

УДК 378.018.8:159.9-051]:005.336.5-027.561(06)

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-12\(46\)-549-561](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-12(46)-549-561)

**Луценко Олена Іванівна** кандидат біологічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії і методики викладання природничих дисциплін, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка, м. Глухів, <https://orcid.org/0000-0003-3705-8743>.

**Коренева Інна Миколаївна** доктор педагогічних наук, професор, декан факультету природничої і фізико-математичної освіти, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка, м. Глухів, <https://orcid.org/0000-0002-1117-7624>

**Самілик Валентина Іванівна** кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики викладання природничих дисциплін, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка, м. Глухів, <https://orcid.org/0000-0002-7556-7760>.

## **ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ І ПСИХОСОМАТИЧНІ РОЗЛАДИ В УМОВАХ ВІЙНИ: РЕАБІЛІТАЦІЙНІ ЗАХОДИ ДЛЯ ДОРΟΣЛИХ ТА ДІТЕЙ**

**Анотація.** Воєнні дії мають сильний негативний вплив на психічне здоров'я особистості, оскільки спричинюють різні прояви насильства та створюють пряму загрозу її життю. Воєнні конфлікти мають серйозний вплив на цивільне населення, яке часто стає безпосередньою жертвою воєнних дій. У цьому аналізі ми дослідимо вплив воєнного конфлікту на здоров'я та психічний стан цивільного населення за допомогою тестування.

У своїй статті ми розглянули, як війна впливає на фізичне та психічне здоров'я людей шляхом аналізу результатів тестування, яке допомогло виявити наслідки воєнного конфлікту на цивільне населення. Тестування було зосереджено на виявленні рівня стресу, депресії та інших психічних захворювань у людей, які пережили воєнні події. Цей аналіз допоміг визначити реальний обсяг впливу воєнного конфлікту на здоров'я та психічний стан цивільного населення і визначити необхідність надання допомоги та реабілітації постраждалим.

Регулярні фізичні навантаження запускають в організмі низку процесів, які допомагають зменшити рівень тривоги та покращити настрій респондентів. Ми встановили результативність вправ Берпі на покращення здоров'я населення.

Ситуація з психічним та соматичним здоров'ям населення стала особливо актуальною з початком повномасштабного вторгнення РФ на територію

України. Враховуючи ці виклики, збереження ментального здоров'я населення стало одним з пріоритетних завдань державної політики України з метою підтримки стійкості та боєздатності країни. Держава повинна надавати належну підтримку та ресурси для реалізації програм з психологічної підтримки та реабілітації для тих, хто постраждав внаслідок воєнних дій, а також для тих, хто переживає стрес через загальну ситуацію в країні. Також важливо вдосконалювати систему психологічної допомоги та реабілітації для всіх, хто потребує підтримки в умовах небезпеки та тривоги.

**Ключові слова:** воєнний конфлікт, здоров'я, фізична активність, реабілітація, стрес, тривожність.

**Lutsenko Olena Ivanivna** Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Theory and Methods of Teaching Natural Sciences, Oleksandr Dovzhenko Glukhiv National Pedagogical University, Glukhiv city, [://orcid.org/0000-0003-3705-8743](https://orcid.org/0000-0003-3705-8743)

**Koreneva Inna Mykolayivna** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Dean of the Faculty of Natural and Physical and Mathematical Education, Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University, Hlukhiv, <https://orcid.org/0000-0002-1117-7624>

**Samilyk Valentyna Ivanivna** Candidate of Pedagogic Sciences, Senior Lecturer at the Chair of Theory and Methods of Teaching Natural Sciences Of Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University, Hlukhiv, <https://orcid.org/0000-0002-7556-7760>.

## **EMOTIONAL BURNOUT AND PSYCHOSOMATIC DISORDERS IN WAR CONDITIONS: REHABILITATION MEASURES FOR ADULTS AND CHILDREN**

**Abstract.** Military actions have a strong negative impact on the mental health of an individual, as they cause various manifestations of violence and pose a direct threat to their lives. Military conflicts have a serious impact on the civilian population, which often becomes a direct victim of military actions. In this analysis, we will examine the impact of military conflict on the health and mental state of the civilian population using testing.

In our article, we examined how war affects people's physical and mental health by analyzing the results of testing, which helped to identify the consequences of military conflict on the civilian population. The testing focused on identifying the level of stress, depression, and other mental illnesses in people who experienced military events. This analysis helped to determine the real extent of the impact of military conflict on the health and mental state of the civilian population and to determine the need for assistance and rehabilitation for victims.

