. The results obtained confirm that the effectiveness of overcoming anxiety states directly depends on comprehensive psychological support, which includes diagnostics, individual counseling, group therapy and the development of personal coping strategies.

Prospects. The proposed approaches can be used in the system of psychological support for troops, training of military psychologists, specialists in the psychological support service and medical rehabilitation.

Key words: security, public administration mechanisms, martial law, anxiety disorders, combat stress, psychological trauma, post-traumatic stress disorders, coping strategies, military personnel, combat conditions.

Вступ. Сучасні воєнні конфлікти висувають надзвичайно високі психоемоційні вимоги до особистості військовослужбовців, створюючи потужне підґрунтя для формування різноманітних тривожних розладів. Постійне перебування в умовах невизначеності, екстремальних психологічних навантажень, безперервної загрози життю та здоров'ю спричиняє глибокі трансформації психіки, що призводять до виникнення стійких тривожних станів. Особливої актуальності набуває проблема розробки та впровадження ефективних стратегій психологічної підтримки та подолання тривожних розладів у військовослужбовців, які безпосередньо беруть участь у бойових діях.

Емпіричні дослідження вітчизняних та зарубіжних науковців переконливо демонструють, що тривожні розлади у військовослужбовців є складним біопсихосоціальним феноменом, який виходить да-

леко за межі індивідуального психологічного стану. Психологічні механізми розладів мають системний вплив, суттєво детермінуючи не лише індивідуальне самопочуття військового, але й детально трансформуючи його професійну спроможність, соціально-психологічну адаптацію та потенціал реінтеграції в мирне суспільство.

Актуальність дослідження обумовлена необхідністю створення комплексної системи психологічної допомоги, яка б враховувала індивідуально-психологічні особливості військовослужбовців, специфіку бойового досвіду та динаміку розвитку тривожних станів. Важливим науковим завданням є не лише діагностика тривожних розладів, але й розробка практичних рекомендацій щодо їх превентивної корекції та мінімізації негативних психологічних наслідків.

Аналіз основних публікацій за представленою темою. Проблемні питання вивчення впливу бойового стресу військовослужбовців через призму суспільних відносин на сьогодні стали предметом низки науково-популярних видань, зокрема: Костянтин Ульянов «Броньований розум. Бойовий стрес та психологія екстремальних ситуацій», Себастьян Юнгер «Плем'я. Про повернення з війни та належність до спільнот», «Свобода» та ін. Однак, у теоретико-методологічному полі науки публічного управління та національної безпеки, означене проблемне питання є досить новим.

Метою представленої наукової роботи є комплексне дослідження стратегій подолання тривожних розладів у військовослужбовців та виявлення ключових психологічних механізмів їх формування.

Виклад основного матеріалу. Виклики, пов'язані з військовими конфліктами, висувають надзвичайно складні психологічні вимоги до особистості військовослужбовців. Кожен етап бойових дій супроводжується унікальним психоемоційним навантаженням, яке формує специфічні передумови виникнення та розвитку тривожних розладів. Характер та інтенсивність психотравмуючих факторів безпосередньо впливають на психологічну стійкість та адаптаційні механізми військових.

За даними центру громадського здоров'я Міністерства охорони здоров'я України, від 20% до 40% військовослужбовців потребують психологічної допомоги. У групі підвищеного ризику перебувають молоді військовослужбовці до 24 років, а також ті, хто безпосередньо брав участь у бойових діях, пережив поранення або смерть побратимів [9].

Аудит послуг психічного здоров'я в системі Міністерства оборони України, представлений у лютому 2023 року, виявив суттєві проблеми у сфері психічного здоров'я військовослужбовців та наданні психологічних послуг. Зокрема, дослідження показало низку критичних аспектів психічного стану військових.

Тривожні розлади у військовослужбовців трапляються вдвічі частіше порівняно з загальною популяцією. Депресивні розлади також мають вищу поширеність серед військових — 4,8% проти 3,6% у цивільному населенні. Особливо непокоїть статистика зловживання психоактивними речовинами та алкоголем, що спостерігається у 2,3 рази частіше, ніж серед цивільних [11].

Отже, ризики для психічного здоров'я військовослужбовців значно перевищують аналогічні показники у цивільного населення, що потребує негайної уваги та розроблення ефективних стратегій психологічної підтримки.

