

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Бортов Андрій Сергійович

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія,
викладач-стажист кафедри загальної та диференціальної психології

Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»

ORCID ID: 0009-0004-8859-070X

Ментальне здоров'я – невід'ємна та багатовимірна складова загального благополуччя, що визначає здатність особистості до адаптації, гармонійної взаємодії та досягнення цілей. В умовах глобальних викликів, стрімких соціальних змін та зростання стресу, збереження ментального здоров'я є безпрецедентно актуальним.

Стаття присвячена глибокому теоретичному аналізу психологічних засад підтримки ментального здоров'я, зосереджуючись на ключових компонентах, що формують психологічну стійкість та загальне благополуччя в умовах невизначеності. В основу дослідження покладено авторську концепцію – модель «Трилисник ментального здоров'я» (ТМЗ). Трилисник метафорично відображає динамічну взаємодію трьох ключових вимірів (листіків): емоційної стійкості, соціальної компетентності та життєвої спрямованості. Ці взаємопов'язані елементи відіграють вирішальну роль у забезпеченні психологічної гармонії та розвитку. Детально розглядається внесок українських та зарубіжних науковців у вивчення цих компонентів та їхній комплексний вплив на ментальне здоров'я та якість життя. Особлива увага приділена аналізу наявних досліджень, проведених в умовах війни в Україні, та їх інтеграції у контекст підтримки населення, що дозволяє виявити гострі проблеми та потенційні шляхи їх вирішення. Кінцева мета статті – створення міцного теоретичного підґрунтя для майбутнього емпіричного дослідження ефективності та прогностичної цінності моделі ТМЗ з використанням спеціально розробленого тесту «Трилисник ментального здоров'я».

Результати статті, разом із висновками та перспективами подальших наукових пошуків, відкривають принципово нові можливості для інноваційного розвитку психологічної практики та цілеспрямованої розробки ефективних стратегій допомоги, адаптованих до сучасних викликів.

Ключові слова: ментальне здоров'я, емоційна стійкість, соціальна компетентність, життєва спрямованість, психологічна підтримка, психотерапія, Трилисник ментального здоров'я.

Bortov A. THE PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF SUPPORTING MENTAL HEALTH IN INDIVIDUALS

Mental health is an indispensable and multidimensional component of overall well-being, determining an individual's ability to adapt, interact harmoniously, and achieve goals. In the context of global challenges, rapid social changes, and increasing stress, preserving mental health is unprecedentedly relevant.

The article is dedicated to an in-depth theoretical analysis of the psychological foundations of mental health support, focusing on key components that form psychological resilience and overall well-being in conditions of uncertainty. The research is based on the author's concept – the "Three-Leaf Clover of Mental Health" (TLC) model. The Three-Leaf Clover metaphorically reflects the dynamic interaction of three key dimensions (leaves): emotional resilience, social competence, and life orientation. These interconnected elements play a crucial role in ensuring psychological harmony and development. The contribution of Ukrainian and foreign scientists to the study of these components and their complex influence on mental health and quality of life is examined in detail. Particular attention is given to the analysis of existing research conducted in the context of the full-scale war in Ukraine and their integration into the context of population support, which allows for the identification of acute problems and potential solutions. The ultimate goal of the article is to create a solid theoretical foundation for future empirical research on the effectiveness and predictive value of the TLC model using a specially designed "Three-Leaf Clover of Mental Health" test.

The results of the article, along with its conclusions and prospects for further scientific inquiry, open up fundamentally new opportunities for the innovative development of psychological practice and the purposeful development of effective aid strategies adapted to modern challenges.

Key words: mental health, emotional resilience, social competence, life orientation, psychological support, psychotherapy, Three-Leaf Clover of Mental Health.

