



**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»  
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ  
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту**

## **МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ЙОГО ПІДТРИМКА В УМОВАХ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ В УКРАЇНІ**

*Електронний навчальний курс*

**СХВАЛЕНО**

кафедрою педагогіки, психології та менеджменту  
протокол № 1 від « 10 » січня 2024 р.  
завідувач кафедри

**Володимир КУЛІШОВ**

**Біла Церква 2024**

**Категорія слухачів:** педагогічні працівники закладів професійної (професійно-технічної) освіти галузі знань 01 «Освіта»

**Розробник:** Інжиєвська Леся Анатоліївна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти ДЗВО «УМО» НАПН України, кандидат педагогічних наук, доцент

**Інжиєвська Л. А. Ментальне здоров'я та його підтримка в умовах військових дій в Україні:** електронний навчальний курс. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024. 31 с.

Актуальність електронного навчального курсу визначається наявністю військового конфлікту в країні та його впливом на ментальне здоров'я кожного, а саме зростання стресу, тривожності, посттравматичного стресового розладу тощо; необхідністю психологічної підтримки всіх учасників; спеціалізованої допомоги для подолання емоційних та психічних труднощів: процес повернення в громадське життя та соціальна адаптація вимагають специфічних стратегій та підходів; зростання інтересу до питань психічного здоров'я та підтримки в умовах військових конфліктів.

Мета курсу полягає у розумінні та розвитку психологічних стратегій для підтримки ментального здоров'я в умовах військових дій.

Електронний курс розроблено для педагогічних працівників закладів професійної (професійно-технічної) освіти галузі знань 01 «Освіта» на всіх етапах курсів підвищення кваліфікації за різними моделями навчання (очною, заочною, очно-дистанційною, дистанційною).

Електронний курс розраховано на 6 год., із яких 2 год. – лекція, 4 год. – семінарські заняття/

**ЗМІСТ ЕЛЕКТРОННОГО НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ**

1. Анотація електронного курсу.....	4
2. Типова освітня програма електронного курсу.....	5
3. Тематичний план викладу та засвоєння матеріалів електронного навчального курсу.....	11
4. Зміст електронного навчального курсу за темами.....	11
5. Завдання до семінарських занять.....	25
6. Проблемно-пошукові питання для самостійної та індивідуальної роботи слухача.....	26
7. Комплекс практичних (тестових) завдань для самоконтролю.....	28
8. Глосарій ключових слів.....	29
9. Консультаційний пункт.....	30
10. Цифрова бібліотека.....	30

## 1. АНОТАЦІЯ ЕЛЕКТРОННОГО КУРСУ

Проблема захисту ментального здоров'я надзвичайно загострилася з початком повномасштабної війни. Дбати про своє ментальне (або психічне) здоров'я – така ж базова необхідність кожної людини, як і дбати про здоров'я фізичне, тому що саме психічне здоров'я дозволяє повноцінно жити, реалізувати свій власний потенціал та справлятися із життєвими стресами, продуктивно і плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти.

Ментальне здоров'я – це не лише відсутність розладів, а й внутрішні ресурси для того, аби активно жити, реалізувати свої здібності, працювати, піклуватися про інших, пам'ятаючи й про себе. Ментальне здоров'я є невід'ємною частиною щасливого життя.

**Актуальність** електронного навчального курсу визначається наявністю військового конфлікту в країні та його впливом на ментальне здоров'я кожного, а саме зростання стресу, тривожності, посттравматичного стресового розладу тощо; необхідністю психологічної підтримки всіх учасників; спеціалізованої допомоги для подолання емоційних та психічних труднощів: процес повернення в громадське життя та соціальна адаптація вимагають специфічних стратегій та підходів; зростання інтересу до питань психічного здоров'я та підтримки в умовах військових конфліктів.

**Мета курсу** полягає у розумінні та розвитку психологічних стратегій для підтримки ментального здоров'я в умовах військових дій.

### **Завдання курсу:**

- аналіз випадків травматичних подій;
- розробка програми соціальної адаптації;
- ефективне спілкування в психологічній підтримці;
- проведення тренінгів з подолання стресу.

Матеріали курсу спрямовано на розвиток *освітологічної, андрагогічної, професійно-педагогічної та інноваційної* компетентностей та компетентності з *професійно-особистісного розвитку* педагогічних працівників.

Курс розраховано на 6 год., із яких 2 год. – лекція, 4 год. – семінарські заняття.

Курс розроблено для педагогічних працівників закладів професійної (професійно-технічної) освіти галузі знань 01 «Освіта» на всіх етапах курсів підвищення кваліфікації за різними моделями навчання (очною, заочною, очно-дистанційною, дистанційною).

**Реалізація завдань для досягнення результатів спецкурсу здійснюється шляхом:**

- Самостійного опрацювання слухачами навчального матеріалу.

- Виконання контрольних-діагностичних матеріалів, спрямованих на вдосконалення вмінь і навичок на практиці застосовувати набуті теоретичні знання.
- Учасі в рефлексійно-оцінювальному блоці з метою використання здобутих знань, вмінь (навичок) у професійно-педагогічній діяльності.
- Опрацювання відповідних питань комплексного заліку.

## **2. ТИПОВА ОСВІТНЯ ПРОГРАМА ЕЛЕКТРОННОГО КУРСУ «ПРОЕКТНО-ТЕХНОЛОГІЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ ЗАКЛАДУ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ»**

### **Пояснювальна записка**

*Актуальність електронного курсу.* Проблема організації особистісно-орієнтованої проектно-технологічної діяльності пов'язана з підвищенням якості професійної підготовки, переорієнтацією освітнього процесу на особистість здобувача освіти. Особливо гостро стоїть питання про врахування індивідуальних відмінностей і можливостей учнів при засвоєнні ними техніко-технологічних відомостей під час виконання творчих проектів.