Служба у війську накладає особливий відбиток на психологічний профіль військовослужбовців, водночас висуваючи специфічні вимоги до індивідуальних рис характеру. Серед них — наявність адаптивних здібностей, стресостійкість, самоконтроль, патріотизм та інші визначальні характеристики.

Військова служба суттєво відрізняється від цивільного життя та має низку складних психологічних аспектів. Зокрема, Комар З. [4] виокремлює такі проблеми військовослужбовців: суворий режим військової дисципліни, що передбачає беззаперечне виконання наказів; відсутність належної емоційної підтримки внаслідок ізоляції від родини та соціальних зв'язків; значне психоемоційне та фізичне навантаження; повна відсутність приватного простору та постійна публічність військової служби. Зазначені особливості створюють потужне психологічне навантаження, яке вимагає від військовослужбовців надзвичайної витримки, адаптивності та психологічної стійкості.

Безпосереднім наслідком тривожних розладів у військовослужбовців є також бойовий стрес. Бойовий стрес визначається як комплексний психологічний феномен, який виникає не спонтанно у процесі впливу екстремальних факторів бойової обстановки на психіку військовослужбовця, та характеризується зниженням рівня психологічної стійкості особистості, виникненням передклінічних психологічних розладів та потенційним формуванням бойової психологічної травми [8].

Тривожні розлади, спричинені екстремальними умовами бойових дій, становлять психологічне підґрунтя формування бойового стресу, де постійне перебування в стані очікування небезпеки, усвідомлення загрози власному життю та життю побратимів призводить до поступової психоемоційної дестабілізації особистості.

Механізм трансформації тривожних розладів у бойовий стрес відбувається через поступове накопичення психотравмуючих переживань, що призводить до виснаження адаптаційних механізмів психіки військовослужбовця. Хронічне перебування в стані підвищеної тривожності змушує психіку мобілізувати внутрішні ресурси захисту, внаслідок чого формуються специфічні психологічні реакції, характерні для бойового стресу.

Методологія дослідження базувалась на «Шкалі тривожності Бека» (Beck Anxiety Inventory, BAI) [12] для визначення загального рівня тривожності військовослужбовців. Методика А. Бека побудована наступним чином — кожне питання (а їх в шкалі 21) стосується певного симптому або прояву тривоги, які включають як фізичні симптоми (головокружіння, оніміння, надмірне потовиділення, тремор в руках та ін.), так і симптоми, що пов'язані зі психологічними характеристиками (нав'язливі думки про те, що станеться найгірше, страх смерті, дратівливість та ін.). Шкала містить 4 варіанти відповідей: зовсім не турбує; злегка турбує; середньо турбує; дуже турбує.

Варіанти відповідей оцінюються наступним чином: за кожну відповідь «зовсім не турбує» досліджуваний отримує 0 балів; за відповідь «злегка турбує» отримує 1 бал; за відповідь «середньо турбує»

отримує 2 бали та за відповідь «дуже турбує» отримує 3 бали. Отримані бали по всіх твердженнях сумуються. Отримані результати можуть свідчити про наявність тривоги та її рівень: 0–5 балів — нормальний рівень тривоги; 5–9 балів — легкий ступінь; 10–14 — помірний ступінь; 15–19 — виражений ступінь; 20–27 — важкий ступінь.

Для проведення дослідження було використано «Опитувальник бойового стресу (ОБСБ)» (О. Блінов) [1]. Структура опитувальника включає 24 питання, розподілені за чотирма субшкалами: діагностика гострого та посттравматичного стресового розладу, ресурсні питання, зовнішньо та внутрішньо опосередковані стрес-фактори. Методика відповідає критеріям DSM–V (2013) та розкриває особливості впливу бойового стресу.

Оцінювання здійснюється за 5-бальною шкалою Р. Лайкерта з аналізом особистісних змін на когнітивному, афективному, мотиваційному та поведінковому рівнях.

Інтегральний показник розраховується як середнє арифметичне результатів чотирьох субшкал. Визначено три рівні бойового стресу: низький рівень (1,0–2,66 бала) — найвищий рівень адаптованості; середній рівень (2,66–3,91 бала) — середній рівень адаптованості; високий рівень (3,91–5,0 балів) — найнижчий рівень адаптованості.