Вступ. У сучасному світі, позначеному безпрецедентною динамікою та зростанням викликів, ментальне здоров'я стає критичним індикатором здатності особистості до ефективної адаптації та самореалізації. Попри визнання його важливої ролі, вплив комплексних психологічних чинників, що забезпечують психічне благополуччя, особливо в умовах тривалих криз, залишається недостатньо

систематизованим. Ця стаття представляє теоретичне обґрунтування моделі «Трилисник ментального здоров'я» (ТМЗ) як цілісної концепції підтримки благополуччя та створює підґрунтя для її емпіричної апробації.

Ментальне здоров'я виступає як фундаментальний аспект людського буття, що визначає здатність індивіда до повноцінного та ефективного функціонування у суспільстві, успішного подолання численних життєвих труднощів та досягнення особистої самореалізації. У сучасному світі, що характеризується високим рівнем соціальної динаміки та прискореними змінами, зростають вимоги до адаптаційних можливостей особистості. У контексті глобальних трансформацій, включаючи стрімкі соціальні, економічні та політичні зміни, а також зростаючий рівень стресу та інші виклики сучасності, питання збереження та підтримки ментального здоров'я набуває дедалі більшої актуальності.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає ментальне здоров'я не лише як відсутність психічних розладів [1]. Це інтегральний стан добробуту, за якого людина здатна реалізовувати свій потенціал, ефективно справлятися зі звичайними життєвими стресами, продуктивно працювати та робити значний внесок у свою спільноту. Таке розуміння підкреслює, що ментальне здоров'я є активним станом психоемоційної рівноваги, що дозволяє особистості відчувати задоволення від життя, підтримувати здорові міжособистісні стосунки та успішно адаптуватися до змін у соціальному середовищі.

Особливої гостроти проблема ментального здоров'я набуває в українському контексті, що зумовлено повномасштабним вторгненням, яке триває з 2014 року та загострилося у 2022 році. Війна спричинила значні психологічні виклики, підкресливши нагальну необхідність створення стійкої та ефективної системи психологічної підтримки. За даними ВООЗ, у 2025 році 46% українців мають проблеми з психічним здоров'ям, а 41% страждають від тих чи інших розладів. Дослідження ЮНІСЕФ [2] показують, що 45% українських підлітків відчувають симптоми тривожності та депресії, а 17% мають суїцидальні думки. Ці вражаючі дані підкреслюють критичну важливість глибокого дослідження психологічних основ підтримки ментального здоров'я для українського суспільства та його майбутнього.

Ментальне здоров'я є складним і динамічним процесом, що формується під впливом взаємодії численних біологічних, психологічних та соціальних факторів. Його підтримка потребує всебічного та комплексного підходу, що враховує як індивідуальні особливості, так і зовнішні умови життя людини. У цьому контексті дослідження психологічних основ підтримки ментального здоров'я особистості, зокрема через призму таких ключових компонентів, як емоційна стійкість, соціальна компетентність та життєва спрямованість, є вкрай актуальним та своєчасним. Саме ці компоненти, що складають запропоновану авторську модель «Трилисник ментального здоров'я» (ТМЗ), відіграють центральну роль у збереженні психічної стабільності, розвитку здорових взаємозв'язків та здатності індивіда до повноцінної самореалізації.

Матеріали та методи. Теоретичні основи ментального здоров'я, аналіз концепцій та моделей.

Ментальне здоров'я – це активний та динамічний стан психоемоційної рівноваги, що дозволяє індивіду бути задоволеним життям, підтримувати здорові міжособистісні стосунки та ефективно адаптуватися до постійних змін у соціальному середовищі.

Концепції ментального здоров'я.

У науковій літературі існують різні підходи до визначення ментального здоров'я, що відображають його багатогранність. Один із них розглядає ментальне здоров'я як континуум, що варіюється від психічного «згасання» до «процвітання». Зокрема, К.Л.М. Кейс [3] у своїй новаторській роботі описав континуум психічного здоров'я. На одному його полюсі знаходиться стан «згасання» (languishing), який характеризується відсутністю позитивних емоцій, безцільністю та емоційним виснаженням. На протилежному кінці континууму розташований стан «процвітання» (flourishing), що є ознакою високого рівня емоційного, соціального та психологічного благополуччя.