Цінність проектування полягає в тому, що саме ця діяльність привчає дітей до самостійної, практичної, планової і систематичної роботи, виховує прагнення до створення нового або існуючого, але вдосконаленого виробу, формує уявлення про перспективи його застосування; розвиває морально-трудова якість, загально-цінні мотиви вибору професії і працелюбність. При цьому необхідно пам'ятати, що потрібно особливу увагу приділяти тому, щоб в учнів не згасав інтерес до цього процесу, слідкувати щоб вони доводили свої наміри, особливо в праці, до кінця.

В учнів виробляється і закріплюється звичка до аналізу споживчих, економічних, екологічних і технологічних ситуацій, здатність оцінювати ідеї, виходячи з реальних потреб, матеріальних можливостей і вмінь, вибирати найбільш технологічний, економічний спосіб виготовлення об'єкта проектування, який відповідав би вимогам дизайну.

Актуальність курсу визначається затребуваністю інноваційних технологій навчання, що ґрунтуються на діяльнісній основі, цінністю навчального проектування, що привчає учнів до самостійної, практичної, планової і систематичної роботи, виховує прагнення до створення нового або існуючого, але вдосконаленого виробу, формує уявлення про перспективи його застосування; розвиває

морально-трудова якість, загально-цінні мотиви вибору професії і працелюбність

**Мета курсу** полягає у формуванні у слухачів компетентності з організації проектно-технологічної діяльності, розвитку пізнавальних інтересів, творчих здібностей та оволодіння навичками практичної діяльності щодо ефективної організації та управління проектною діяльністю.

**Завдання курсу:**

- розширення професійного досвіду у предметно-перетворювальній діяльності;
- формування умінь організовувати проектно-технологічну діяльність в освітньому середовищі закладу професійної освіти;
- оволодіння слухачами способами презентації та оцінювання результатів проектно-технологічної діяльності;
- удосконалювати уміння ефективної організації навчально-виробничого процесу.

Матеріали курсу спрямовано на розвиток *освітологічної, андрагогічної, професійно-педагогічної та інноваційної* компетентностей та компетентності з *професійно-особистісного розвитку* педагогічних працівників.

Курс розраховано на 8 год., із яких 2 год. – лекція, 4 год. – семінарські заняття, 2 год. – самостійна робота

Курс розроблено для педагогічних працівників закладів професійної (професійно-технічної) освіти галузі знань 01 «Освіта» на всіх етапах курсів підвищення кваліфікації за різними моделями навчання (очною, заочною, очно-дистанційною, дистанційною).

**Навчально-методичне забезпечення** курсу представлено науково-методичними матеріалами (лекція, семінарські заняття, проблемно-пошукові питання для самостійної та індивідуальної роботи слухача, тести, методичні рекомендації) і списком рекомендованих джерел до тематики електронного курсу.

<b>Профіль Типової освітньої програми електронного курсу</b> <i>«Ментальне здоров'я та його підтримка в умовах військових дій в Україні»</i>	
<b>Обсяг курсу</b>	0,2 ЄКТС кредиту  На опанування матеріалів електронного курсу передбачено 6 академічних годин, що відповідає 0,2 ЄКТС кредиту
<b>Рівень програми</b>	Безперервний професійний розвиток фахівців шляхом формальної, нефор-

		мальної та інформальної освіти
<b>A</b>	<b>Мета</b>	
	Оновлення, поглиблення та систематизація знань, розвиток психологічних стратегій для підтримки ментального здоров'я в умовах військових дій учасників освітнього процесу.	
<b>B</b>	<b>Характеристика типової програми</b>	
1.	Функціональна спрямованість	Розвиток умінь щодо організації освітнього процесу у закладах професійної (професійно-технічної) освіти із застосуванням психологічних стратегій підтримки.
2.	Фокус Типової програми	Програма зорієнтована на безперервний професійний розвиток педагогічних працівників закладів професійної (професійно-технічної) освіти, здатних до організації освітнього процесу на високому науково-методичному рівні із застосуванням стратегій підтримки ментального здоров'я.
3.	Орієнтація Типової програми	Типова програма електронного курсу орієнтована на розвиток загальних і фахових компетентностей педагогічних працівників ЗП(ПТ)О в умовах формальної, неформальної та інформальної освіти.
4.	Особливості типової програми	Типова програма електронного курсу орієнтована на розвиток загальних і фахових компетентностей педагогічних працівників ЗП(ПТ)О, які володіють широким спектром професійних навичок і компетенцій для успішного виконання своїх професійних функцій. Особливості електронного курсу: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Аналіз випадків травматичних подій.</li> <li>– Розробка програми соціальної адаптації.</li> <li>– Ефективне спілкування в психологічній підтримці.</li> <li>– Проведення тренінгів з подолання стресу.</li> </ul> Проходження навчання за кожною темою завершується відповідним видом

