

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ НА ЧЕТВЕРТИЙ РІК ВІЙНИ

MENTAL HEALTH OF STUDENTS IN THE FOURTH YEAR OF THE WAR

Розвиток сучасного суспільства, що супроводжується складними, динамічними та подекуди суперечливими процесами глобалізації, зумовлює підвищені вимоги до рівня психічного здоров'я індивіда та суспільства загалом. В умовах зростаючих соціально-економічних, політичних і культурних змін, що охоплюють різні сфери життєдіяльності людини, стабільність психоемоційного стану стає критично важливим фактором для забезпечення адаптаційного потенціалу особистості.

Особливої актуальності ці питання набувають у контексті воєнного стану, запровадженого в Україні у зв'язку з військовою агресією російської федерації, що спричинила глибокі соціально-психологічні наслідки для значної частини населення. Тривале перебування в умовах невизначеності, посилення стресогенних чинників, вплив воєнних дій на всі аспекти повсякденного життя істотно позначаються на ментальному здоров'ї громадян. Втрата психічного благополуччя може проявлятися у хронічній втомі, когнітивному виснаженні, підвищеному рівні невротизації, емоційній нестабільності, депресивних станах, загостреній дратівливості, агресивності, тривожності, відчутті життєвої спустошеності, втраті самоконтролю, а також у виражених егоцентричних та дезадаптивних поведінкових тенденціях.

Сучасні дослідження психічного здоров'я свідчать, що його розуміння виходить далеко за межі концепції відсутності психічних розладів. У науковому дискурсі психічне здоров'я дедалі частіше трактується як комплексний феномен, що включає не лише когнітивні та емоційні аспекти, а й загальну життєстійкість, суб'єктивне благополуччя та здатність до соціальної інтеграції. Окрім цього, воно розглядається як поєднання психологічного, духовного та соціального благополуччя, що забезпечує здатність особистості до конструктивної взаємодії із середовищем, формування адаптивних стратегій подолання стресу та ефективного функціонування у суспільстві.

Сьогодні поняття задоволеності життям є об'єктом активних наукових досліджень, оскільки воно відіграє ключову роль у розумінні людської природи. У цьому контексті особлива увага приділяється таким аспектам, як прагнення до щастя, механізми покращення психічного здоров'я, підвищення суб'єктивної якості життя, розвиток резилієнтності, а також процеси саморефлексії, усвідомлення життєвих цінностей та формування індивідуальних стратегій подолання кризових ситуацій.

Водночас важливим аспектом збереження ментального здоров'я є усвідомлення особистістю відповідальності за його стан. Збереження психічного благополуччя значною мірою залежить від індивідуальної здатності керувати своїм емоційним станом, формувати стратегії подолання стресу та підтримувати психоемоційний баланс. Відповідальне ставлення до власного ментального здоров'я передбачає критичне осмислення особистих потреб, розвиток навичок само-

регуляції, здатність усвідомлено управляти життєвими труднощами та використовувати ресурси соціальної підтримки.

Таким чином, збереження та зміцнення психічного здоров'я в сучасних умовах вимагає комплексного підходу, що включає розробку та впровадження ефективних програм психологічної підтримки, формування культури психічного здоров'я на рівні суспільства та особистісного усвідомлення значущості власного благополуччя як передумови повноцінного функціонування та самореалізації.

Ключові слова: ментальне здоров'я, психологічне благополуччя, молодь, якість життя, особиста відповідальність.

The development of modern society, characterized by complex, dynamic, and sometimes contradictory processes of globalization, imposes increased demands on the mental health of individuals and society as a whole. In the context of growing socio-economic, political, and cultural transformations affecting various aspects of human life, the stability of an individual's psycho-emotional state becomes a critically important factor in ensuring adaptive potential and overall well-being.

These issues gain particular relevance in the context of martial law introduced in Ukraine due to the military aggression of the Russian Federation, which has led to profound socio-psychological consequences for a significant portion of the population. Prolonged exposure to uncertainty, the intensification of stressogenic factors, and the impact of warfare on all aspects of daily life significantly affect the mental health of citizens. The deterioration of psychological well-being can manifest in chronic fatigue, cognitive exhaustion, heightened levels of neuroticism, emotional instability, depressive states, increased irritability, aggression, anxiety, a sense of existential emptiness, loss of self-control, and pronounced ego-centric and maladaptive behavioral tendencies.