Дослідження охоплювало 142 військовослужбовці різного віку та статі. Вікова структура включала: 21,8% військовослужбовців до 30 років, 14,8% — від 31 до 40 років, 33,7% — від 31 до 40 років, 29,7% — понад 40 років. Гендерний склад був наступним: 86,7% чоловіків та 13,3% жінок.

За терміном перебування в зоні активних бойових дій респонденти розподілилися на три групи: 21,7% військовослужбовців мали досвід від 6 до 12 місяців, 37,8% — від 13 до 20 місяців, 40,5% — понад 20 місяців бойового досвіду.

За результатами проведеної методики «Шкала тривожності Бека» отримано наступні показники вираженості тривожності (рис. 1).

Результати дослідження рівня тривожності військовослужбовців виявили наступну диференціацію.

Нормальний рівень тривожності, що не перешкоджає звичному функціонуванню, зафіксовано у 27,3% досліджуваних. Легкий рівень тривожності, який характеризується наявністю незначних когнітивних переживань та фізіологічної симптоматики, спостерігався у 21,5% військовослужбовців. Середній рівень тривожності, що суттєво впливає на професійну діяльність та може зміщувати фокус уваги на тривожні переживання, діагностовано у 26,7% опитаних. Високий рівень тривоги, який потребує негайної психологічної та потенційно медикаментозної підтримки, виявлено у 26,5% військовослужбовців.

Отримані результати засвідчують значущість проблеми тривожних розладів у військовому середовищі та необхідність розроблення комплексних стратегій психологічної допомоги.

Порівняльний аналіз результатів дослідження тривожних розладів у військовослужбовців підтверджує системну актуальність проблеми.

Дослідницька група встановила наступні показники стрес-асоційованих розладів: генералізований тривожний розлад діагностовано у 19,4% військовос-

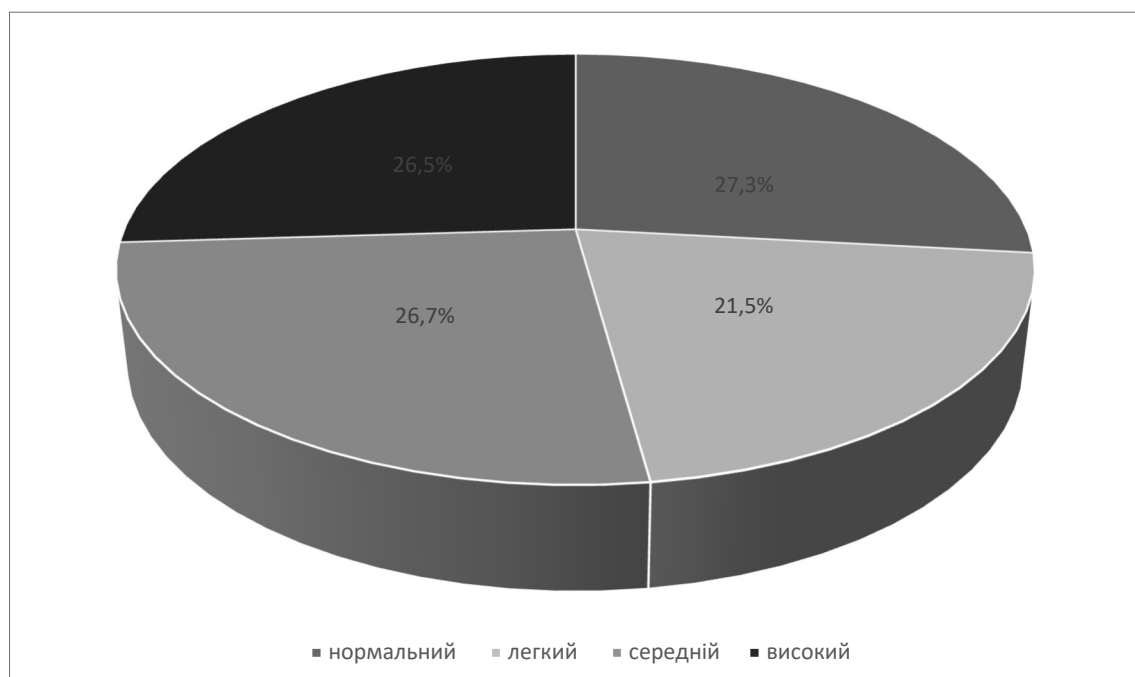


Рис. 1. Рівні вираженості тривожності у військовослужбовців
Джерело: розробка автора

лужбовців, панічний розлад — у 15,6%, що загалом становить 35% вибірки [3].