		контролю (проблемно-пошукові питання, завдання для самостійної роботи, тести).
5.	Цільова група	Електронний курс розроблено для педагогічних працівників закладів професійної (професійно-технічної) освіти галузі знань 01 «Освіта» на всіх етапах курсів підвищення кваліфікації за різними моделями навчання (очною, заочною, очно-дистанційною, дистанційною).
<b>С</b>	<b>Професійні вимоги (компетенції) і продовження навчання</b>	
1.	Професійні вимоги (компетенції)	Визначає посадова інструкція фахівця
2.	Продовження навчання	Типова програма передбачає можливість подальшого розширення та поглиблення знань, умінь, навичок педагогічних працівників ЗП(ПТ)О в системі неформальної та інформальної освіти.
<b>Д</b>	<b>Стиль і методика навчання</b>	
1.	Підходи до викладання і навчання	Розвиток загальних і фахових компетентностей педагогічних працівників ЗП(ПТ)О у процесі їх практичного застосування, оновлення і поповнення професійних знань. Навчання проходить за різними моделями (очною, заочною, очно-дистанційною, дистанційною) із використанням компетентнісного, андрагогічного, особистісно-орієнтованого, діяльсного підходів та інноваційних технологій навчання: інтерактивних, проблемних, кейс-технологій, практичних завдань, тестів тощо.
2.	Система оцінювання	Результати навчання за Типовою програмою оцінюються (зараховано/ не зараховано) на основі: підготовки відповідей на проблемно-пошукові питання, виконання завдань самостійної роботи, виконання тестових завдань.
<b>Е</b>	<b>Програмні компетентності</b>	
1.	Інтегральна компетентність	здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми



		у сфері професійної діяльності або в процесі навчання, що передбачає проведення дослідження, використання теорій і методів педагогіки і психології на практиці.
2.	Загальні компетентності <i>Освітологічна</i>	здатність інтегрувати знання із сучасної філософії та соціології освіти, освітньої політики й економіки освіти в цілісну стратегію професійної діяльності на засадах людиноцентризму, демонструвати відповідні цінності професійної діяльності та толерантність.
3.	Спеціальні (фахові) компетентності	<p><b>андрагогічна компетентність</b> – уміння визначати освітні потреби і запити, урахувати особливості мотивації, процесу навчання, застосовувати технології модерації, фасилітації, супервізії, визначати результати навчання, спонукати до рефлексії;</p> <p><b>професійно-педагогічна</b> – здатність планувати, організовувати та контролювати діяльність суб'єктів освітнього процесу закладів професійної освіти та власну професійну діяльність в умовах реформ і соціальних трансформацій; здатність до вибору оптимальних прийомів, методів та форм навчання, застосування інноваційних технологій на основі володіння технологіями створення сприятливих умов для навчального процесу.</p> <p><b>інноваційна</b> – здатність педагога забезпечувати використання інновацій у освітньому процесі, поглиблювати спеціальні теоретичні знання з педагогічної інноватики, розвивати уміння ефективного застосування інноваційних педагогічних технологій на практиці через систему мотивів, знань, умінь, навичок, особистісних якостей педагога;</p> <p><b>компетентність з інформальної освіти та професійно-особистісного розвитку</b> – здатність організовувати</p>

		<p>професійний саморозвиток, самонавчання, самовдосконалення і самореалізацію впродовж життя шляхом формальної, неформальної та інформальної освіти; розвивати (саморозвивати) і вдосконалювати (самовдосконалювати) професійно важливі якості особистості, цінності, що спрямовані на всебічний розвиток особистості всіх суб'єктів освітнього процесу як найвищої цінності суспільства тощо.</p>
<b>Ф</b>	<b>Програмні результати навчання</b>	
	<b>Знання і розуміння</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повинні мати глибоке розуміння основних понять у галузі ментального здоров'я та психологічної підтримки.</li> <li>- повинні володіти теоретичними знаннями з психології стресу, посттравматичного стресового розладу, соціальної адаптації, психологічної підтримки.</li> <li>- повинні розуміти фактори, які впливають на ментальне здоров'я людей, які перебувають у зоні конфлікту.</li> <li>- здатність порівнювати та аналізувати різні підходи до психологічної підтримки людей у різних країнах та контекстах.</li> </ul>
	<b>Розвинені вміння</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- здатність проводити психосоціальну оцінку стану та розробляти індивідуалізовані плани підтримки.</li> <li>- здатність планувати та реалізовувати програми психологічної підтримки.</li> <li>- здатність аналізувати кейси, розуміти специфіку психічних труднощів та надавати ефективну допомогу.</li> <li>- розвинені навички самоаналізу та рефлексії щодо власних підходів у роботі .</li> </ul>
	<b>Диспозиції (цінності, ставлення)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- людиноцентризм, цінність особистості, просування демократичних</li> </ul>

		<p>цінностей у освітній процес, толерантність.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовність до змін, гнучкість, постійний професійний розвиток;</li> <li>- рефлексія власної професійної діяльності.</li> </ul>
<p><b>Ключові слова</b></p> <p>Ментальне здоров'я, психічне здоров'я, стрес, психологічна підтримка, травма, соціальна адаптація, реабілітація.</p>		

### 3. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ВИКЛАДУ ТА ЗАСВОЄННЯ МАТЕРІАЛІВ ЕЛЕКТРОННОГО НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ

Зміст модулів	Кількість кредитів ECTS	Загальний обсяг годин	Загальний обсяг аудиторних годин	Аудиторні години				Спецкурси	Семінар-практикум	Самостійна робота	Самостійна робота (спецкурс)
				Лекції	Семінарські заняття	Тематичні дискусії	Науково-практичні конференції				
<i>1</i>											
Тема 1. Основні поняття та принципи ментального здоров'я.		2	2	2							
Тема 2. Підтримка ментального здоров'я в умовах військових дій.		2	2		2						
Тема 3. Соціальна адаптація та реабілітація.		2	2		2						
<i>Разом</i>		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>						

### 4. ЗМІСТ ЕЛЕКТРОННОГО НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ ЗА ТЕМАМИ

#### ТЕМА 1.

#### ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ТА ПРИНЦИПИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

## План лекції

1. Визначення основних термінів, що визначають ментальне здоров'я.
2. Розгляд психологічних аспектів підтримки ментального здоров'я в умовах військових дій.
3. Психологічні реакції на стрес.
4. Вивчення типів стресу, його впливу на ментальне здоров'я та стратегій подолання стресових ситуацій.