Regular physical activity triggers several processes in the body that help reduce anxiety levels and improve the mood of respondents. We have established the effectiveness of Burpee exercises in improving the health of the population.

The situation with the mental and somatic health of the population has become especially relevant with the beginning of the full-scale invasion of the Russian Federation into the territory of Ukraine. Given these challenges, preserving the mental health of the population has become one of the priority tasks of the state policy of Ukraine to maintain the stability and combat capability of the country. The state must provide appropriate support and resources for the implementation of psychological support and rehabilitation programs for those who have suffered as a result of military actions, as well as for those who are experiencing stress due to the general situation in the country. It is also important to improve the system of psychological assistance and rehabilitation for all who need support in conditions of danger and anxiety.

**Keywords:** military conflict, health, physical activity, rehabilitation, stress, anxiety.

**Постановка проблеми.** Втручання російської федерації 24 лютого 2022 року справді перетворило життя України та українців назавжди. Це призвело до переміщення мільйонів людей як всередині країни, так і за кордон, а також до масової мобілізації для захисту держави. Багато з них опинилися в умовах окупації, стали жертвами насильства та голоду.

Воєнні дії мають сильний негативний вплив на психічне здоров'я особистості, оскільки спричиняють різні прояви насильства та створюють пряму загрозу її життю [4]. Ця війна змусила багатьох змінити своє життя радикально. Багато людей відклали свою звичну професійну діяльність, щоб стати на захист країни, або ж перекваліфікувалися для нових умов. Для багатьох це стало навіть переглядом їхнього життя, пріоритетів і цінностей. Справді, війна залізла в кожен куточок життя, і як фізична, так і психологічна боротьба триває для багатьох людей [6].

Зараз для більшості українців, які втратили роботу, головним є не отримання ідеальної вакансії, яка відповідала би їхнім довоєнним кар'єрним очікуванням, а забезпечення стабільного доходу і можливості пристосуватися до нової, воєнної реальності [3]. Тому тенденція радикально змінювати професію, яка виникла у світі через попит на пошук власного призначення або комфортні умови праці, стала актуальною в Україні через гостру потребу у заробітку після переїзду або через скорочення або згорання бізнесу.

У моменти життєвих криз під загрозою руйнування опиняються життєвий задум і життєвий сценарій, руйнується світосприйняття, виникає потреба переосмислення всього життя, ідеалів, смислів, цінностей, зміни звичок і найближчого соціального середовища [1].

У таких умовах значно зросла потреба в професійних психологах. Це свідчать заповнені ліцензійні обсяги майже в усіх вишах країни. Війна та її

наслідки кардинально змінили парадигму надання психологічної допомоги, підсилили її роль і підвищили відповідальність психолога в сучасних умовах [8].

Зараз психолог повинен бути здатний не лише надавати першу психологічну допомогу, а й займатися психоосвітою населення, вміти стабілізувати психоемоційний стан і протистояти стресу, спілкуватися з дітьми та літніми людьми в різних ситуаціях, проводити консультування, постійно вчитися й ділитись власним досвідом. Адже професійна самоефективність виступає своєрідним буфером – засобом для послаблення робочого стресу та вигорання.

Сьогодні Україна, за висновками вітчизняного історика В. Смолія, опинилася в епіцентрі одного з найбільших соціокультурних розколів у сучасному глобальному світі [9]. Наша країна веде боротьбу за свій цивілізаційний вибір, за свою приналежність до європейської цивілізації, за базові цінності, права і свободи, які є основою Західного світу. В умовах воєнного конфлікту зростає потреба в формуванні гармонійно-розвиненої, національно-свідомої, високоосвіченої особистості, здатної до саморозвитку та самовдосконалення.

**Метою статті** є дослідити вплив війни на психічне та фізичне здоров'я дорослих і дітей, які пережили конфліктні ситуації, та встановити ефективність реабілітаційних заходів щодо покращення їхнього рівня здоров'я.

Проблема ментального здоров'я є актуальною для більшості країн світу. Це було яскраво продемонстровано на Третньому саміті перших леді та джентльменів «Ментальне здоров'я: стійкість і вразливість майбутнього», ініційованому першою леді України Оленою Зеленською у вересні 2023 року в Києві.