Дослідження Ткачука І. також підтвердило високу поширеність тривожних розладів серед військовослужбовців — $35,0 \pm 4,4\%$ [10].

Отримані результати демонструють стійку тенденцію щодо значної психологічної вразливості військовослужбовців та необхідності розроблення комплексних стратегій соціально-психологічної реабілітації з фокусом на корекції тривожних станів.

Проаналізуємо результати дослідження «Опитувальника бойового стресу (ОБСБ)» (О. Блінов) (рис. 2).

Високий рівень бойового стресу діагностовано у 39,3% досліджуваних. Характерними симптомами були: перманентні відчуття тривоги та страху, депресивний настрій, переживання безвиході, нав'язливі спогади про бойові дії.

Середній рівень бойового стресу встановлено у 49,8% військовослужбовців. Для цієї групи притаманні епізодичні прояви тривоги, помірний депресивний стан, ситуативні спогади про бойові події без вираженої нав'язливості.

Низький рівень бойового стресу зафіксовано у 10,9% опитаних. Симптоматика була мінімальною або взагалі відсутньою.

Дослідження підтвердило, що бойові дії становлять травматичний досвід з потенційним ризиком розвитку психічних розладів. З огляду на можливу динаміку бойового стресу, рекомендовано здійснювати регулярний моніторинг психологічного стану військовослужбовців та забезпечувати своєчасну психологічну підтримку.

Бойовий стрес являє собою складний психологічний стан, що виникає внаслідок дії екстремальних стрес-факторів у бойових умовах. Як зазначають дослідники, він характеризується негативним впливом на здоров'я військовослужбовців, зниженням ефективності професійної діяльності та потенційними психогенними наслідками [2].

Коструба Н. підкреслює, що визначальними чинниками бойового стресу є перманентні загрози життю та здоров'ю, ризики смерті або каліцтва. Особливо травматичними є ситуації, які вимагають дій, пов'язаних з безпосередньою загрозою життю інших людей або власному існуванню [5].

Психологічна структура бойового стресу відображає складну взаємодію зовнішніх екстремальних впливів та індивідуальних адаптаційних можливостей військовослужбовця.

Бойовий стрес є комплексним психологічним феноменом, що виникає внаслідок впливу множинних чинників у бойовій обстановці.

Вітчизняні науковці [6] розглядають бойовий стрес як багатовимірне психологічне явище, що залежить від індивідуально-типологічних особливостей військовослужбовців, психологічних характеристик, ситуаційних умов, соціально-політичного контексту та соціально-психологічних детермінант.

Сутність бойового стресу полягає в системі переживань, що виникають під безпосереднім або опосередкованим впливом стресогенних чинників бойової обстановки. Він маніфестується через складну інтеграцію емоційних, інтелектуальних, фізіологічних та поведінкових реакцій військовослужбовців.