**Література:** 1, 3, 5, 6, 8, 9.

### **1. Визначення основних термінів, що визначають ментальне здоров'я.**

Ментальне здоров'я це стан психологічного благополуччя, де індивід може реалізувати свій потенціал, справлятися з нормальними життєвими стресами, продуктивно працювати і вносити вклад у свою спільноту.

Згідно з визначенням ВООЗ, ментальне здоров'я — це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя.

Це означає, що ментальне здоров'я об'єднує здоровий дух та психіку людини із соціальним складником. Воно є важливим для втілення бажань, реалізації цілей, доброго фізичного самопочуття. А з іншого боку — психічне здоров'я кожного індивіда важливе для всього суспільства.

Здатність отримувати задоволення від життя — основна риса ментально здорової людини.

Стан ментального здоров'я залежить від багатьох чинників: соціальних, екологічних та навіть економічних.

Емоційне благополуччя це здатність успішно управляти емоціями і виражати їх адекватним чином.

Психологічна стійкість це вміння адаптуватися до змін і впоратися з проблемами.

Соціальне благополуччя це вміння формувати задовільні та здорові відносини, співпрацювати з іншими.

Самореалізація це процес досягнення свого максимального потенціалу та розвитку особистісних якостей.

## **2. Розгляд психологічних аспектів підтримки ментального здоров'я в умовах військових дій.**

Проблема захисту ментального здоров'я надзвичайно загострилася після початку повномасштабної війни Росії проти України. Такі чинники, як участь у бойових діях або перебування в прифронтовій зоні з постійними ракетними та артилерійськими обстрілами, бомбовими ударами, перебування в окупації, значно підвищують уразливість наших співгромадян до психосоціального стресу, сприяють поширенню психічних розладів, як-от депресія, тривога, постстресові розлади тощо.

До таких самих наслідків можуть спричинитися: утрата почуття безпеки внаслідок вразливості практично всієї території країни для ракетних обстрілів та атак БПЛА; переміщення в інші регіони або країни й пов'язані з цим утрата роботи й звичного, комфортного середовища; побутові негаразди; фінансові труднощі; соціальна ізоляція; невпевненість у майбутньому і тривога за рідних та близьких.

Заходи спрямовані на зменшення негативного впливу військових конфліктів на психічне здоров'я та допомогу у відновленні психологічного благополуччя постраждалих:

- підтримка психологічної стійкості, а саме навчання методам стресостійкості та адаптивні стратегії впорядкування з труднощами.
- соціальна підтримка та спільноти, створення міцних соціальних мереж, які можуть надати підтримку та розуміння.
- доступ до професійної психологічної допомоги.

- державні освітні програми для підвищення обізнаності про психічне здоров'я та проблеми, пов'язані з військовими конфліктами.

Значну роль в охороні та підтримці психічного здоров'я громадян України відіграють профільні неурядові організації. Важливим заходом можна вважати створення гарячих телефонних ліній з європейськими країнами, де перебувають українські біженці.

### **3. Психологічні реакції на стрес.**

Стрес - один з емоційних станів організму, що виникає в напружених обставинах. Установлено, що в цих умовах у людини спостерігаються помилки в розподілі та переключенні уваги, порушення в перебігу пізнавальних процесів (сприймання, пам'ять, мислення), розладнання координації рухів, неадекватність емоційних реакцій. Виникає дезорганізація і гальмування всієї діяльності особистості, лише міцно сформовані навички і сталі звички можуть залишатися незмінними.

Люди в умовах стресу, як правило, розгублюються, проте в окремих випадках виникає здатність до короткострокового підсилення розумової діяльності, появи стеничних емоцій, мобілізації волі. Це вимагає від людини швидкої орієнтовної реакції, оцінки ситуації, самостійного прийняття оптимальних рішень.

Реакція на стрес — це те, як наше тіло звикло поводитися у стресових ситуаціях.

Зазвичай у цей момент ми не можемо повністю усвідомлювати свої дії.

Є три автоматичні реакції на стрес: бий, біжи, завмири.

Г. Сельє виділяє три фази реагування організму на стресор:

- 1) реакцію тривоги, що відображає процес мобілізації резервів;
- 2) фазу опору, коли вдається успішно долати труднощі, що виникають, без будь-якої шкоди для здоров'я. На цій фазі організм виявляється навіть стійкішим до різноманітних шкідливих впливів (інтоксикації, втрати крові, втрати їжі, больових відчуттів тощо), ніж у звичайному висхідному стані;

3) фазу виснаження, коли внаслідок надто тривалої чи надлишково інтенсивної напруги виснажуються пристосувальницькі можливості організму, знижується його опір хворобам і проявляються різноманітні ознаки фізичного неблагополуччя: зниження апетиту, порушення сну, розлад стулу, втрата ваги, підвищення артеріального тиску, порушення серцевого ритму тощо. Особливе значення для психологів має вивчення переходу від стадії мобілізації до стадії виснаження. Воно надало вченим можливість використати концепцію психологічного стресу для пояснення механізмів виникнення і розвитку психосоматичних захворювань. Було встановлено, що розвиток стресу, навіть якщо він спричинюється фізичними впливами (травмою, переохолодженням чи перегріванням, больовим шоком), здебільшого визначається саме негативними психоемоційними переживаннями, що виникають при цьому: емоційними реакціями на ситуацію у вигляді тривоги, депресії чи гніву. Більше того, загроза, яка навіть не супроводжується ніяким фізичним впливом, чи неприємні життєві події (смерть близької людини, пониження по службі, втрата поваги з боку людей, які мають важливе значення) спричиняють інтенсивні прояви стресу, що можуть мати руйнівні наслідки для здоров'я та психіки.