На саміті обговорювалися різноманітні аспекти підтримки та збереження психічного здоров'я в умовах війни, конфліктів, економічних криз та інших стресових ситуацій. Учасники саміту ділилися досвідом своїх країн у впровадженні програм психологічної підтримки населення, розглядалися нові підходи до психічного здоров'я та шляхи подолання стигми, пов'язаної з психічними розладами.

Дослідження Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) показують, що приблизно 10% людей у світі мають ускладнення з психічним здоров'ям через збройні конфлікти, а ще 10% мають поведінкові зміни, які ускладнюють їх подальше ефективне функціонування у суспільстві.

Щодо негативного впливу подій російсько-української війни, за попередніми прогнозами Міністерства охорони здоров'я України, психологічної підтримки після закінчення війни потребуватимуть понад 15 мільйонів українців. З урахуванням особливостей відстроченої реакції на стрес, пережиті травматичні події негативно впливатимуть на психіку протягом тривалого періоду після завершення війни [7].

Як зауважує О. Шахова, у більшості людей поява екзистенційних переживань пов'язана з руйнуванням почуття безпеки, вимушеною міграцією, стратою зв'язків, майна, рідних та близьких [2]. Це призводить до усвідомлення крихкості життя, його ненадійності та неможливості сповна насолоджуватися

ним. Такі стани можуть призвести до повної втрати сенсу існування, цінності та цілісності життя.

Гульбе О. та Кобець О. розглядають психологічну реабілітацію як комплекс заходів, спрямованих на збереження, відновлення або компенсацію порушених психічних функцій, 42 якостей та спрямована на сприяння психосоціальної адаптації. У свою чергу соціально-психологічна реабілітація допомагає в соціалізації особистості і відновлення її до колишнього рівня життя, що включає не тільки здоров'я, а й соціальний статус особистості, морально-психологічну рівновагу, впевненість в собі [5].

Воєнні конфлікти мають серйозний вплив на цивільне населення, яке часто стає безпосередньою жертвою воєнних дій. У цьому аналізі ми дослідимо вплив воєнного конфлікту на здоров'я та психічний стан цивільного населення за допомогою тестування.

Ми розглянемо, як війна впливає на фізичне та психічне здоров'я людей шляхом аналізу результатів тестування, що допоможе виявити наслідки воєнного конфлікту на цивільне населення. Тестування буде зосереджено на виявленні рівня стресу, депресії та інших психічних захворювань у людей, які пережили воєнні події. Цей аналіз допоможе визначити реальний обсяг впливу воєнного конфлікту на здоров'я та психічний стан цивільного населення і визначити необхідність надання допомоги та реабілітації постраждалим.

Тестування проводили серед людей віком від 15 років і старше. Опитування проводилося за допомогою Google Форми. У нашому анкетуванні взяли участь 83 людини з різних областей України, зокрема, Сумської, Київської, Львівської областей за період з 7.05.2024 року по 19.09.2024 рік.

Отже, ось інформація, яку нам вдалося зібрати. Розглянемо деякі варіанти відповідей респондентів.

Ваш вік:  
83 відповіді

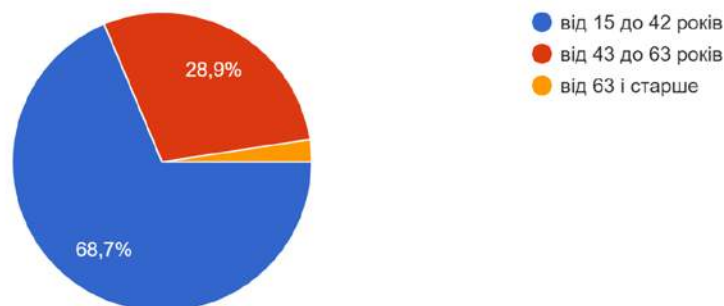


Рис. 1. Відповідь респондентів на 1 запитання.

- Найбільша частка учасників опитування (68,7%) віком від 15 до 42 років.

Журнал «Перспективи та інновації науки»  
(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)  
№ 12(46) 2024

- 28,9% учасників опитування належать до вікової категорії від 43 до 63 років.
- Тільки 2,4% учасників опитування старше 63 років.