Це розуміння наголошує на тому, що ментальне здоров'я не є статичною величиною, а являє собою складний процес, що постійно змінюється залежно від впливу різноманітних факторів. До таких факторів належать емоційний стан, соціальне середовище, біологічні особливості, а також інші аспекти психічного розвитку. Важливо враховувати не лише відсутність симптомів психічних захворювань, а й здатність особистості до постійного розвитку та адаптації в умовах різноманітних стресових ситуацій.

Модель «Трилисник ментального здоров'я» (ТМЗ).

Вивчення ментального здоров'я сприяло розвитку різних моделей, що пояснюють складні взаємозв'язки між різними компонентами психічного благополуччя. В рамках цієї статті запропоновано авторську модель «Трилисник ментального здоров'я» (ТМЗ), яка є цілісним підходом до розуміння та дослідження цього феномену. Трилисник постає метафорою трьох ключових аспектів, кожен з яких є «листом», що в сукупності формує цілісне та стійке ментальне благополуччя та відображає динамічну взаємодію трьох ключових вимірів, що забезпечують гармонійне психологічне функціонування. До цих вимірів належать:

1. Вимір внутрішньої стійкості (Емоційна стійкість). Цей перший листок символізує внутрішню опору особистості, її здатність залишатися в рівновазі перед обличчям емоційних викликів та швидко відновлюватися після стресових подій. Він охоплює здатність до ефективної адаптації до стресових ситуацій, вміння ефективно керувати емоціями та зберігати внутрішню психічну стабільність в умовах невизначеності та постійних змін. За даними Martindale [4, с. 269–278], творчі експресивні техніки, такі як скетчинг, арт-журналінг та писемні вправи, допомагають звільнити накопичені негативні переживання та значно знизити рівень стресу. Моя власна робота «Розвиток креативності як фактор підвищення психологічної стійкості особистості» [5, с. 46–49] детально розглядає механізми подолання стресу, підкреслюючи, як розвиток креативного мислення дозволяє бачити альтернативні шляхи вирішення проблем та перебудовувати стереотипні моделі поведінки.

2. Вимір соціального зв'язку (Соціальна компетентність). Цей другий листок уособлює якість взаємодії зі світом, вміння встановлювати глибокі та значущі стосунки, ефективно виражати себе та розуміти інших. Дослідження Дієнера і Селігмана [6] підкреслюють вирішальну важливість соціальних взаємодій та міцних зв'язків для досягнення високого рівня щастя та загального благополуччя. Hobfoll [7, с. 513] у своїй теорії збереження ресурсів стверджує, що соціальна підтримка є ключовим ресурсом, втрата якого призводить до стресу, а її наявність сприяє подоланню труднощів. Durlak et al. [8, с. 405–432] у своєму мета-аналізі продемонстрували значний позитивний вплив програм, спрямованих на розвиток соціальних та емоційних навичок, на загальне психологічне благополуччя учнів. Крім того, створення групових творчих практик сприяє формуванню колективного капіталу довіри та взаємодопомоги, що є надзвичайно важливою формою соціальної підтримки, як зазначає Csikszentmihalyi [9].

3. Вимір сенсу та розвитку (Життєва спрямованість). Цей третій листок відображає прагнення людини до сенсу, її цілі та мотивацію до постійного зростання та самовдосконалення. Дослідження Каролін Ріфф [10] розглядають життєву спрямованість як ключовий аспект психологічного благополуччя, що сприяє особистісному зростанню та здатності керувати своїм середовищем. Теорія надії (Hope Theory), розроблена С.Р. Снайдером [11, с. 141–151], переконливо підкреслює вирішальну важливість наявності як прагнення (agency), тобто віри у власну здатність досягати цілей, так і шляхового мислення (pathways) – здатності знаходити різноманітні шляхи та стратегії для вирішення проблем.