Contemporary research on mental health suggests that its understanding extends far beyond the traditional concept of merely the absence of mental disorders. Within academic discourse, mental health is increasingly viewed as a multifaceted phenomenon encompassing not only cognitive and emotional aspects but also overall resilience, subjective well-being, and the capacity for social integration. Moreover, it is conceptualized as a synthesis of psychological, spiritual, and social well-being, enabling individuals to engage in constructive interactions with their environment, develop adaptive coping strategies for stress management, and function effectively within society.

Today, the concept of life satisfaction is a focal point of extensive scientific inquiry, as it plays a crucial role in understanding human nature. In this context, particular attention is given to aspects such as the pursuit of happiness, mechanisms for improving mental health, enhancement of subjective quality of life, development of resilience, as well as processes of self-reflection, awareness of life values, and the formation of individual strategies for overcoming crisis situations.

At the same time, a fundamental component of maintaining mental health is the recogni-

УДК 37.013:616.89

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2025/80.1.12>

Балицька А.А.,
канд. пед. наук, доцент,
викладач кафедри загальної
та медичної психології
Черкаської медичної академії

Демченко О.М.,
викладач кафедри загальної
та медичної психології
Черкаської медичної академії

Карнацька О.С.,
викладач кафедри загальної
та медичної психології
Черкаської медичної академії

Височанський В.В.,
студент магістратури
Черкаської медичної академії

tion of personal responsibility for its state. Psychological research underscores that preserving psychological well-being largely depends on an individual's ability to regulate their emotional state, develop effective stress management strategies, and sustain psycho-emotional balance. A responsible approach to one's own mental health involves critically assessing personal needs, cultivating self-regulation skills, consciously managing life's challenges, and utilizing available social support systems.

Thus, maintaining and strengthening mental health in contemporary conditions requires a comprehensive approach, which includes the development and implementation of effective psychological support programs, fostering a culture of mental health awareness at the societal level, and promoting individual recognition of the significance of psychological well-being as a prerequisite for optimal functioning and self-actualization.

Key words: mental health, psychological well-being, youth, quality of life, personal responsibility.

Постановка проблеми у загальному вигляді.

Проблема задоволеності життям та його осмисленості є особливо важливою для молоді, зокрема студентів. Особи віком до 25 років часто стикаються з труднощами, пов'язаними з процесом дорослішання та пошуком життєвого сенсу, що негативно впливає на їхню задоволеність і психічне здоров'я. Важливу роль у внутрішньому благополуччя молоді відіграє соціально-психологічна адаптація до нових умов життя та навчання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Згідно Закону України «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні» [1, р. 1, ст. 1] психічне здоров'я розглядається як невід'ємна складова загального здоров'я, що визначається не лише відсутністю психічних чи поведінкових розладів, а й станом загального благополуччя. Воно передбачає здатність індивіда реалізовувати власний потенціал, ефективно долати життєві труднощі, продуктивно навчатися та працювати, а також активно сприяти розвитку суспільства; а психологічне благополуччя, в свою чергу, відображає суб'єктивне сприйняття особистістю оптимального рівня психічного функціонування. Воно охоплює відчуття задоволеності якістю життя, наявність життєвих цілей і сенсу, вибір ефективних стратегій самореалізації, а також здатність підтримувати оптимальний рівень психологічної стійкості та адаптивності у процесі подолання життєвих викликів.

Психологічне здоров'я пов'язане з відчуттям внутрішньої цілісності, узгодженості дій, постійною інтеграцією внутрішнього та зовнішнього досвіду, а також автентичним існуванням. Натомість психічне здоров'я розглядається як комплексна характеристика особистості, що відображає гармонійне функціонування її психічних підсистем, забезпечує адаптацію до соціального середовища та сприяє самореалізації [2, с. 290]. Дослідженням особливостей психологічного благополуччя та ментального здоров'я займалися такі науковці як А. Адлер, Н. Бредбьорн, Е. Дечі, Е. Дінер, А. Маслоу, К. Ріфф, К. Роджерс, В. Франкл.

Мета статті. Дослідити чинники, що впливають на ментальне здоров'я студентської молоді, та рівень усвідомлення і міру особистої відповідальності студентів за його збереження та зміцнення.