Стать:  
83 відповіді

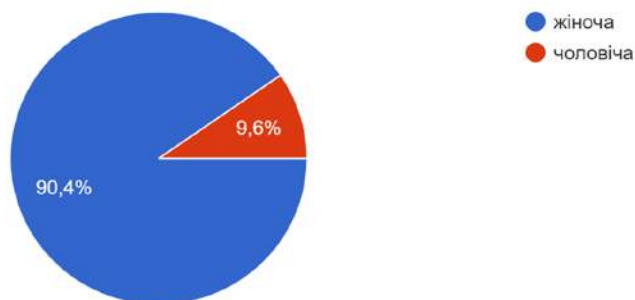


Рис. 2. Відповідь респондентів на 2 запитання.

- Більшість учасників опитування - жінки (90,4%), чоловіки складають лише 9,6%.

Як ви оцінюєте своє загальне психічне самопочуття зараз, у період війни?  
83 відповіді

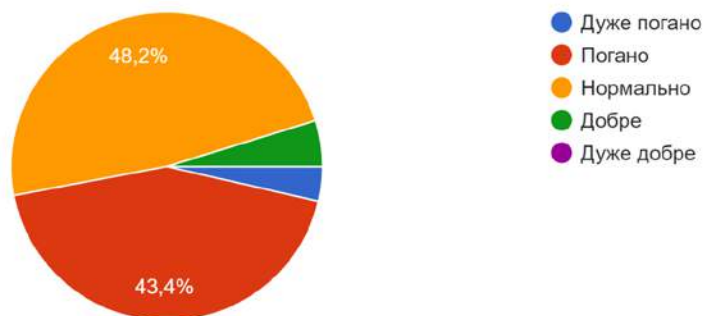


Рис. 3. Відповідь респондентів на 3 запитання.

- Нормальне психічне самопочуття зараз відзначили 48,2% учасників опитування, а погане - 43,4%.
- Дуже погане самопочуття відзначили лише 3,6% учасників опитування.

Як часто ви відчуваєте стрес через ситуацію в країні?  
83 відповіді

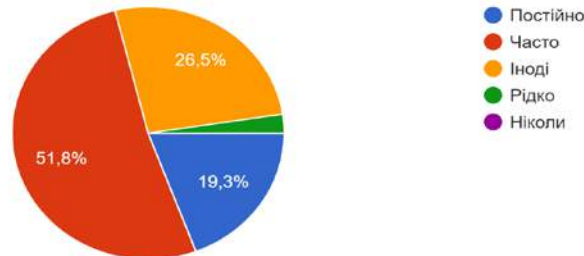


Рис. 4. Відповідь респондентів на 4 запитання.

- Часто або постійно стрес через ситуацію в країні відчувають 71,1% учасників опитування.

Чи відчуваєте ви тривогу щодо майбутнього?  
83 відповіді

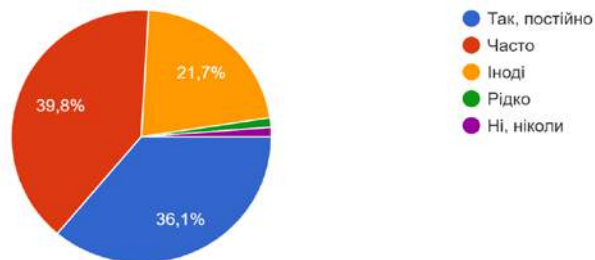


Рис. 5. Відповідь респондентів на 5 запитання.

- 98,8% учасників опитування відчувають тривогу щодо майбутнього, з них 36,1% відчувають це постійно.

Як ви оцінюєте рівень свого стресу та тривоги за період повномаштабної війни?  
83 відповіді

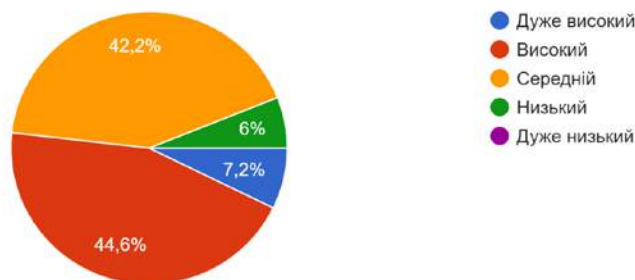


Рис. 6. Відповідь респондентів на 6 запитання.

Журнал «Перспективи та інновації науки»  
(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)  
№ 12(46) 2024

- Більшість учасників опитування (44,6%) вважають, що рівень стресу та тривоги в цей період високий.
- 42,2% вважають, що рівень стресу середній.

Чи виникають у вас проблеми зі сном через стрес?

