

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ЯК ЧИННИК ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В КРИЗОВИХ УМОВАХ

Поліщук Олена Романівна

доктор філософії,

доцент кафедри психології

Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини

ORCID ID: 0000-0003-4617-8245

У статті представлено результати емпіричного дослідження підтримки ментального здоров'я учасників освітнього процесу в умовах кризових викликів, зумовлених воєнним станом та соціально-економічними трансформаціями. Обґрунтовано важливість збереження психологічного благополуччя як чинника ефективного функціонування освітнього середовища, професійної діяльності науково-педагогічних працівників і успішного навчання здобувачів вищої освіти. Підкреслено, що сучасний заклад вищої освіти виконує не лише освітню, а й психосоціальну стабілізаційну функцію, сприяючи розвитку стресостійкості та особистісних ресурсів.

Теоретичну основу дослідження становлять гуманістичні, соціально-психологічні та когнітивні підходи до розуміння ментального здоров'я, а також концепції стресу, резильєнтності та профілактики емоційного вигорання. Підкреслено значення психологічного супроводу як механізму підтримки учасників освітнього процесу.

Емпіричну базу дослідження становлять результати анонімного анкетування 758 респондентів – науково-педагогічних працівників і здобувачів вищої освіти. Вивчено рівень обізнаності щодо проблем ментального здоров'я, самооцінку психологічної стійкості, досвід переживання стресу та емоційного виснаження, поінформованість про можливості отримання психологічної допомоги й актуальні потреби у підтримці.

Результати засвідчили високий рівень усвідомлення значущості ментального здоров'я, водночас понад 75 % респондентів відзначили прояви стресу, тривожності або емоційного виснаження. Найбільш затребуваними формами підтримки визначено індивідуальні консультації психолога, підтримку викладачів, онлайн-ресурси та групові тренінги. Обґрунтовано необхідність впровадження комплексної системи підтримки ментального здоров'я в університетському середовищі.

Ключові слова: ментальне здоров'я, психологічна підтримка, освітній процес, кризові ситуації, психоемоційне благополуччя, психосоціальна підтримка.

Polishchuk O. PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF PARTICIPANTS OF THE EDUCATIONAL PROCESS AS A FACTOR IN PRESERVING MENTAL HEALTH IN CRISIS CONDITIONS

The article presents the results of an empirical study of supporting the mental health of participants in the educational process in conditions of crisis challenges caused by martial law and socio-economic transformations. The importance of maintaining psychological well-being as a factor in the effective functioning of the educational environment, the professional activities of scientific and pedagogical workers and the successful training of higher education students is substantiated. It is emphasized that a modern higher education institution performs not only an educational, but also a psychosocial stabilization function, contributing to the development of stress resistance and personal resources.

The theoretical basis of the study is humanistic, socio-psychological and cognitive approaches to understanding mental health, as well as the concepts of stress, resilience and prevention of emotional burnout. The importance of psychological support as a mechanism for supporting participants in the educational process is emphasized.

The empirical basis of the study is the results of an anonymous questionnaire survey of 758 respondents – scientific and pedagogical workers and higher education students. The level of awareness of mental health problems, self-assessment of psychological resilience, experience of experiencing stress and emotional exhaustion, awareness of the possibilities of receiving psychological help and current needs for support were studied. The results showed a high level of awareness of the importance of mental health, while more than 75 % of respondents noted manifestations of stress, anxiety or emotional exhaustion. The most popular forms of support were identified as individual consultations with a psychologist, support from teachers, online resources and group trainings. The need to implement a comprehensive system of mental health support in the university environment was substantiated.

Key words: mental health, psychological support, educational process, crisis situations, psycho-emotional well-being, psychosocial support.

Вступ. Проблема підтримки ментального здоров'я учасників та учасниць освітнього процесу набуває особливої актуальності в умовах кризових ситуацій, зокрема тривалого воєнного стану, соціально-економічної нестабільності та трансформацій у сфері вищої освіти. Освітнє середовище сьогодні

виступає не лише простором здобуття знань, а й важливим ресурсом психологічної стабілізації, формування стресостійкості та розвитку особистісних ресурсів.

Кризові обставини зумовлюють зростання проявів тривожності, емоційного виснаження, професійного вигорання, що негативно впливають як на якість навчання, так і на ефективність професійної діяльності науково-педагогічних працівників. Водночас актуалізується потреба у системному підході до формування культури ментального здоров'я в університетському середовищі.