Виклад основного матеріалу. Науковці визначають ключову функцію психічного здоров'я як підтримку динамічної рівноваги між особистістю та зовнішнім середовищем у ситуаціях, що вимагають мобілізації внутрішніх ресурсів. Порушення функціонування окремих психічних підсистем може спричиняти дисбаланс у регуляції емоційної, когнітивної та поведінкової сфер, що впливає на адаптацію та загальний рівень благополуччя особистості [2, с. 290]. Психічна рівновага розглядається як гармонійна взаємодія емоційної, вольової та когнітивної сфер. Здорова особистість характеризується прагненням до самореалізації та повноцінного функціонування, що узгоджується з концепціями А. Маслоу та інших дослідників [3, с. 15]. Психосоціальний підхід до проблеми психічного здоров'я стверджує, що існують специфічні психологічні та особистісні фактори, які підвищують уразливість індивідів до розвитку психічних розладів [10, с. 124].

Представники гуманістичної психології (А. Маслоу, К. Роджерс) розглядали самоактуалізацію як процес реалізації потенціалу людини, підкреслюючи важливість поступального розвитку особистості як прояву її психічного здоров'я. А. Маслоу пов'язував психологічне здоров'я з задоволенням базових потреб: чим більше потреб задоволено, тим вище рівень психічного благополуччя людини. Це сприяло розвитку активності та відповідальності за власне психологічне здоров'я.

Психологічні моделі здорової особистості, такі як концепція повноцінно функціонуючої особистості К. Роджерса, акцентують на відкритості до переживань, екзистенційному способі життя, організмічній довірі, емпіричній свободі, креативності та відповідальності. Екзистенційні психологи, зокрема Р. Мей та В. Франкл, акцентували увагу на осмисленому житті, внутрішній свободі і волі до життя як аспектах психологічного здоров'я.

Когнітивні психологи звертали увагу на роль нелогічного мислення та переконань у виникненні психічних проблем, наголошуючи на важливості раціонального мислення для благополуччя людини. Вони також виділяли критерії психологічного здоров'я, такі як баланс між особистими та соціальними інтересами, самоуправління, толерантність до фрустрацій, гнучкість, креативність, самоприйняття та наукове мислення.

У сучасній психології розвиваються концепції, що визначають здорове функціонування особистості, акцентуючи на ключових аспектах її діяльності. Відчуття самооефективності вказує на переконання особи у здатності вирішувати проблеми. Життєстійкість визначається як здатність витримувати стресові ситуації, зберігаючи стабільність і ефективність. Почуття когеренції включає три основні компоненти: зрозумілість внутрішнього і зовнішнього середовища, самозарадність і сенсовність життя [6, с. 177].

До основних критеріїв психологічного здоров'я належать [4, с. 60]:

- усвідомлення власної ідентичності – цілісність, постійність та узгодженість фізичного та психічного «Я»;
- стабільність емоційних переживань – передбачуваність і відповідність емоційних реакцій аналогічним життєвим обставинам;
- рефлексивність та самокритичність – здатність до об'єктивної оцінки власної діяльності та її результатів;
- адекватність психічних реакцій – відповідність емоційних та поведінкових відповідей інтенсивності та частоті зовнішніх впливів, соціальному контексту;
- саморегуляція поведінки – вміння контролювати власні дії відповідно до соціальних норм, законодавчих вимог та морально-етичних принципів;
- цілеспрямованість – здатність до планування життєдіяльності, постановки та реалізації особистісно значущих цілей;
- гнучкість поведінкових стратегій – адаптація до змін життєвих умов та коригування поведінки відповідно до обставин.

Емоційна компетентність є одним з основних критеріїв психологічного здоров'я, оскільки визначає здатність особистості усвідомлювати, виражати та регулювати власні емоції відповідно до ситуації, сприяє психологічній стійкості та ефективній соціальній адаптації. Вона включає [4, с. 63]: рефлексію (усвідомлення та вербальне вираження власних емоцій), емпатію (розуміння емоційних станів інших людей), саморегуляцію (управління власним емоційним станом через аналіз його причин), регуляцію взаємин (здатність оцінювати емоційний стан інших, розуміти його джерела та коригувати власну поведінку відповідно).