83 відповіді

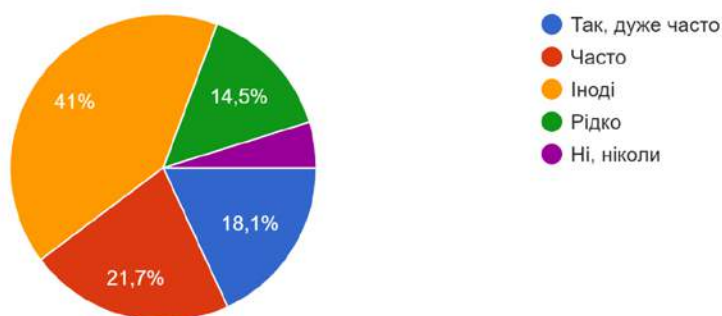


Рис. 7. Відповідь респондентів на 7 запитання.

- 39,8% учасників опитування відзначили, що вони часто або дуже часто мають проблеми зі сном через стрес і тільки у 4,8% зовсім не відчувають дискомфорт сну.

Як ви справляєтеся зі стресом?

83 відповіді

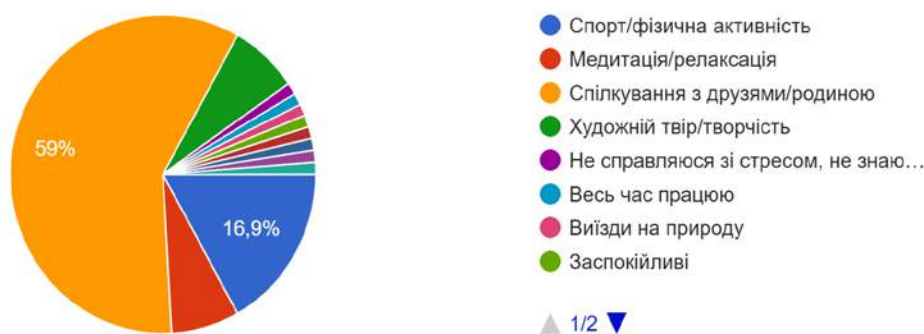


Рис. 8. Відповідь респондентів на 8 запитання.

- Найпоширенішими способами справляння зі стресом є спілкування з друзями/родиною (59%) та фізична активність (16,9%).

Зазначимо, що тестування було конфіденційним та анонімним.

Опитування, проведене серед населення, виявило значний негативний вплив війни в Україні на психічне здоров'я людей. Загальні дані опитування свідчать про необхідність системної психологічної підтримки населення в

умовах війни та розвитку ефективних механізмів допомоги в управлінні стресом та тривогою.

Оскільки частина респондентів під час опитування вказала ефективність фізичного навантаження, наша група дослідників розробила авторський підхід, щодо покращення здоров'я людей засобами фізичної реабілітації. Цей підхід допомагає людині упоратись із стресом та емоціями під час складних життєвих ситуацій, зокрема панічних атак під час тривоги ти обстрілу.

Цей комплекс фізичних вправ був підібраний і апробований серед респондентів, що проходили наше дослідження. Кожному був запропонований наступний варіант в основу якого входили аеробні вправи, адже встановлено, що аеробні вправи – це не просто спосіб підтримувати фізичну форму, це потужний інструмент для боротьби зі стресом і тривогою. Вони допомагають відновити психічне здоров'я і підвищити якість життя навіть у найскладніших умовах.

Зокрема у своєму дослідженні ми виокремили вправи берпі – це є універсальна вправа, яка за короткий час дозволяє отримати хороше кардіо навантаження та зміцнити всі основні групи м'язів. Вона складається з кількох фаз, які плавно переходять одна в одну.

- Базова техніка виконання берпі:
- Вихідне положення: стоячи прямо, ноги на ширині плечей, руки опущені вздовж тіла.
- Присідання: Присідаємо, доторкнувшись долонями до підлоги перед собою.
- Повернення в присідання: Вистрибуємо ногами назад, повертаючись у положення присідання.
- Стрибок вгору: З силою вистрибуємо вгору, піднімаючи руки над головою.
- Повтор: Повертаємося у вихідне положення і повторюємо вправу.

Також був запропонований варіант вправ на глибоке дихання.

Глибоке дихання – це потужний інструмент для боротьби зі стресом, тривогою та для поліпшення загального самопочуття. Воно допомагає наситити організм киснем, заспокоїти нервову систему та знизити рівень кортизолу – гормону стресу.