Проблематика ментального здоров'я особистості є предметом наукового зацікавлення як зарубіжних, так і вітчизняних дослідників. Серед зарубіжних учених вагомих внесок у розвиток уявлень про психологічне благополуччя, особистісний розвиток та психічне здоров'я здійснили А. Адлер [12], А. Маслоу [17], К. Роджерс [18], Е. Еріксон [13], К. Хорні [14], Е. Фромм [9], В. Франкл [8]. У їхніх працях розкрито гуманістичні, психоаналітичні та соціально-психологічні підходи до розуміння психічного здоров'я, ролі міжособистісних взаємин, самоактуалізації та пошуку життєвого сенсу.

Теоретико-методологічне підґрунтя дослідження становлять наукові положення та концептуальні підходи сучасних українських психологів і науковців, зокрема І. Власенко [1], Л. Карамушки [2], Т. Чепелевої [11], В. Фурмана [1], та інших, чії праці присвячені проблематиці збереження та підтримки ментального здоров'я.

Особливої актуальності проблема ментального здоров'я набула в умовах воєнних викликів. Сучасні українські дослідники, зокрема М. Маркова [16], Н. Марута [3], О. Чабан [10], О. Хаустова [10], зосереджують увагу на вивченні впливу війни, хронічного стресу та травматичних подій на психічне благополуччя населення. А також на розробленні підходів до психосоціальної підтримки та відновлення психологічних ресурсів людини.

Метою дослідження є з'ясування рівня обізнаності, ставлення та потреб учасників і учасниць освітнього процесу щодо психологічної підтримки та збереження ментального здоров'я в кризових ситуаціях.

Матеріали та методи. Дослідження проводилося у формі анонімного анкетування учасників освітнього процесу університету. Загальна кількість респондентів становила 758 осіб, серед яких 168 (22,2 %) науково-педагогічні працівники та 590 (77,8 %) – здобувачі вищої освіти.

У межах дослідження вибірку становили 225 чоловіків (29,7 %) та 530 жінок (69,9 %). За віком респонденти розподілилися таким чином: до 20 років – 43,1 %; 21–30 років – 25,5 %; 31–45 років – 17,2 %; 46–60 років – 11,5 %; понад 60 років – 2,8 %.

Опитування охоплювало представників усіх факультетів та інституту університету, що забезпечує репрезентативність вибірки. Анкета містила закриті та відкриті запитання, спрямовані на виявлення: ставлення до проблематики ментального здоров'я; самооцінки психологічної стійкості; досвіду переживання стресу та вигорання; поінформованості щодо можливостей отримання психологічної допомоги; оцінки ефективності різних форм підтримки; актуальних потреб у психологічному супроводі.

Обробка результатів здійснювалася з використанням методів описової статистики (кількісний та відсотковий аналіз відповідей).

На думку О. Ткачишиної, ментальне здоров'я суспільства є одним із ключових ресурсів розвитку будь-якої держави, оскільки воно визначає ефективність функціонування соціальних інституцій та загальний поступ країни. Саме рівень ментального благополуччя населення зумовлює здатність людини адаптуватися до соціальних змін, реагувати на складні життєві обставини, демонструвати конструктивні поведінкові стратегії та набувати нового досвіду в умовах трансформації соціально-психологічної реальності [7].

Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах воєнних реалій в Україні набуває особливої значущості, оскільки сприяє збереженню емоційної стабільності, адаптаційних можливостей та ефективності освітньої діяльності. Як зазначають, Т. Новак та М. Ярошук, важливим напрямом такої підтримки є створення безпечного й сприятливого психологічного клімату в закладах освіти [5].

На думку дослідників, доцільною є організація систематичних психологічних консультацій, які надають педагогам, учням і студентам можливість обговорювати власні емоційні переживання, стресові стани та опановувати ефективні способи їх подолання. Вагоме значення має також проведення тренінгів і практичних занять, спрямованих на розвиток навичок управління стресом, емоційної саморегуляції та підвищення психологічної стійкості [5]. Авторки наголошують на ефективності створення груп психологічної підтримки, у межах яких учасники освітнього процесу можуть ділитися досвідом, висловлювати власні почуття та отримувати взаємну емоційну допомогу. Важливим компонентом психосоціальної підтримки є поширення психоосвітніх матеріалів – посібників, рекомендацій і інформаційних ресурсів, що містять практичні поради щодо регуляції психоемоційного стану в умовах війни [5].