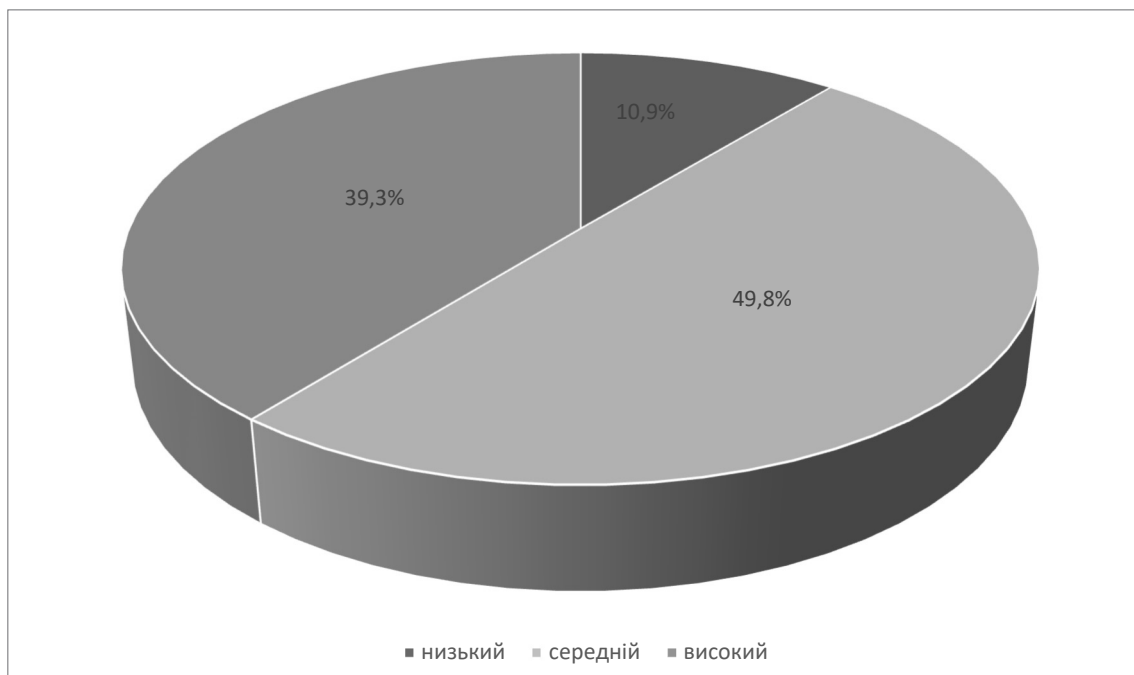


Рис. 2. Рівні вираженості бойового стресу у військовослужбовців
Джерело: розробка автора

Бойовий стрес чинить комплексний деструктивний вплив на психіку військовослужбовця, що виявляється у трансформації характерологічних особливостей, загостренні особистісних рис та виникненні стрес-асоційованих розладів. Психотравмуючий вплив бойової обстановки призводить до поступової дисфункції особистісних підсистем: спочатку порушується інтелектуальна складова, а згодом — соціальна та емоційна. Наслідками бойового стресу можуть бути: поява нехарактерних раніше акцентуацій, підвищення ризику суїцидальної поведінки, деформація усталених психологічних механізмів адаптації та регуляції [6].

Бойовий стрес може викликати позитивні пост-травматичні трансформації особистості військовослужбовців. Психологічні зміни включають: зростання резилентності, підвищення самодисципліни, розвиток комунікативних здібностей, посилення особистісної зрілості та впевненості в собі. Аксиологічні трансформації передбачають переосмислення моральних цінностей, усвідомлення значущості сімейних стосунків та різних аспектів життя. Поведінкові модифікації характеризуються посиленням цілеспрямованості, наполегливості, розширенням життєвих перспектив. Соціально-психологічні зміни виявляються в підвищенні групової згуртованості, покращенні міжособистісної взаємодії та психологічної готовності до спільних дій [7].

Дослідження негативного впливу бойового стресу актуалізує вивчення копінг-стратегій військовослужбовців.

Стратегія «уникання» характеризується деструктивними психологічними механізмами: прагненням відсторонитися від проблеми, ігноруванням трудно-

щів, очікуванням самостійного вирішення конфлікту без особистого втручання. Психологічні наслідки такої стратегії включають: емоційну замкнутість, самозвинувачення, тривогу за майбутнє, формування дезадаптивної поведінки. Деструктивні копінг-механізми провокують розвиток залежної поведінки, зокрема схильність до вживання психоактивних речовин, що перешкоджає накопиченню адаптаційних ресурсів для подолання бойового стресу [6].

Таким чином, комплексне дослідження стратегій подолання тривожних розладів у військовослужбовців виявило багатовекторну природу психологічної реабілітації, що включає інтегративний підхід до діагностики, корекції та превентивного супроводження особового складу. Системний аналіз теоретико-методологічних засад та емпіричних результатів дозволив ідентифікувати ключові детермінанти виникнення тривожних станів у військовому середовищі та розробити диференційовані стратегії психологічної підтримки з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей військовослужбовців.

Висновки. Представлене дослідження розкриває складну динаміку тривожних розладів у військовослужбовців, демонструючи необхідність впровадження персоналізованих психокорекційних технологій. Отримані результати підтверджують, що ефективність подолання тривожних станів безпосередньо залежить від комплексного психологічного супроводження, яке включає діагностику, індивідуальне консультування, групову терапію та розвиток особистісних копінг-стратегій.