Всі три компоненти моделі ТМЗ – емоційна стійкість, соціальна компетентність та життєва спрямованість – взаємопов'язані та взаємодоповнюють, формуючи цілісну систему ментального здоров'я. Розвиток одного позитивно впливає на інші, створюючи гармонійний та стійкий стан благополуччя. Цей інтеграційний підхід дозволяє краще зрозуміти взаємодію аспектів психічного благополуччя та необхідність їх комплексного розвитку для стабільності особистості в умовах сучасних викликів.

Для всебічного вимірювання ментального здоров'я використовуються різні методики, які дозволяють оцінити як емоційні, так і когнітивні аспекти психологічного благополуччя. До таких методик належать Шкала психологічного благополуччя Ріфф та Шкала позитивного ментального здоров'я (PMH-scale), запропонована К.Л.М. Кейсом. Ці методики є важливими інструментами для фахівців у психологічній практиці. На основі цих підходів розроблено Тест «Трилисник ментального здоров'я» (ТМЗ), що складається з 22 індикаторів та буде використаний у майбутньому емпіричному дослідженні.

Важливість соціального контексту для ментального здоров'я.

Соціальні фактори мають значний вплив на ментальне здоров'я людини. Цей вплив стосується рівня соціальної підтримки та загальних соціальних умов. Міцні соціальні зв'язки (дружні стосунки, підтримка родини, взаємодії в колективі) мають першочергове значення для підтримання емоційної стійкості та загального благополуччя. Дослідження Дієнера і Селігмана [6] підкреслюють вирішальну важливість соціальних взаємодій та міцних зв'язків для досягнення щастя та благополуччя. Соціальна підтримка є критично важливою для осіб, які переживають стресові ситуації або мають труднощі в адаптації. Вона допомагає зберігати оптимістичний погляд, сприяє розвитку здорових відносин та забезпечує позитивну емоційну атмосферу.

Аналіз існуючих досліджень ментального здоров'я в Україні та за кордоном.

Для створення міцного підґрунтя для майбутнього дослідження необхідний ретельний аналіз наявних наукових робіт українських та зарубіжних авторів щодо ментального здоров'я, зокрема впливу війни в Україні.

Емоційна стійкість є фундаментальним компонентом ментального здоров'я. Українські науковці активно досліджують цей аспект. Наприклад, Л. Карамушка [12] розглядає емоційну стійкість як ключовий фактор психологічної адаптації та резильєнтності. А. Кічук [13] також підкреслює критичну важливість емоційної стійкості як провідного критерія психоемоційного здоров'я для збереження психічної рівноваги та успішності навчання.

Соціальна компетентність визначається як здатність ефективно взаємодіяти з іншими, налагоджувати гармонійні стосунки та адаптуватися до соціальних контекстів. Л. Карамушка [12]

та А. Кічук [13] всебічно вивчають взаємозв'язок соціальної компетентності з ментальним здоров'ям студентів, підкреслюючи її роль у формуванні стійких міжособистісних відносин. Міжнародні дослідження також підтверджують ключову важливість соціальної підтримки. Hobfoll [7, с. 513] стверджує, що соціальна підтримка є ключовим ресурсом, втрата якого призводить до стресу, а її наявність сприяє подоланню труднощів. Csikszentmihalyi [9] зазначає, що створення групових творчих практик сприяє формуванню колективного капіталу довіри та взаємодопомоги.

Життєва спрямованість відображає наявність сенсу, чітких цілей та внутрішньої мотивації до саморозвитку та самореалізації, будучи ключовим аспектом психологічного благополуччя. Українські дослідники широко торкаються суміжних понять, таких як мотивація та самореалізація. Теорія надії (Hope Theory), розроблена С.Р. Снайдером [11, с. 141–151], підкреслює важливість прагнення (agency) та шляхового мислення (pathways) – здатності знаходити шляхи вирішення проблем. Дослідження Каролін Ріфф [10] також розглядають життєву спрямованість як ключовий аспект психологічного благополуччя, що сприяє особистісному зростанню та здатності керувати середовищем.

Вплив війни на ментальне здоров'я в Україні.