Як зазначає І. Періг, психологічний супровід виступає одним із важливих видів психологічної допомоги, спрямованих на створення сприятливих умов для успішної адаптації особистості до освітнього

середовища, налагодження конструктивної взаємодії між усіма учасниками освітнього процесу, пристосування до умов інтенсивного інформаційного навантаження, а також підвищення ефективності засвоєння знань, формування навичок і розвиток компетентностей [6].

До ключових характеристик психологічного супроводу, за визначенням автора, належать гуманістична спрямованість професійної взаємодії, недирективний характер психологічного впливу, орієнтація на особистісний розвиток і саморозвиток, поглиблення самоусвідомлення та активізація внутрішніх ресурсів особистості.

Психологічний супровід студентської молоді у закладах вищої освіти розглядається І. Періг, як комплексна система заходів, що включає діагностику, профілактику можливих соціально-психологічних труднощів і надання своєчасної психологічної підтримки. Реалізація такого підходу сприяє не лише збереженню психологічного благополуччя здобувачів освіти, а й підвищенню загальної якості освітнього процесу [6].

Проблематика стресу в психології традиційно пов'язується з працями Г. Сельє, який розглядав стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-яку вимогу середовища та описав стадії загального адаптаційного синдрому (тривога – резистентність – виснаження). У контексті освітнього процесу кризові події (війна, реорганізація, дистанційне навчання, перевантаження) виступають хронічними стресорами, що можуть призводити до психоемоційного виснаження [4].

Когнітивна модель стресу, запропонована Р. Лазарусом та С. Фолкманом, акцентує увагу на процесах первинної та вторинної оцінки події. Відповідно, переживання стресу залежить не лише від інтенсивності кризової ситуації, а й від індивідуальної інтерпретації події та наявних копінг-ресурсів. Для освітнього середовища це зумовлює необхідність розвитку навичок конструктивного подолання труднощів, зокрема стратегій *problem-focused* та *emotion-focused coping* [15].

Результати. Актуальність проблеми ментального здоров'я в освітньому середовищі була оцінена респондентами як надзвичайно висока. Переважна більшість опитаних демонструє чітке усвідомлення значущості цієї проблематики для сучасного освітнього процесу та професійної діяльності фахівців. Отримані результати свідчать про сформований запит на інтеграцію питань психоемоційного благополуччя, профілактики стресу та підтримки психологічної стійкості у зміст освітніх програм і практичну діяльність освітніх інституцій.

Таблиця 1

Оцінка актуальності проблеми ментального здоров'я

Оцінка важливості	% респондентів
Безумовно важлива	85 %
Частково важлива	14 %
Скептичне ставлення	1,1 %

Як видно з таблиці 1, 85 % респондентів вважають проблему ментального здоров'я безумовно важливою для освітнього середовища. Ще 14 % опитаних оцінюють її як частково важливу, визнаючи її значення, але не розглядаючи як ключову складову освітнього процесу. Лише 1,1 % респондентів висловили скептичне ставлення, що може свідчити про недостатню поінформованість щодо ролі психологічного благополуччя або про індивідуальні відмінності у сприйнятті цієї проблематики.

Узагальнюючи отримані дані, можна стверджувати, що в освітньому середовищі сформувався високий рівень усвідомлення важливості збереження та підтримки ментального здоров'я, що актуалізує потребу у впровадженні системних психологічних програм, профілактичних заходів та розвитку компетентностей емоційної саморегуляції.

Оцінка респондентами власної психологічної стійкості є важливим показником розуміння їхнього внутрішнього ресурсного потенціалу та здатності ефективно реагувати на стресові ситуації. Самооцінка психологічної стійкості відображає суб'єктивне сприйняття людиною власних можливостей зберігати емоційну рівновагу, адаптуватися до складних життєвих обставин та підтримувати продуктивну діяльність у ситуаціях підвищеного психоемоційного навантаження. З огляду на сучасні соціальні виклики, зокрема умови тривалого стресу, дослідження цього показника дозволяє визначити рівень сформованості особистісних ресурсів та потребу у розвитку навичок психологічної саморегуляції й підтримки ментального здоров'я.

Результати самооцінки психологічної стійкості респондентів представлені в таблиці 2.