Універсальним проявом реакцій людини на стрес є так звані бар'єрні реакції у разі подолання екстремальної ситуації, що виникає раптово чи передбачувано в процесі подолання труднощів. Ще виразніше ці реакції виявляються в умовах, коли людина перебуває в кризовому стані чи травматичному стресі. Постраждалі не сприймають ситуацію загалом; виникає відчуття порожнечі. Різко знижуються активність і розумова діяльність. Уповільнюється час, при цьому «секунди здаються вічністю». Виникає дезорганізація всієї психічної діяльності, як прояв «орієнтувального рефлексу». «Підсвідомість» шукає вихід із ситуації, що склалася, погіршується емоційна і когнітивна діяльність.

**4. Вивчення типів стресу, його впливу на ментальне здоров'я та стратегій подолання стресових ситуацій.**

Стреси бувають гострими й хронічними, що накопичуються поступово. Навіть одиничний супер гострий стрес, викликаний, приміром, трагічною подією, може стати причиною серйозної хвороби й навіть смерті. Набагато типовішою, є ситуація, коли людина занедужує в результаті одночасного впливу кількох стресових подій. Наприклад: захист магістерської ось-ось, а тут ще й заплановане весілля розладналося... У результаті — дуже важкий грип. Саме впливом хронічного стресу, зокрема, пояснюється відомий зв'язок між соціальним класом і тривалістю життя: багаті й освічені, в середньому, живуть довше й здоровіше, ніж бідні й малограмотні. Спочатку, поняття стресу виникло у фізіології для позначення неспецифічної реакції організму («загального адаптаційного синдрому») у відповідь на будь-який несприятливий вплив.

Ці два види стресів викликають різні відображення на здоров'я людини. Більш важкі наслідки для організму, несуть в собі довготривалі або хронічні стреси. Гострий стрес зазвичай настає швидко і несподівано.

Симптоматика гострого (короткочасного) стресу. Всі існуючі симптоми стресу визначити повністю досить складно, оскільки реакції як на гострий, так і на хронічний стрес відмінні за своїми проявами у різних людей. Однак цілком реально виділити симптоми, властиві більшості з нас.

Хронічний стрес не є захворюванням. Хронічний дистрес є одним із найнебезпечніших видів стресу. Основним симптомом даного стану є втома, що носить хронічний характер. Симптоми хронічного стресу менш виражені і часто не помічаються людиною, оскільки супроводжують його протягом тривалого часу. Як правило, даний вид стресу, призводить до нервового зриву, депресії і суїциду. Може супроводжуватися різного роду фобіями і страхами. Впоратися зі стресом цілком реально. Якщо ж що симптоми стресу з часом не тільки не зникають, а й посилюються, треба звернутись до спеціаліста.

Будь-яку проблему можна вирішити, головне не ігнорувати її. Нервовий стрес, як правило, наслідок впливу на організм надмірного стресу. Може статися у будь-кого, але з більшою ймовірністю у людей, що мають в анамнезі три-



вожний невроз. В цьому випадку, важливу роль відіграє індивідуальний стан нервової системи.

Хронічний стрес може призвести до різних психологічних та фізичних проблем, включаючи депресію, тривогу, серцево-судинні захворювання та зниження імунної системи.

#### **Стратегії подолання стресу:**

- **Техніки релаксації:** Дихальні вправи, медитація, йога.
- **Фізична активність:** Регулярні вправи як спосіб зменшення стресу та підвищення настрою.
- **Соціальна підтримка:** Обговорення проблем з друзями, родиною або професіоналами.
- **Тайм-менеджмент та організація:** Ефективне управління часом та пріоритетами може допомогти знизити відчуття перевантаженості.
- **Здорове харчування та сон:** Підтримка фізичного здоров'я має важливе значення для психологічного благополуччя.

Знання про типи стресу та ефективні стратегії його подолання є ключовими для збереження ментального здоров'я та запобігання довготривалим психологічним проблемам.

## **ТЕМА 2.**

### **ПІДТРИМКА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ**

#### **Питання для обговорення семінарського заняття**

1. Психологічні особливості учасників військових конфліктів.
2. Способи підтримки ментального здоров'я в умовах військових дій.

**Література:** 1, 2, 4, 5, 6, 12.

- 1. Психологічні особливості учасників військових конфліктів.**

Психологічні особливості учасників військових конфліктів можуть бути досить різноманітними та залежать від багатьох факторів, таких як індивідуальні особливості людини, тип та тривалість конфлікту, особливості служби та інші.

Військові конфлікти часто пов'язані з високим рівнем стресу та травматичними подіями. Це може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, тривожності та інших психологічних проблем.

Постійна загроза життю та безпеці може вплинути на сприйняття реальності, змінити цінності та пріоритети. Люди можуть стати більш пильними, обережними, а також мати зміни у поведінці, наприклад, стати агресивними або відстороненими.

Після повернення з зони конфлікту люди часто можуть відчувати труднощі з соціальною адаптацією. Це може включати проблеми у відносинах з сім'єю та друзями, труднощі з поверненням до цивільного життя.

Учасники військових конфліктів можуть стикатися з моральними дилемами, які впливають на їх психологічний стан. Виникає конфлікт між військовими завданнями та особистими етичними переконаннями.

Військова служба та участь у бойових діях, або навпаки цивільне життя можуть суттєво вплинути на самооцінку та самосприйняття людини, як позитивно (через відчуття гордості та досягнень), так і негативно (через відчуття вини або безсилля).

Іноді учасники військових конфліктів можуть розвивати залежності, наприклад, від алкоголю або наркотиків, як спосіб справляння зі стресом та травмою.

Важливо відзначити, що реакції на військовий конфлікт можуть бути дуже індивідуальними, і не всі учасники переживають однакові психологічні наслідки.