Подальші наукові розвідки потребують поглибленого вивчення механізмів психологічної адаптації військовослужбовців в умовах бойового стресу.

Література

1. Блінов О. А. *Опитувальник бойового стресу* Блінова О. А. (ОБСВ). URL: <http://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/10/2> (дата звернення: 20.11.2024).
2. Блінов О. Переживання бойового стресу військовослужбовцями підрозділів і тих, хто лікується в госпіталі. *Психологія і особистість*. 2022. № 1. С. 85–99.
3. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Особливості ступеня вияву у військовослужбовців діагностичних індикаторів ПТСР, зумовленого впливом екстремальних чинників бойової діяльності. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2016. Вип. 20. С. 84–93.
4. Комар З. *Психологічна стійкість воїна*. Київ, 2017. 184 с. URL: https://shron1.chtyvo.org.ua/Komar_Zoran/Psykholohichna_stiikist_voina.pdf (дата звернення: 20.11.2024).
5. Коструба Н. С. Психічне здоров'я військовослужбовців. *Психологічні перспективи*. 2023. № 41.
6. Кравченко К. О., Тімченко О. В., Ширококов Ю. М. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців — учасників антитерористичної операції. Х. : Вид-во НУЦЗУ, 2017. 256 с.
7. Кудренко О. В., Афанасенко В. С. Вплив стрес-факторів бойової обстановки на психіку військовослужбовців Повітряних Сил (на основі досвіду АТО). *Наука і техніка Повітряних Сил Збройних Сил України*. 2018. № 2(31). С. 137–144.
8. Приходько І. І. Система профілактики та контролю бойового стресу у військовослужбовців. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологія*. 2018. Вип. 1.
9. *Стан психічного здоров'я військовослужбовців*. URL: <https://armyinform.com.ua/2023/02/28/stan-psyhichnogo-zdorovya-vijskovosluzhbovcziv-znachno-girshyj-nizh-sered-reshty-naselennya/> (дата звернення: 20.11.2024).

10. Ткачук І. М. Поширеність тривожних та депресивних розладів у військовослужбовців-учасників антитерористичної операції. *Вісник наукових досліджень*. 2018. № 1. С. 64–66.
11. Центр громадського здоров'я МОЗ України. *Допомога військовим з посттравматичним стресовим розладом*. URL: <https://phc.org.ua/news/dopomoga-viyskovim-z-posttravmatichnim-stresovim-rozladom> (дата звернення: 20.11.2024).
12. *Шкала тривожності Бека*. URL: https://www.eztests.xyz/tests/anxiety_bai/ (дата звернення: 19.11.2024).
13. Семенець-Орлова І. А. Результативне лідерство в процесі управління освітніми змінами. *Вісник Національної академії державного управління при Президентові України*. Серія: Державне управління. 2015. № 4. С. 107–112.
14. Radchenko O., Kovach V., Semenets-Orlova I., Zaporozhets A. (Eds.). National security drivers of Ukraine: information technology, strategic communication, and legitimacy. Springer Nature, 2023.
15. Mykytyuk P., Semenets-Orlova I., Blishchuk K., Skoryk H., Pidlisna T., Trebyk L. Outsourcing as a tool of strategic planning in public administration. *Studies of Applied Economics*. 2021. Vol. 39, No 3.