Дослідження частоти переживання стресу та емоційного вигорання дозволяє оцінити рівень психоемоційного навантаження, з яким стикаються респонденти у повсякденному житті та професійній діяльності. Вивчення цього показника є важливим для розуміння поширеності стресових станів, а також для визначення потреби у впровадженні профілактичних заходів, спрямованих на підтримку ментального здоров'я та розвиток навичок емоційної саморегуляції. Аналіз відповідей респондентів дає змогу

простежити, наскільки часто вони відчувають прояви стресу та ознаки емоційного виснаження. Результати опитування щодо частоти переживання стресу та емоційного вигорання подано в таблиці 3.

Таблиця 2

Самооцінка психологічної стійкості респондентів

Рівень психологічної стійкості	%
Високий	28,6 %
Середній	59,5 %
Низький	6,7 %
Важко відповісти	5,1 %

Таблиця 3

Частота переживання стресу та емоційного вигорання

Частота переживання	%
Часто	27,3 %
Іноді	47,9 %

Рівень поінформованості респондентів про можливість отримання психологічної допомоги є важливим індикатором доступності та усвідомленості ресурсів підтримки ментального здоров'я. Висока поінформованість дозволяє своєчасно звертатися за професійною допомогою у стресових або кризових ситуаціях, що сприяє профілактиці емоційного вигорання та підтримці психологічного благополуччя. Аналіз отриманих даних дає змогу оцінити, наскільки респонденти обізнані про існуючі канали підтримки, і виявити групи, які потребують додаткового інформування або просвітницьких заходів. Результати щодо поінформованості подані в таблиці 4.

Таблиця 4

Поінформованість про можливість отримання психологічної допомоги

Рівень поінформованості	%
Знають, куди звернутися	68,6 %
Частково поінформовані	18,7 %
Не володіють інформацією	12,7 %

Вивчення поінформованості респондентів про можливість отримання психологічної допомоги дозволяє зробити висновки про рівень усвідомлення доступних ресурсів підтримки ментального здоров'я. Водночас ефективність такої допомоги значною мірою залежить від форм її надання та тематики, яка є найбільш актуальною для аудиторії.

Отже, наступним етапом дослідження було визначення найбільш ефективних форм психологічної підтримки та тем, що викликають найбільший інтерес у респондентів. Як показано в таблицях 5 та 6, респонденти віддають перевагу індивідуальним консультаціям психолога, тоді як групові тренінги та онлайн-ресурси сприймаються менш активно. Щодо тематики, найвищу актуальність мають профілактика емоційного вигорання та управління стресом, що підтверджує потребу у практичних заходах з розвитку навичок саморегуляції та підтримки психоемоційного балансу.

Таблиця 5

Найбільш ефективні форми психологічної підтримки

Форма підтримки	%
Індивідуальні консультації психолога	79,8 %
Підтримка викладачів і кураторів	46,3 %
Онлайн-ресурси	37,2 %
Групові тренінги	34 %

Таблиця 6

Найбільш актуальні теми психологічної підтримки

Тематика	%
Профілактика емоційного вигорання	56,2 %
Управління стресом	45,1 %
Саморегуляція та релаксація	35,4 %
Психологічна допомога в кризових ситуаціях	34,8 %

Отримані результати дослідження свідчать про високу актуалізацію проблеми ментального здоров'я в освітньому середовищі. Переважна більшість респондентів визнає її безумовну важливість для ефективного освітнього процесу. Водночас результати самооцінки психологічної стійкості демонструють, що значна частина опитаних перебуває на середньому рівні стресостійкості, а окрема група потребує додаткової підтримки.

Показово, що понад 75 % респондентів у різній мірі переживають стрес, тривожність або емоційне вигорання. Це підтверджує необхідність системного впровадження програм психологічної підтримки в університетському середовищі.

Найбільш ефективними формами допомоги респонденти визначають індивідуальні консультації психолога, підтримку з боку викладачів і кураторів, онлайн-ресурси та групові тренінги. Водночас значна частина опитаних не брала участі у відповідних заходах, що може свідчити про недостатній рівень інформування або обмежену доступність таких ініціатив.

Аналіз відкритих відповідей показав, що підвищення рівня ментального благополуччя респонденти пов'язують із формуванням сприятливого психологічного клімату, доступністю професійної допомоги, оптимізацією навчального навантаження, розвитком студентського самоврядування та зменшенням бюрократичного тиску.