Дослідження впливу війни на ментальне здоров'я українців є критично важливим та актуальним. За даними ВООЗ [5], у 2025 році 46% українців мають проблеми з психічним здоров'ям, а 41% страждають від розладів. Дослідження ЮНІСЕФ [2] виявило, що 45% українських підлітків відчувають симптоми тривожності та депресії, а 17% мали суїцидальні думки. Звіт Міжнародної організації з міграції (ІОМ) за 2024 рік [15] зазначає, що 52% ВПО вдаються до кризових стратегій подолання, що погіршує їхнє психічне здоров'я. Дослідження студентів, опубліковане у *Mental Health in Global Context Journal* [16, с. 107–120], показало, що 62% відчувають тривогу, а 25% мають симптоми депресії, проте 70% зберігають благополуччя завдяки соціальній підтримці.

У моїх працях підкреслюється, що студенти, які використовують активні, конструктивні стратегії подолання стресу (пошук соціальної підтримки, вирішення проблем, планування, позитивна переоцінка), мають вищу якість життя, ніж ті, хто використовує пасивні, деструктивні стратегії. Українські науковці активно вивчають вплив війни на студентську молодь. Дослідження Національної академії педагогічних наук України [17] виявило високий рівень стресу, тривожності та депресії серед студентів. Дослідження Інституту соціальної та політичної психології НАПН України [18] зосередилося на специфіці копінг-стратегій студентів в умовах війни. Закордонні дослідження також проявляють значний інтерес до вивчення впливу війни в Україні. Дослідження American Psychological Association [19] виявило, що травматичні події можуть мати довготривалий негативний вплив на психічне здоров'я студентів. Важливу роль у подоланні стресу відіграють соціальна підтримка, доступ до психологічної допомоги та ефективні копінг-стратегії.

Результати.

Комплексний аналіз існуючих досліджень дозволяє сформулювати важливі висновки та виявити ключові тенденції щодо впливу війни на ментальне здоров'я та стратегії подолання стресу. Війна в Україні справляє руйнівний вплив на психічне здоров'я, що проявляється зростанням рівня стресу, тривоги, депресії та ПТСР. Ці проблеми пов'язані з дією численних стресорів, включаючи загрозу життю, втрати, міграцію та невизначеність.

Люди використовують широкий спектр копінг-стратегій, як активних, так і пасивних. Дослідження підтверджують, що активні стратегії (пошук соціальної підтримки, вирішення проблем, планування, позитивна переоцінка) є значно ефективнішими для збереження психічного здоров'я та покращення якості життя. Вони сприяють розвитку резильєнтності та відновленню після стресових подій. Натомість, пасивні стратегії (уникнення, заперечення, самозвинувачення) можуть погіршувати психологічний стан.

Соціальна підтримка відіграє критично важливу роль у подоланні стресу та збереженні психічного здоров'я. Дослідження показують, що люди з сильною соціальною підтримкою краще справляються зі стресом, мають вищу самооцінку та оптимістичніше дивляться на майбутнє. Значна частина громадян потребує професійної психологічної допомоги для подолання наслідків війни. Важливо забезпечити максимальну доступність та ефективність психологічних послуг, включаючи індивідуальне та групове консультування, психотерапію та тренінги з саморегуляції.

Підгрунтя та методологічні аспекти подальшого емпіричного дослідження.

На основі моделі «Трилисник ментального здоров'я» (ТМЗ) та аналізу літератури, планується емпіричне дослідження взаємозв'язку між компонентами ТМЗ та рівнем ментального здоров'я. Метою є емпіричне підтвердження взаємозв'язку між емоційною стійкістю, соціальною компетентністю, життєвою спрямованістю та ментальним здоров'ям, а також апробація розробленого Тесту «Трилисник ментального здоров'я» (ТМЗ). Гіпотеза передбачає кореляцію високих показників цих компонентів з високим рівнем ментального здоров'я.