References

1. Blinov, O. A. Opytuvalnyk boiovoho stresu Blinova O. A. (OBSB) [Combat Stress Questionnaire Blinov O. A.]. URL: <http://www.apsjournal.com/index.php/psyjournal/article/view/10/2> [in Ukrainian].
2. Blinov, O. (2022). Perezhyvannia bojovoho stresu viyskovosluzhbovtsiamy pidrozdiliv i tykh, khto likuietsia v hospitali [Experience of combat stress by servicemen of units and those who are treated in a hospital]. *Psykhologia i osobystist — Psychology and Personality*. № 1. pp. 85–99 [in Ukrainian].
3. Kokun, O. M., Ahaiev, N. A., Pishko, I. O., Lozinska, N. S. (2016). Osoblyvosti stupenia vyjavu u viyskovosluzhbovtziv diahnostychnykh indykatoriv PTSR, zumovlenoho vplyvom ekstremalnykh chynnykiv bojovoi diialnosti [Features of the degree of manifestation of diagnostic indicators of PTSD in servicemen due to the influence of extreme factors of combat activity]. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykhologii — Problems of extreme and crisis psychology*. Vol. 20. pp. 84–93 [in Ukrainian].
4. Komar, Z. (2017). Psykholohichna stiykist voyna [Psychological stability of a soldier]. 184 s. URL: https://shron1.chtyvo.org.ua/Komar_Zoran/Psykholohichna_stiikist_voina.pdf [in Ukrainian].
5. Kostruba, N. S. (2023). Psykhichne zdorovia viyskovosluzhbovtziv [Mental health of military personnel]. *Psykhologichni perspektyvy — Psychological perspectives*. № 41 [in Ukrainian].
6. Kravchenko, K. O., Timchenko, O. V., Shyrobokov, Yu. M. (2017). Sotsialno-psykholohichni determinanty vynyknennia boiovoho stresu u viyskovosluzhbovtziv — uchasykiv antyterorystychnoi operatsii [Socio-psychological determinants of combat stress in military personnel — participants in the anti-terrorist operation]. Kh.: Vyd-vo NUTsZU. 256 s. [in Ukrainian].
7. Kudrenko, O. V., Afanasenko, V. S. (2018). Vplyv stres-faktoriv boiovoi obstanovky na psykhiku viyskovosluzhbovtziv Povitrianykh Syl (na osnovi dosvidu ATO) [The influence of stress factors of a combat situation on the psyche of military personnel of the Air Force (based on the experience of the ATO)]. *Nauka i tekhnika Povitrianykh Syl Zbroinykh Syl Ukrainy — Science and Technology of the Air Force of the Armed Forces of Ukraine*. № 2(31). pp. 137–144 [in Ukrainian].
8. Prykhodko, I. I. (2018). Systema profilaktyky ta kontroliu boiovoho stresu u viyskovosluzhbovtziv [System of prevention and control of combat stress in servicemen]. *Visnyk Natsionalnoi akademii Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy — Bulletin of the National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine*, Serii: Psykhologia. Vol. 1 [in Ukrainian].
9. Stan psykhichnoho zdorovia viyskovosluzhbovtziv [State of mental health of servicemen]. URL: <https://armyinform.com.ua/2023/02/28/stan-psyhichnogo-zdorovya-viyskovosluzhbovtziv-znachno-girshyj-nizh-sered-reshty-naselennya/> [in Ukrainian].
10. Tkachuk, I. M. (2018). Poshyrenist tryvozhnykh ta depresyvykh rozladiv u viyskovosluzhbovtziv-uchasykiv antyterorystychnoi operatsii [Prevalence of anxiety and depressive disorders in servicemen participating in the anti-terrorist operation]. *Visnyk naukovykh doslidzhen*. № 1. pp. 64–66 [in Ukrainian].
11. Center for Public Health of the Ministry of Health of Ukraine. *Dopomoha viyskovym z posttravmatychnym stresovym rozladom* [Assistance to military personnel with post-traumatic stress disorder]. URL: <https://phc.org.ua/news/dopomoga-viyskovim-z-posttravmatichnim-stresovim-rozladom> [in Ukrainian].
12. *Shkala tryvozhnosti Beka* [Beck Anxiety Scale]. URL: https://www.eztests.xyz/tests/anxiety_bai/ [in Ukrainian].
13. Semenets-Orlova, I. A. (2015). Rezultatyvne liderstvo v protsesi upravlinnia osvithnimy zminamy. *Visnyk Natsionalnoi akademii derzhavnoho upravlinnia pry Prezidentovi Ukrainy*. Serii: Derzhavne upravlinnia. 4. pp. 107–112 [in Ukrainian].
14. Radchenko, O., Kovach, V., Semenets-Orlova, I., Zaporozhets, A. (2023). National security drivers of Ukraine: information technology, strategic communication, and legitimacy. Springer Nature.
15. Mykytyuk, P., Semenets-Orlova, I., Blishchuk, K., Skoryk, H., Pidlisna, T., Trebyk, L. (2021). Outsourcing as a tool of strategic planning in public administration. *Studies of Applied Economics*. 39. 3.