#### 1. Дихання животом:

- o Ляжте на спину, поклавши одну руку на живіт, а іншу на груди.
- o Робіть повільні глибокі вдихи носом, намагаючись розширити живіт.
- o Видихайте повільно через рот.
- o Повторіть 10-15 разів.

2. **Квадратне дихання:**
  - Вдихайте носом на рахунок 4.
  - Затримайте дихання на рахунок 4.
  - Видихайте через рот на рахунок 4.
  - Затримайте дихання на рахунок 4.
  - Повторіть кілька циклів.
3. **Дихання 4-7-8:**
  - Вдихайте носом на рахунок 4.
  - Затримайте дихання на рахунок 7.
  - Видихайте через рот зі звуком на рахунок 8.
  - Повторіть кілька циклів.
4. **Дихання через одну ніздрю:**
  - Закрийте праву ніздрю і зробіть глибокий вдих лівою.
  - Затримайте дихання на кілька секунд.
  - Видихніть через ліву ніздрю.
  - Повторіть те саме для правої ніздрі.
  - Чергуйте ніздрі протягом кількох хвилин.

Отже, респонденти обрали для себе (за бажанням) комплекс вправ для спробував їх застосовувати під час стресових ситуацій. Після декількох тижнів застосування цих вправ, ми знову провели анонімне опитування серед респондентів. Їм було задано два запитання: «Чи допоміг Вам комплекс аеробних вправ?» та «Який вид аеробних вправ для Вас був більш ефективний?». Результати опитування представлені на рисунках

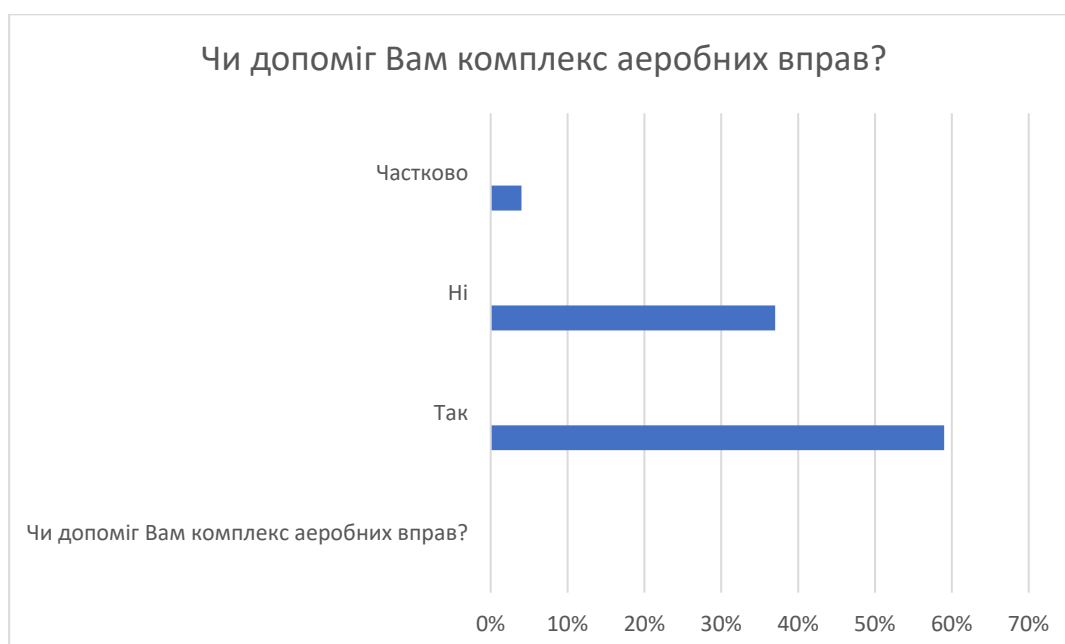


Рис. 9. Відповідь респондентів на запитання щодо впливу аеробних вправ на їх здоров'я