Висновки. Тема ментального здоров'я є значущою для переважної більшості учасників та учасниць освітнього процесу та розглядається як невід'ємна складова якості освіти. Високий рівень поширеності стресу та ознак емоційного виснаження засвідчує необхідність системної профілактичної роботи. Найбільший запит зосереджений на індивідуальних консультаціях, профілактиці вигорання та розвитку навичок саморегуляції. Наявний потенціал університетської психологічної служби потребує посилення інформаційної кампанії та розширення форматів залучення учасників освітнього процесу. Підтримка ментального здоров'я має реалізовуватися на інституційному рівні через створення безпечного освітнього середовища, оптимізацію навантаження, розвиток культури відкритого обговорення психологічних труднощів та інтеграцію програм психоемоційної підтримки у навчальний процес.

Перспективами подальших досліджень є поглиблений аналіз відмінностей між групами респондентів (здобувачі – науково-педагогічні працівники), а також розроблення комплексної моделі університетської системи підтримки ментального здоров'я в умовах кризових викликів.

Література:

1. Власенко І. А., Фурман В. В., Рева О. М., Канюка І. О. Психологічне здоров'я студентської молоді : навчально-методичний посібник. Вінниця : ТВОРИ, 2022. 224 с.
2. Карамушка Л. До проблеми розробки технологій забезпечення психічного здоров'я особистості в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. № 2 (32). 2024. С. 41–58.
3. Марута Н. Гостра реакція на стрес. Посттравматичний стресовий розлад. Порушення адаптації. Клінічна настанова, заснована на доказах. 217 с. URL: https://www.dec.gov.ua/wp-content/uploads/2024/07/kn_2024_ptsr.pdf
4. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
5. Новак Т. В., Ярошук М. В. Психологічний супровід учасників освітнього процесу в реаліях війни в Україні. *Науковий вісник Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка*. Педагогічні науки. 2023. Вип. 17. С. 161–169.
6. Періг І. М. Психологічний супровід учасників освітнього процесу закладів вищої освіти в контексті підтримки ментального здоров'я. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2024. Т. 35 (74), № 4. С. 120–124.
7. Ткачишина О. Р. Проблема ментального здоров'я в Україні. *Габітус*. 2023. Вип. 53. С. 207–211.
8. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків : Видавництво КСД, 2024. 160 с.
9. Фромм Е. Втеча від свободи. Харків : Видавництво КСД, 2024. 288 с.
10. Чабан О. С., Хаустова О. О. Медико-психологічні наслідки дистресу війни в Україні: що ми очікуємо та що потрібно враховувати при наданні медичної допомоги? *Український медичний часопис*. № 4 (150)–VII / VIII. 2022. URL: <https://api.umj.com.ua/wp-content/uploads/2022/08/5141.pdf>
11. Чепелєва Н. В. Дискурсивні практики розвитку життєвої компетентності особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Том II : Психологічна герменевтика. 2024. Вип. 15. С. 15–24.
12. Dreikur R. Individual Psychology: The Adlerian Point Of View. *Concepts of personality*. 1963. Pp. 234–256. <https://doi.org/10.1037/11175-009>
13. Erikson E. Autobiographic Notes on the Identity Crisis. *Daedalus*. 1970. Vol. 99. № 4. Pp. 730–759. URL: <https://www.jstor.org/stable/20023973>
14. Horney K. The Neurotic personality of our time. New York. W. W. Norton and Company INC Publishers. 1937. 299 p. URL: <https://ia601408.us.archive.org/10/items/in.ernet.dli.2015.187614/2015.187614.The-Neurotic-Personality-Of-Our-Time.pdf>
15. Lazarus R. Stress, appraisal, and coping: Monography. New York, 1984. 445 p.
16. Markova M., Aliieva T., Piontkovska O. Mental health of children in Ukraine, risks and challenges today. *European Psychiatry*. 2024. № 67 (1). DOI: 10.1192/j.eurpsy.2024.537
17. Maslow A. H. A theory of human motivation. *Psychological Review*. 1943. № 50 (4). Pp. 370–396.
18. Rogers C. On Becoming a Person. A Therapist's View of Psychotherapy. Видавництво: Robinson. 2016. 429 с.