## **2. Способи підтримки ментального здоров'я в умовах військових дій.**

Загальних способах підтримки ментального здоров'я, які можуть бути корисними як у повсякденному житті, так і в умовах військових дій або стресових ситуацій:

Регулярні фізичні вправи: фізична активність не тільки покращує фізичне здоров'я, але й позитивно впливає на ментальне самопочуття, зменшуючи симптоми стресу, тривоги та депресії.

Здорове харчування: збалансоване харчування, багате на всі необхідні поживні речовини, важливе для підтримки ментального здоров'я. Вживання достатньої кількості фруктів, овочів та цільнозернових продуктів може покращити настрій та енергійність.

Достатній сон: якісний та достатній сон критично важливий для ментального здоров'я. Недостатній сон може погіршити настрій, здатність до концентрації та загальне самопочуття.

Медитація та міндфулнес: регулярна практика медитації та міндфулнес може допомогти знизити рівень стресу, покращити концентрацію та сприяти емоційному благополуччю.

Підтримка соціальних зв'язків: сильні соціальні зв'язки можуть допомогти у боротьбі з відчуттям ізоляції та самотності, які часто супроводжують психологічні проблеми. Спілкування з друзями, сім'єю, колегами може надавати емоційну підтримку.

Психотерапія та консультації: звернення за професійною психологічною допомогою може бути ефективним способом вирішення психологічних проблем. Психотерапевт може допомогти розібратися у проблем, впоратися з емоційними труднощами та навчити способів справляння зі стресом.

Хобі та інтереси: заняття улюбленими справами та хобі може бути відмінним способом релаксації та відновлення емоційного балансу. Творчість, мистецтво, читання, готування - будь-яке хобі, яке приносить задоволення, може покращити настрій.

## СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ І РЕАБІЛІТАЦІЯ

### Питання для обговорення семінарського заняття

1. Процеси соціальної адаптації.
2. Дослідження психологічних та соціальних факторів, які впливають на процес адаптації дорослих і дітей.
3. Самовідновлення як складова реабілітаційного процесу

**Література:** 3, 7, 9, 7, 10, 11.

#### **1. Процеси соціальної адаптації.**

Соціальна адаптація – це процес, під час якого індивід або група освоюється та вчиться функціонувати в новому соціальному середовищі. Цей процес може бути актуальним у різних контекстах, наприклад, при переїзді в іншу країну, зміні роботи або після повернення військовослужбовців з військових дій. Ось декілька ключових аспектів соціальної адаптації:

- **Освоєння нових норм та правил:** це знайомство та пристосування до соціальних норм, правил поведінки, культурних особливостей та мови нового середовища.
- **Розвиток соціальних зв'язків:** встановлення нових зв'язків, дружби, професійних контактів є важливою частиною адаптації. Це допомагає відчувати себе частиною спільноти та знижує відчуття ізоляції.
- **Навчання та освіта:** отримання нових знань і навичок, необхідних для успішної адаптації в новому середовищі. Це може включати професійне навчання, курси мови, культурну освіту тощо.
- **Емоційна підтримка:** адаптація може бути стресовою, тому важливо мати доступ до емоційної підтримки, як професійної (наприклад, від психологів), так і від родини та друзів.

- **Підтримка з боку громади:** інтеграція в нову громаду часто полегшується завдяки групам підтримки, культурним асоціаціям, соціальним службам, що надають різноманітні ресурси для адаптації.
- **Гнучкість та відкритість до змін:** гнучке ставлення та відкритість до нових досвідів допомагають легше адаптуватися та прийняти зміни в житті.
- **Самоаналіз та саморозвиток:** рефлексія власних цінностей, переконань та поведінки є важливою частиною адаптації, особливо у випадках, коли існують значні культурні розходження.

Адаптація пов'язана з прийняттям індивідом різних соціальних ролей, адекватним відображенням себе і своїх соціальних зв'язків. Вона відіграє вирішальну роль в соціалізації особистості. Порушення адаптації вважають асоціальною поведінку, маргінальність, алкоголізм, наркоманію.

## **2. Дослідження психологічних та соціальних факторів, які впливають на процес адаптації дорослих і дітей.**

Дослідження психологічних та соціальних факторів, які впливають на процес адаптації дорослих і дітей, відіграє важливу роль у розумінні того, як люди справляються зі змінами у своєму житті. Адаптація може бути пов'язана з різними викликами, такими як переїзд до нової країни, зміна роботи, розлучення, або інші значні життєві події. Ось декілька ключових психологічних та соціальних факторів, для дорослих:

Психологічна стійкість, а саме здатність впоратися з труднощами та відновитися після стресових подій. Висока стійкість може полегшити адаптацію.

Соціальна підтримка, яка проявляється в наявності міцної соціальної мережі, включаючи родину, друзів, колег, є важливим фактором успішної адаптації.

Досвід минулих адаптацій може впливати на те, як людина справляється з новими змінами.

Здатність розуміти та приймати культурні відмінності, а також здатність адаптувати свою поведінку до нового культурного середовища.

Наприклад вищий рівень освіти та економічної стабільності може полегшити адаптацію, надаючи більше ресурсів та можливостей.

### Діти

Здатність дитини до адаптації значно залежить від її віку та розвиткових особливостей.

Діти сильно залежать від емоційної підтримки батьків та інших дорослих під час адаптації до нових умов, психологічний клімат у сім'ї.

Школа та освітній процес мають важливе значення у соціальній адаптації дітей, надаючи структуру, рутину та соціальні взаємодії.

Дружба та зв'язки з однолітками є критично важливими для емоційного та соціального розвитку дітей.