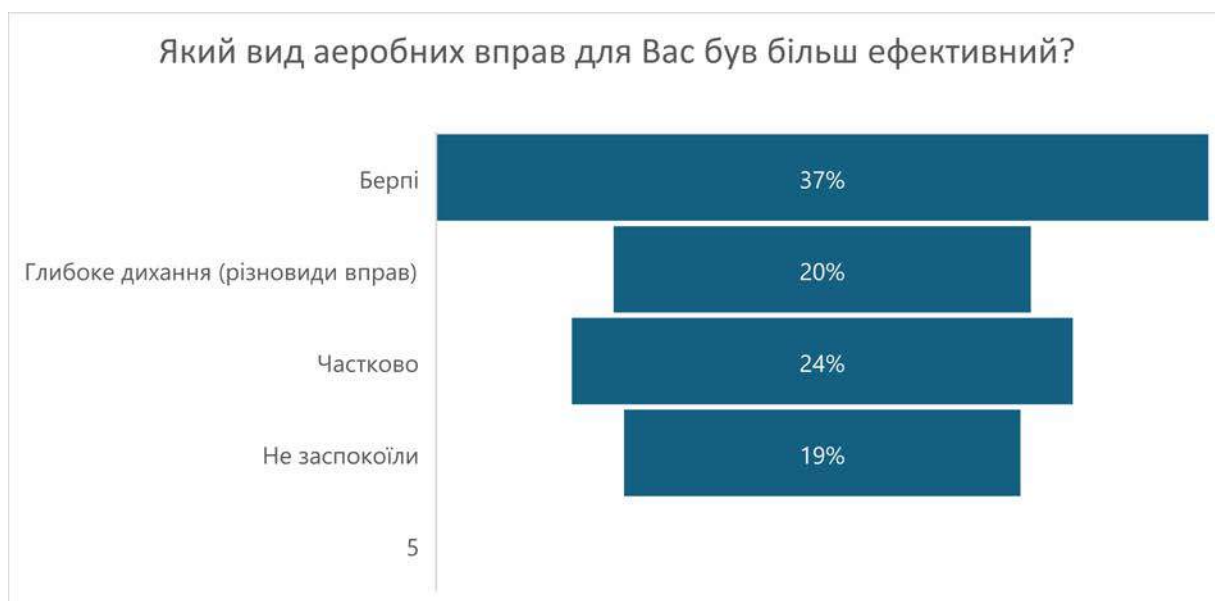


Рис. 10. Щодо ефективності деяких видів аеробних вправ.

З огляду на наше дослідження, ми встановили, що аеробні вправи мають значний позитивний вплив на наше психічне здоров'я, особливо коли мова йде про подолання стресу. Регулярні фізичні навантаження запускають в організмі низку процесів, які допомагають зменшити рівень тривоги та покращити настрій респондентів (рис. 9). Також слід відзначити результативність вправ Берпі на покращення здоров'я населення (рис. 10). Цей вид занять дійсно є більш результативним, як зазначили наші опитувані.

Ситуація з психічним та соматичним здоров'ям населення стала особливо актуальною з початком повномасштабного вторгнення РФ на територію України. Постійна небезпека та перманентна загроза призвели до підвищення рівня тривожності серед багатьох жителів України. Це спричинило збільшення ризику переживання травматичних подій, що додається до звичних повсякденних стресових чинників.

Воєнні дії мають сильний негативний вплив на психічне здоров'я особистості через різні прояви насильства та пряму загрозу її життю. Це може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, анксіозних розладів та інших психічних проблем.

**Висновки.** Враховуючи ці виклики, збереження ментального здоров'я населення стало одним з пріоритетних завдань державної політики України з метою підтримки стійкості та боєздатності країни. Держава повинна надавати належну підтримку та ресурси для реалізації програм з психологічної підтримки та реабілітації для тих, хто постраждав внаслідок воєнних дій, а також для тих, хто переживає стрес через загальну ситуацію в країні. Також важливо вдосконалювати систему психологічної допомоги та реабілітації для всіх, хто потребує підтримки в умовах небезпеки та тривоги.

Журнал «Перспективи та інновації науки»  
(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)  
№ 12(46) 2024