References:

1. Vlasenko, I. A., Furman, V. V., Reva, O. M., Kaniuka, I. O. (2022). Psykhologichne zdorov'ia studentskoi molodi [Psychological health of young students]. Vinnytsia: TVORY, 224 p. [in Ukrainian].
2. Karamushka, L. (2024). Do problemy rozrobky tekhnologii zabezpechennia psykhhichnoho zdorov'ia osobystosti v umovakh viiny [To the problem of developing technologies to ensure the mental health of the individual in war conditions]. *Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia*, 2(32), 41–58 [in Ukrainian].
3. Maruta, N. (2024). Hostra reaktsiia na stres. Posttravmatychnyi stresovyi rozlad. Porushennia adaptatsii [Posttraumatic stress disorder. Adjustment disorder]. *Klinichna nastanova, zasnovana na dokazakh*. Retrieved from https://www.dec.gov.ua/wp-content/uploads/2024/07/kn_2024_ptsr.pdf [in Ukrainian].
4. Nauholnyk, L. B. (2015). Psykhologhiia stresu: pidruchnyk. [Psychology of stress: a textbook]. Lviv: Lvivskiy derzhavnyi universytet vnutrishnikh sprav [in Ukrainian].
5. Novak, T. V., Yaroshchuk, M. V. (2023). Psykhologichniy suprovid uchasnykiv osvithnoho protsesu v realiiakh viiny v Ukraini [Psychological support for participants in the educational process in the realities of the war in Ukraine]. *Naukovyi visnyk Kremenetskoi oblasnoi humanitarno-pedahohichnoi akademii im. Tarasa Shevchenka. Pedahohichni nauky*, 17, 161–169 [in Ukrainian].
6. Perih, I. M. (2024). Psykhologichniy suprovid uchasnykiv osvithnoho protsesu zakladiv vyshchoi osvity v konteksti pidtrymky mentalnoho zdorovia [Psychological support for participants in the educational process of higher education institutions in the context of supporting mental health]. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Seriya: Psykhologhiia*, 4, 120–124 [in Ukrainian].
7. Tkachyshyna, O. R. (2023). Problema mentalnoho zdorovia v Ukraini [The problem of mental health in Ukraine]. *Habitus*, 53, 207–211 [in Ukrainian].
8. Frankl, V. (2024). Liudyna v poshukakh spravzhnoho sensu. Psykholog u kontstabori [A man in search of true meaning. A psychologist in a concentration camp]. Kharkiv, Vydavnytstvo: KSD. 160 p. [in Ukrainian].
9. Fromm, E. (2024). Vtecha vid svobody [Escape from freedom]. Kharkiv, Vydavnytstvo: KSD. 288 p. [in Ukrainian].
10. Chaban, O. S., Khaustova, O. O. (2022). Medyko-psykhologichni naslidky dystresu viiny v Ukraini: shcho my ochikuiemo ta shcho potribno vrakhovuvaty pry nadanni medychnoi dopomohy? [Medical and psychological consequences of war distress in Ukraine: what do we expect and what should be taken into account when providing medical care?]. *Ukrainskyi medychnyi chasopys*, 4 (150)–VII / VIII. Retrieved from <https://api.umj.com.ua/wp/wp-content/uploads/2022/08/5141.pdf> [in Ukrainian].
11. Chepelieva, N. V. (2024). Dyskursyvni praktyky rozvytku zhyttievoi kompetentnosti osobystosti [Discursive practices of developing life competence of the individual]. *Aktualni problemy psykholohii: Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy*, 15, 15–24 [in Ukrainian].
12. Dreikur, R. (1963). Individual Psychology: The Adlerian Point Of View. *Concepts of personality*, 234–256.
13. Erikson, E. (1970). Autobiographic Notes on the Identity Crisis. *Daedalus*, 99 (4), 730–759.
14. Horney, K. (1937). The Neurotic personality of our time. New York. W W Norton and Company INC Publishers, 299 p.
15. Lazarus, R. (1984). Stress, appraisal, and coping: Monography. New York, 445 p.
16. Markova, M., Aliieva, T., Piontkovska, O. (2024). Mental health of children in Ukraine, risks and challenges today. *European Psychiatry*, 67(1). Retrieved from DOI: 10.1192/j.eurpsy.2024.537
17. Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.
18. Rogers, C. (2016). On Becoming a Person. A Therapist's View of Psychotherapy. Robinson, 429 p.

Дата першого надходження статті до видання: 05.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 30.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 21.05.2026