Психічне здоров'я проявляється на емоційному, когнітивному та особистісному рівнях [3, с. 15]:

- емоційний рівень характеризується здатністю до адекватного емоційного реагування відповідно до контексту ситуації;
- когнітивний рівень передбачає ефективну обробку інформації, критичне мислення та її практичне застосування;
- особистісний рівень визначається самоприйняттям, рівнем самооцінки, здатністю до

самопізнання, самореалізації та усвідомленням власної ідентичності у взаємодії з соціальним середовищем.

Четверта хвиля всеукраїнського дослідження ментального здоров'я, проведеного компанією 4Service у межах програми «Ти як?» (грудень 2024 – січень 2025) підтверджує високий рівень психологічного напруження серед українців [9], при цьому основним чинником стресу залишається війна: 83 % опитаних повідомили про його інтенсивність, а 78 % безпосередньо пов'язують це з повномасштабним вторгненням. Серед інших джерел тривоги – фінансові труднощі (52 %) та соціально-політична нестабільність (47 %); найбільше занепокоєння викликають безпека близьких (74 %), загроза життю та ризик отримання травм (54 %), а також втрата джерела доходу (39 %); найпоширенішими емоційними станами залишаються тривожність (58 %), порушення сну (50 %), виснаження (49 %), пригнічений настрій (49 %) та емоційна нестабільність (45 %).

Згідно досліджень серед основних факторів, які знижують психічне здоров'я саме студентів, виділяють [3, с. 16]:

- суб'єктивні: тривожність, стрес, особистісні проблеми, розчарування професійним вибором;
- об'єктивні: надмірне навчальне навантаження, труднощі поєднання роботи й навчання, соціальна ізоляція;
- поведінкові: недостатня фізична активність, незбалансоване харчування, вживання психоактивних речовин, загострення симптомів психічних розладів.

Дослідники наголошують на необхідності формування навичок саморегуляції, ефективного розподілу ресурсів та підтримки здорового способу життя для покращення психічного стану студентів.

Усвідомлене ставлення є важливим компонентом психічного благополуччя, оскільки відображає рівень обізнаності та уваги до власного фізичного й психологічного стану. Воно включає розуміння особистих потреб, формування здорових звичок, а також застосування стратегій підтримки та зміцнення здоров'я, а саме [5, с. 25]:

- здатність особи відстежувати свій фізичний та психічний стан, включаючи емоції, думки та тілесні відчуття;
- здатність контролювати власні емоції, рівень стресу та поведінкові реакції на зовнішні подразники;
- усвідомлення важливості здорового способу життя, що включає регулярну фізичну активність, збалансоване харчування, повноцінний відпочинок та інші корисні звички;
- знання щодо профілактики захворювань, потенційних ризиків та способів покращення фізичного й психічного здоров'я;

– усвідомлення значущості соціальної підтримки та своєчасного звернення по допомогу для збереження і зміцнення здоров'я.

Розвиток усвідомленого ставлення до здоров'я сприяє формуванню позитивного сприйняття себе, стимулює здоровий спосіб життя, допомагає ефективніше справлятися зі стресом, долати труднощі та підтримувати загальне благополуччя.

Аналіз проблеми здоров'я та ставлення до нього свідчить, що здоров'я сприймається як базовий життєвий ресурс, а відчуття здоров'я пов'язане з впевненістю у власних силах для реалізації життєвих планів. Збереження та зміцнення здоров'я є ключовим процесом конструювання соціальної реальності, оскільки воно визначає можливості особистісної реалізації та соціальної успішності.

У кризових умовах важливими факторами підтримання здоров'я є особисте самовизначення щодо здоров'я, здатність приймати рішення та контролювати власне життя. Крім того, соціальний капітал і підтримка відіграють значну роль у зміцненні здоров'я, оскільки сприяють афективному, інструментальному та когнітивному підкріпленню, а також збереженню соціальної ідентичності та зв'язків.

Дослідження підтверджують, що в суспільствах із високим рівнем соціального капіталу та згуртованості спостерігається вищий рівень суб'єктивної якості життя, а їхні члени почуваються здоровішими та щасливішими. Врахування цих чинників є необхідним для ефективного планування програм із підтримки, збереження та зміцнення здоров'я особистості та спільноти [6, с. 267].