### **3. Самовідновлення як складова реабілітаційного процесу**

Ніякі реабілітаційні заходи, тренінги, консультації, психотерапевтичні сесії не зможуть охопити ті величезні маси людей, які потребують і потребуватимуть у майбутньому відновлення психологічного здоров'я у нашій країні. Повернення людині до повноцінного життя має стати її власним завданням, і тоді навчання різноманітним прийомам та методам саморегуляції, формування позитивної мотивації, активних настанов на життя та професію протікатиме легко і швидко. Про здатність до самовідновлення ніколи не можна забувати. Саме завдяки цій здатності людина має змогу відроджуватися після множинних психічних, фізичних, соціальних, духовних втрат.

Розглянемо внутрішні ресурси, що забезпечують самовідновлення психологічного здоров'я особистості:

1) здатність до відновлення втраченої цілісності, вибудови нових життєвих перспектив;

2) здатність до інтенсифікації ціннісно-сислового пошуку як енергетичного двигуна змін;

3) здатність до підвищення самоєфективності;

4) здатність до збереження і відновлення значущих стосунків;

5) формування вміння просити про допомогу, приймати і надавати її. Якщо деяких ускладнень після травмування не вдається швидко позбутися, людині треба навчитися з ними жити, приймаючи певні обмеження, що приносить її стан здоров'я, але намагаючись не знижувати якість життя, не відмовлятися від своїх бажань, мрій та намірів.

Адже компенсаторні можливості нашої психіки просто неймовірні, і тому всім нам слід сприймати травми не як вирок долі, а як чергове випробування, що загартовує і відкриває нові горизонти.

Дуже важливо орієнтуватися на способи психогієни, прийоми самопомоги, які можна використовувати самостійно для підвищення стресостійкості, формування навичок самоопанування, ефективною регуляції складних емоційних станів.

Пропонуючи різні варіанти самопомоги, корисно було б активно реконструювати запропонований Д. Канеманом «Метод реконструкції дня», створений для того, щоб зрозуміти, як людина осмислює набутий досвід і яким чином осмислює та переживає його.

Людині пропонується докладно описати минулий день, розбивши його на окремі епізоди, як в кіно. Далі вона вибирає із справ, якими займалася, ту, що потребувала від неї найбільшої уваги. Також вона згадує і перераховує тих людей, з ким зустрічалася протягом дня. Далі за 5-бальною шкалою оцінює інтенсивність почуттів, які супроводжували кожний епізод (0- відсутність почуття; 5 – максимальне почуття).

Кожний епізод треба також позначити як позитивний чи негативний, приємний чи неприємний відповідно до модальності переживань (позитивний – радість, здивування, надія, любов тощо; негативний – гнів, стид, депресія, самотність).

Тепер вона може подивитися на весь прожитий день і побачити, які емоції переважали, чи була вона більше під владою неприємних або приємних переживань. Крім того, подібний ретроспективний самоаналіз допоможе зробити

висновки щодо корисності для себе тих чи інших справ, зустрічей, прийнятих рішень.

Крім осмислення власного минулого бажано також пропонувати способи моделювання майбутнього, адже саме майбутнє викликає у постраждалих від тривалої травматизації найбільше тривоги.

Психологи використовують термін «афективний прогноз», маючи на увазі здатність людини передбачати власні настрої та почуття, що можуть виникнути у відповідь на певні зустрічі, повсякденні справи. Саме такі прийоми допомагають оновленню особистісної цілісності і безперервності, дуже важливої для підвищення рівня психологічного здоров'я.

Ще одна техніка, що сприяє підвищенню самоусвідомлення і відповідно, регуляції життєздійснення людей, що постраждали від тривалої травматизації, може бути побудована як сходи щастя Кентрила. Пропонується уявити собі (чи намалювати) сходи зі сходинками. Кожну сходинку треба пронумерувати від 0 (внизу) до 10 (на горі). Перед людиною щодня постає питання: Якщо верхня сходинка є найкращим життям, а нижня – найгіршим, то на якій сходинці Ви, за Вашими відчуттями, знаходитесь зараз? Далі бажано порівняти свої результати з результатами минулого тижня, місяця і проаналізувати причини змін. Чому Вам здається, що Ваше життя погіршилося (чи покращилося)? Що вплинуло?

Стратегічним напрямом самодопомоги є активізація власної здатності до рефлексії, тобто уміння бачити себе очима іншого. Імпульсивність, якої завжди забагато у людей, що перенесли тривалу травматизацію, можна розглядати як протилежність рефлексивності. І тому саме рефлексивність стає джерелом самоконтролю. Самовідновлення передбачає вміння людини звертати увагу на цілі, які вона перед собою ставить.

Якщо концентруватися лише на майбутньому результаті, чекаючи, коли ж його буде досягнуто, сьогоднішнє життя протікатиме сіро і нецікаво. Ефективніше орієнтуватися відразу і на результат, і на способи його досягнення. Адже саме ці способи досягнення випробовуються вже сьогодні, від них можна вже тепер отримувати задоволення. Цілі, які не залишаться лише мріями, а втілять-



ся у життя, легко роздробити на маленькі кроки, щоб постійно відчувати, як Ви просуваєтесь вперед, як у Вас все виходить, який Ви молодець.

Людина, яка підвищує рівень власного психологічного здоров'я, розвиває свій емоційний інтелект, підтримує оптимістичні життєві настанови. Вона вчиться бачити позитив, радіти життю у різних його проявах. Увага до розвитку емоційного інтелекту є й увагою до близької людини, що створює захищений від вигорання, комфортний і безпечний простір життя, відкриває перспективи до все більш повної задоволеності своїми сімейними, дружніми стосунками. Висока комунікативна компетентність не передбачає збільшення кількості знайомих, друзів, інтенсивності спілкування у соціальних мережах.