Вибірка включатиме студентів Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського, слухачів курсів та студентів-практикантів ГО «Психологічний простір ЦДК», а також представників загального населення віком від 18 років. Це забезпечить різноманітні дані та підвищить об'єктивність результатів. Основним інструментом буде розроблений Тест «Трилисник ментального здоров'я» (ТМЗ) з 22 питань, що оцінює компоненти моделі за 5-бальною шкалою.

Етапи дослідження: підготовчий (отримання дозволів, формування вибірки), діагностичний (анонімне тестування Тестом ТМЗ), аналітичний (статистична обробка, кореляційний аналіз), та інтерпретаційний (аналіз даних, формулювання висновків та рекомендацій). Очікується, що результати підтвердять модель ТМЗ та нададуть інформацію для розробки програм психологічної підтримки в Україні.

Висновки. Проведене теоретичне дослідження та аналіз літератури підтвердили вирішальну важливість підтримки трьох основних компонентів ментального здоров'я: емоційної стійкості, соціальної компетентності та життєвої спрямованості. Ці взаємопов'язані компоненти сприяють формуванню цілісного та стійкого психічного благополуччя. Їх подальший розвиток необхідний для збереження психічного здоров'я в умовах сучасних викликів, зокрема війни в Україні.

Комплексний підхід до підтримки ментального здоров'я (тренінги, консультування, соціальна підтримка, просвіта) здатен значно покращити якість життя. Він дозволить адаптуватися до швидко змінюваного середовища. Використання валідованих методик для вимірювання ментального здоров'я є важливим інструментом для моніторингу та підтримки психічного стану.

Ментальне здоров'я є невід'ємною складовою загального благополуччя, його підтримка важлива для психічної стабільності індивіда та соціальної гармонії. Компоненти моделі «Трилисник ментального здоров'я» виступають основними факторами, що взаємодіють, забезпечуючи благополуччя та адаптацію.

Література:

1. ВООЗ. (2020). Психічне здоров'я підлітків. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>.
2. UNICEF. (2022). Психічне здоров'я та психосоціальна підтримка дітей і підлітків в Україні. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/media/20416/file/Mental-health-and-psychosocial-support-for-children-and-adolescents-in-Ukraine-2022.pdf>.
3. Кейс К. Л. М. (2002). Шкала позитивного ментального здоров'я (PMH-scale): оцінка психічного благополуччя. New York : Free Press.
4. Martindale C. (2021). Creativity, consciousness, and cortical arousal: A theoretical update. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 15(3), с. 269–278.
5. Бортов А.С. (2025). Розвиток креативності як фактор підвищення психологічної стійкості особистості. Збірник матеріалів. Одеса : ПНПУ. с. 46-49.
6. Дісенер Е., Селігман М. (2002). Психологія щастя: Стратегії досягнення емоційного благополуччя. London : Routledge.
7. Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), с. 513.
8. Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1). С. 405–432.
9. Csikszentmihalyi M. (2020). Flow and the foundations of positive psychology: The collected works of Mihaly Csikszentmihalyi. Vol. 1. Springer.
10. Піфф К. (1989). Шкала психологічного благополуччя. New York: Psychological Health.
11. Snyder C. R. (2020). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 31(2). С. 141–151.
12. 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.
13. Кічук А.В. Особистісні особливості психоемоційного здоров'я студентів : монографія. Ізмаїл : СМІЛ, 2020. 268 с.
14. ВООЗ. (2025). Three years of war: rising demand for mental health support, trauma care and rehabilitation. Geneva : WHO.
15. Міжнародна організація з міграції (2024). Звіт «Mental Health in Ukraine: Displacement, Vulnerabilities and Support». Geneva : IOM.
16. Psychological well-being and mental health of Ukrainian students during the full-scale Russian invasion. (2023). *Mental Health in Global Context Journal*, 1(2). С. 107–120.
17. Національна академія педагогічних наук України. (2023). Психологічний стан студентської молоді в умовах війни. Київ : НАПН України.
18. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. (2023). Психологічна допомога населенню в умовах війни: Збірник матеріалів. Київ : НАПН України.
19. American Psychological Association. (2023). Stress in America™ 2022: Coping with change.