### **Література:**

1. Блінов О. А. Психологія бойової психічної травми: монографія. Київ : Талком, 2016. 246 с
2. Буклет “РЕСУРСИ ПОЗИТИВНОГО БАТЬКІВСТВА: як стабілізувати себе та попередити емоційне вигорання”, 2022 URL:<https://www.unicef.org/ukraine/media/16851/file/Ресурси%20позитивного%20батьківства:%20як%20стабілізувати%20себе%20та%20попередити%20емоційне%20вигорання.pdf> (дата звернення 15.04.2024).
3. Вища освіта в Україні під час воєнного стану. URL: <https://it-kharkiv.com/vyshha-osvita-v-ukrayini-pid-chas-voennogo-stanu/> (дата звернення: 11.04.2024)
4. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
5. Ляшко В. Вплив війни на психічне здоров'я колосальний. URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/vpliv-vijni-na-psihichne-zdorovya-kolosalnij-viktorlyashko> (Дата звернення: 05.04.2024 р.)
6. Панок В. Г. Прикладна психологія. теоретичні проблеми: монографія. Київ : Ніка-Центр, 2017. 188 с.
7. Підтримка ментального здоров'я в часи війни [Електронний ресурс] / Національний інститут стратегічних досліджень URL: <https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/pidtrymka-mentalnoho-zdorovya-v-chasy-viyny>
8. Титаренко Т. М., Дворник М. С., Климчук В. О. та ін. Соціально – психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник /за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький: Імекс ЛТД, 2019. 220 с.
9. Француз-Яковець Т. А. (2022). Інформаційна безпека в умовах війни. Європейський вибір України, розвиток науки та національна безпека в реаліях масштабної військової агресії та глобальних викликів ХХІ століття» (до 25-річчя Національного університету «Одеська юридична академія» та 175-річчя Одеської школи права. Одеса, «Гельветика», с. 329–331.

### **References:**

1. Blinov, O. A. (2016) *Psykhohihiia boiovoi psykhichnoi travmy: monohrafiia* [Psychology of combat psychological trauma]. Kyiv: Talkom [in Ukrainian].
2. Buklet “RESURSY POZYTYVNOHO BATKIVSTVA: yak stabilizuvaty sebe ta poperedyty emotsiine vyhorannia” [Booklet “RESOURCES OF POSITIVE PARENTING: how to stabilize yourself and overcome emotional burnout”], Retrieved from <https://www.unicef.org/ukraine/media/16851/file/Resursy%20pozytyvnoho%20batkivstva:%20iak%20stabilizuvaty%20sebe%20ta%20poperedyty%20emotsiine%20vyhorannia.pdf> [in Ukrainian].
3. Vyshcha osvita v Ukraini pid chas voiennoho stanu [Higher education in Ukraine during martial law]. Retrieved from <https://it-kharkiv.com/vyshha-osvita-v-ukrayini-pid-chas-voennogo-stanu/> [in Ukrainian].
4. Karamushka, L. M. (2022) *Psykhichne zdorovia osobystosti pid chas viiny: yak yoho zberehty ta pidtrymaty* [Mental health of individuals during times of guilt: how to preserve and maintain it]. Kyiv: Instytut psykhohihii imeni H.S.Kostiuka NAPN Ukrainy [in Ukrainian].
5. Liashko, V. *Vplyv viiny na psykhichne zdorovia kolosalnyi* [The impact of guilt on mental health is enormous.]. Retrieved from <https://www.kmu.gov.ua/news/vpliv-vijni-na-psihichne-zdorovya-kolosalnij-viktorlyashko> [in Ukrainian].
6. Panok, V. H. (2017) *Prykladna psykhohihiia. teoretychni problemy: monohrafiia* [Applied psychology. Theoretical problems]. Kyiv: Nika-Tsentr [in Ukrainian].

7. Pidtrymka mentalnoho zdorovia v chasy viiny [Mental health support in times of guilt]. Retrieved from <https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/pidtrymka-mentalnoho-zdorovya-v-chasy-viyny> [in Ukrainian].

8. Tytarenko, T. M., Dvornyk, M. S., Klymchuk, V. O. ta in. (2019) Sotsialno – psykholohichni tekhnolohii vidnovlennia osobystosti pislia travmatychnykh podii [Social and psychological technologies for personality restoration after traumatic events]. Kropyvnytskyi: ImeksLTD [in Ukrainian].

9. Frantsuz-Yakovets, T. A. (2022). Informatsiina bezpeka v umovakh viiny. Yevropeyskyi vybir Ukrainy, rozvytok nauky ta natsionalna bezpeka v realiakh masshtabnoi viiskovoi ahresii ta hlobalnykh vyklykiv XXI stolittia» [Information security in the conditions of war. The European choice of Ukraine, the development of science and national security in the realities of mass aggression and global challenges of the 21st century»] (do 25-ricchia Natsionalnoho universytetu «Odeska yurydychna akademiia» ta 175-ricchia Odeskoi shkoly prava. Odesa, «Helvetyka» [in Ukrainian].