У дослідженні взяли участь 51 студент Черкаської медичної академії віком від 18 до 22 років засобами Google Forms. Використані наступні емпіричні методики: опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (Mental Health Continuum – Short Form, MHC-SF) (адаптація Е. Носенко та А. Четверик-Бурчак); опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптація С. Максименко, Л. Карамушка, Т. Зайчикова); тест «Стійкість до стресу» (автори: С. Максименко, Л. Карамушка, Т. Зайчикова); опитувальник для вимірювання внутрішнього локусу контролю (Multidimensional Health Locus of Control (MHLC) (автори: К. Wallston, B. Wallston, R. DeVellis; адаптація: Л. Карамушка, К. Терещенко, О. Креденцер).

Результати опитування згідно методики
**«Стабільність психічного
здоров'я – коротка форма»**

Шкала	Рівень		
	Пригнічення	Задовільний стан	Процвітання
Психічне здоров'я	39 %	45 %	16 %

Рігдно опитувальника «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма», який дозволяє визначити три рівні психічного здоров'я: пригнічення, задовільний стан та процвітання, більшість респондентів знаходяться у задовільному стані (45 %) або в стані пригнічення (39 %), тоді як лише 16 % респондентів продемонстрували стан процвітання.

Ці результати свідчать про те, що значна частина опитуваних перебуває на межі психологічного комфорту, з певними труднощами у психічному та емоційному адаптуванні до життєвих обставин. Стан процвітання у лише 16 % респондентів може вказувати на високу ступінь психологічного благополуччя та здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями. Натомість велика частина учасників, які перебувають у задовільному чи пригніченому стані, потребують додаткової уваги до розвитку психологічної стійкості та підтримки в адаптації до складних життєвих ситуацій.

Результати опитування згідно методики
**«Самооцінка станів тривожності, фрустрації,
агресивності та ригідності»**

Шкала	Рівень		
	Низький	Середній	Високий
Тривожність	16 %	37 %	47 %
Фрустрація	18 %	47 %	35 %
Агресивність	18 %	57 %	25 %
Ригідність	16 %	33 %	51 %

Результати опитування згідно методики
«Стійкість до стресу»

Шкала	Рівень		
	Низький	Середній	Високий
Стресостійкість	49 %	33 %	18 %

Згідно з результатами опитувальника «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності», значна частина респондентів має високі рівні тривожності (47 %) та ригідності (51 %), що може свідчити про труднощі в адаптації до змінюваних умов та схильність до переживання стресу. Підвищена тривожність може вказувати на чутливість до майбутніх викликів, тоді як ригідність, що характеризує труднощі в адаптації поведінки, є індикатором низької психологічної гнучкості. Ці аспекти можуть ускладнювати ефективне реагування на стресові ситуації та обмежувати здатність до швидкої і гнучкої адаптації.

Однак середні рівні фрустрації (47 %) та агресивності (57 %) свідчать про частковий контроль над негативними емоціями. Це може означати, що більшість респондентів здатні регулювати свої емоції, навіть якщо й переживають певну внутрішню напругу. Водночас, низький рівень

стресостійкості, який виявлений у 49 % респондентів, свідчить про обмежені можливості адаптації до стресових ситуацій. Це може впливати на їхню здатність зберігати ефективність та психологічне благополуччя в умовах постійного стресу, що вимагає додаткових зусиль для розвитку психологічної стійкості та гнучкості.

Результати опитування згідно методики
Вимірювання локус контролю здоров'я

	Рівень		
	Низький	Середній	Високий
Внутрішній локус контролю	27 %	41 %	32 %
Контроль могутніми іншими	22 %	31 %	47 %
Контроль випадку	18 %	31 %	51 %

Результати дослідження, проведеного за допомогою опитувальника для вимірювання внутрішнього локусу контролю, вказують на різні рівні віри респондентів у свою здатність впливати на своє здоров'я. Зокрема, 41 % опитуваних займають проміжну позицію, що свідчить про невизначеність або коливання в питаннях контролю над власним здоров'ям. 31 % респондентів демонструють високий рівень внутрішнього локусу контролю, що вказує на активну й упевнену позицію щодо здоров'я та віру у власні сили в управлінні ним. Це може бути ознакою високого рівня самосвідомості та бажання брати на себе відповідальність за своє благополуччя.