References:

1. WHO. (2020). *Psychichne zdorovia pidlitkiv* [Adolescent mental health]. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> [in Ukrainian].
2. UNICEF. (2022). *Psychichne zdorovia ta psykho sotsialna pidtrymka ditei i pidlitkiv v Ukraini* [Mental health and psychosocial support for children and adolescents in Ukraine]. <https://www.unicef.org/ukraine/media/20416/file/Mental-health-and-psychosocial-support-for-children-and-adolescents-in-Ukraine-2022.pdf> [in Ukrainian].
3. Keyes, C. L. M. (2002). *Shkala pozytyvnoho mentalnoho zdorovia (PMH-scale): Otsinka psykichnoho blahopoluchchia* [Positive mental health scale (PMH-scale): Assessment of psychological well-being]. Free Press.

4. Martindale, C. (2021). Creativity, consciousness, and cortical arousal: A theoretical update. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 15(3), 269–278.
5. Bortov, A. S. (2025). Rozvytok kreatyvnosti yak faktor pidvyshchennia psykhologichnoi stiikosti osobystosti [Development of creativity as a factor in increasing the psychological resilience of the individual]. *Zbirnyk materialiv*. Odesa: PNPU. 46–49 [in Ukrainian].
6. Diener, E., & Seligman, M. (2002). *Psykhohiia shchastia: Stratehii dosiahnennia emotsiinoho blahopoluchchia* [Psychology of happiness: Strategies for achieving emotional well-being]. Routledge [in Ukrainian].
7. Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513.
8. Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432.
9. Csikszentmihalyi, M. (2020). *Flow and the foundations of positive psychology: The collected works of Mihaly Csikszentmihalyi* (Vol. 1). Springer.
10. Ryff, C. (1989). *Shkala psykhologichnoho blahopoluchchia* [Scale of psychological well-being]. Psychological Health.
11. Snyder, C. R. (2020). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 31(2), 141–151.
12. Karamushka, L. M. (2022). *Psykhichne zdorovia osobystosti pid chas viiny: yak yoho zberehty ta pidtrymaty: Metod. rekomendatsii* [Mental health of the individual during the war: how to preserve and support it: Methodological recommendations]. Kyiv: Instytut psykhologii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. 52 p. [in Ukrainian].
13. Kichuk, A. V. (2020). *Osobystisni osoblyvosti psykhoemotsiinoho zdorovia studentiv: monohrafiia* [Personal characteristics of students' psychoemotional health: Monograph]. Izmail: SMIL. 268 p. [in Ukrainian].
14. WHO. (2025). *Three years of war: Rising demand for mental health support, trauma care and rehabilitation*. WHO.
15. Mizhnarodna orhanizatsiia z mihratsii. (2024). *Zvit «Mental Health in Ukraine: Displacement, Vulnerabilities and Support»* [Report "Mental Health in Ukraine: Displacement, Vulnerabilities and Support"]. Geneva: IOM [in Ukrainian].
16. Psychological well-being and mental health of Ukrainian students during the full-scale Russian invasion. (2023). *Mental Health in Global Context Journal*, 1(2), 107–120.
17. Natsionalna akademiia pedahohichnykh nauk Ukrainy. (2023). *Psykhologichnyi stan studentskoi molodi v umovakh viiny* [The psychological state of student youth in wartime conditions]. Kyiv: NAPN Ukrainy [in Ukrainian].
18. Instytut sotsialnoi ta politychnoi psykhologii NAPN Ukrainy. (2023). *Psykhologichna dopomoha naselenniu v umovakh viiny: Zbirnyk materialiv* [Psychological assistance to the population in wartime conditions: Collection of materials]. Kyiv: NAPN Ukrainy [in Ukrainian].
19. American Psychological Association. (2023). *Stress in America™ 2022: Coping with change*.

Статтю прийнято до публікації 25.03.25