Водночас, 27 % респондентів мають низький рівень внутрішнього локусу контролю, що свідчить про низьку впевненість у власних можливостях впливати на своє здоров'я і схильність до пасивного ставлення до здоров'я. Окрім того, 47 % респондентів покладаються на зовнішні джерела контролю, такі як лікарі або рідні, у питаннях здоров'я. Це може свідчити про схильність до орієнтації на зовнішні фактори, на що часто впливають соціальні та культурні норми, а також недостатня активність у прийнятті власних рішень щодо здоров'я.

Варте уваги, що 51 % опитуваних вважають, що їхній стан здоров'я залежить від випадкових чинників або долі. Це свідчить про сильну орієнтацію на зовнішні, неконтрольовані фактори, що може обмежувати здатність до активної участі в підтримці та покращенні власного здоров'я. Така позиція може вказувати на фаталістичне ставлення до здоров'я, що, в свою чергу, може знижувати ефективність профілактичних заходів і впливати на мотивацію до здорового способу життя.

Висновки. Збереження ментального здоров'я студентів вимагає усвідомлення ними власної відповідальності за його підтримку та зміцнення.

Ефективна профілактика психічного неблагополуччя повинна ґрунтуватися на розвитку мотивації, підвищенні самоефективності та формуванні навичок саморегуляції. Важливо, щоб студенти усвідомлювали можливість і необхідність керування своїм психічним станом, запобігання деструктивній поведінці та адаптації до кризових ситуацій.

Програми психологічної підтримки, які є рекомендованими згідно результатів дослідження, мають включати не лише інформаційну складову, а й методи афективного навчання, що сприятимуть розвитку внутрішнього контролю та відповідальності за власне благополуччя. Формування переконання у власній здатності впливати на стан здоров'я сприяє активній адаптації та стійкості до стресових факторів.

Таким чином, комплексний підхід, що поєднує саморозвиток, зовнішню підтримку та групову ефективність, є ключовим у формуванні здоров'язбережувальної поведінки студентів, підвищенні їхньої стресостійкості та зміцненні психологічного благополуччя.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Закон України «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні» від 15.01.2025 № 4223-IX.
2. Василевська О. І. Психічне здоров'я особистості. Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету : збірник наукових праць звітно-наукової конференції викладачів університету за 2012 рік, 9-10 лютого 2013 року. С. 289-291.
3. Волков Д. С., Черних О. А. Особливості психічного здоров'я та особистісних властивостей студентів-психологів. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського : психологія, 2021. Т. 32 (71), № 1. С. 14-20.
4. Євтушенко І. В. Психологічне здоров'я: поняття, критерії та рівні. Вісник післядипломної освіти : соціальні та поведінкові науки, 2023. № 25 (54). С. 56-69.
5. Кічула М. Я., Заворотна В. М., Трущенко Л. В., Вишньовський А. В. Психічне здоров'я студентів в умовах воєнного стану як соціальна парадигма. Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України, 2024. № 4. С. 23-28.
6. Коробка Л. М. Самовизначення особи та спільноти щодо здоров'я в контексті проблеми адаптації до умов і наслідків воєнного конфлікту. Вісник ЛНУ ім. Т. Шевченка : педагогічні науки, 2016. Т.3, № 6 (303). С. 263-272.
7. Маланьїна Т. М. До проблеми психологічного здоров'я. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету, 2015. № 128. С. 176-179.
8. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум / Л. Карамушка, О. Креденцер, К. Терещенко, В. Лагодзінська, В. Івкін, О. Ковальчук / за ред. Л. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
9. Результати соціологічного дослідження «Психічне здоров'я та ставлення українців до психологіч-

ної допомоги під час війни» – січень, 2025. Ел. ресурс: <https://howareu.com/news/ukraintsi-vidchuvaiut-stress-i-tryvohu-ale-obyrailut-konstruktyvni-kopinhovi-strategii-reahuvannia-na-tsi-stany>

10. Терещенко К. Психічне здоров'я та благополуччя персоналу бізнес-організацій в умовах невизначеності. Організаційна психологія. Економічна психологія, 2023. № 29 (2-3), С. 123-132.