Досягнення більш високого рівня комунікативної компетентності – це перш за все увага до формування загального доброзичливого ставлення до оточення, що передбачає зростання толерантності до інакшості тих, хто поруч, їхньої несхожості на нас, інших цінностей і пріоритетів; розвиток емпатійності, чуйності до переживань оточення; формування здатності до компромісів заради взаєморозуміння і співробітництва.

## 5. ЗАВДАННЯ ДО СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

### ТЕМА 2.

#### ПІДТРИМКА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ

*Рекомендовані питання для обговорення*

1. Як сім'я може бути ключовою у підтримці з порушенням ментального здоров'я?
2. Які методи психологічної підтримки виявилися найефективнішими в умовах військових дій?
3. Які можливості для підтримки людей ви бачите в їхній місцевій громаді?

4. Як важливо розуміти та враховувати травматичний досвід у процесі надання психологічної підтримки?
5. Які програми соціальної адаптації виявилися найбільш успішними?
6. Як можна підтримати емоційне благополуччя?
7. Як духовні аспекти можуть впливати на процес відновлення ментального здоров'я?

**Література:** 1, 2, 4, 5, 6, 12.

### **Завдання до семінарського заняття**

1. Дослідити і зробити огляд існуючих програм підтримки ментального здоров'я в різних країнах. Яка програма вважається найефективнішою, і чому?
2. Розробити стратегії для взаємодії з людьми та впливу на їхню підтримку та взаєморозуміння.
3. Створити план для взаємодії із громадськістю для підвищення обізнаності та розуміння щодо питань ментального здоров'я.

## **6. ПРОБЛЕМНО-ПОШУКОВІ ПИТАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ ТА ІНДИВІДУАЛЬНОЇ РОБОТИ СЛУХАЧА**

### **Питання для самоконтролю до теми 1**

1. Що таке ментальне здоров'я і чому воно є важливим елементом загального здоров'я.
2. Перерахуйте основні аспекти ментального здоров'я та поясніть, чому кожен з них важливий.
3. Які фактори можуть впливати на ментальне здоров'я? Наведіть приклади позитивних та негативних впливів.
4. Що таке стрес, і як він може впливати на ментальне здоров'я? Які стратегії копінгу можуть бути використані для подолання стресу.
5. Які принципи психологічного благополуччя і щастя пов'язані з ментальним здоров'ям.

6. Як визначити, що у вас може бути проблема з ментальним здоров'ям? Як розрізнити звичайні стреси від серйозних проблем.
7. Чому важливо розуміти та враховувати свої емоції для підтримання ментального здоров'я.
8. Як визначити, що у вас може бути проблема з ментальним здоров'ям? Як розрізнити звичайні стреси від серйозних проблем.
9. Чому важливо розуміти та враховувати свої емоції для підтримання ментального здоров'я.

### **Питання для самоконтролю до теми 2**

1. Яким чином суспільство може підтримати процес асиміляції людей із порушеннями ментального здоров'я.
2. Які можливості для підтримки людей ви бачите в їхній місцевій громаді?
3. Які методи психологічної підтримки виявилися найефективнішими в умовах військових дій?
4. Як сім'я може бути ключовою у підтримці з порушенням ментального здоров'я?
5. Як важливо розуміти та враховувати травматичний досвід у процесі надання психологічної підтримки?
6. Яким чином фахівці, такі як психологи, соціальні працівники і лікарі, можуть сприяти поліпшенню ментального здоров'я?
7. Які програми соціальної адаптації виявилися найбільш успішними?
8. Як можна підтримати емоційне благополуччя?
9. Як духовні аспекти можуть впливати на процес відновлення ментального здоров'я.

### **Питання для самоконтролю до теми 3**

1. Як забезпечити ефективну психологічну підтримку та адаптацію для людей похилого віку.
2. Як місцева громада може стати активним учасником у процесі соціальної адаптації, людей, які постраждали.
3. Як емоційна підтримка сприяє соціальній адаптації дітей та підлітків.
4. Вплив артерепевтичних технік на реабілітацію.
5. Як зробити середовище більш дружелюбним для людей з інвалідністю та сприяти їхній соціальній адаптації.

## **7. КОМПЛЕКС ПРАКТИЧНИХ (ТЕСТОВИХ) ЗАВДАНЬ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ**

1. **Що включає в себе поняття "ментальне здоров'я"?**
  - а) відсутність психічних розладів.
  - б) емоційне, психологічне та соціальне благополуччя.
  - в) здатність подолати стрес.
2. **Які фактори можуть впливати на ментальне здоров'я ?**
  - а) фізичний стан.
  - б) Соціальна підтримка, стрес, травми.
  - в) професійна кар'єра.
3. **Що включає в себе психологічна підтримка?**
  - а) надання консультацій.
  - б) робота зі стресом, тренінги, індивідуальні сесії.
  - в) прийом лікарських препаратів.
4. **Які вправи можуть бути корисними у подоланні стресу?**
  - а) фізичні вправи.
  - б) розслаблюючі техніки, дихальні вправи, творчість.
  - в) медитація.
5. **Чому соціальна адаптація є важливою для особистості?**
  - а) для підтримки фізичного здоров'я.
  - б) для успішного відновлення та взаємодії з оточуючими.

- в) для отримання матеріальної допомоги.
6. **Які стратегії самодопомоги можуть бути корисними?**
- а) ізоляція від оточуючих.
  - б) спілкування з психологом, зайняття хобі, фізична активність.
  - в) приховування своїх емоцій.
7. **Чому важливо вивчати психологічні реакції на стрес?**
- а) для допомоги лікарям.
  - б) для розуміння і взаємодії та підтримки себе та інших.
  - в) для можливості спостереження і вивчення даного питання.
8. **Які методи можна використовувати для проведення тренінгів?**
- а) лекції.
  - б) рольові ігри, групові вправи, взаємодія з групою.
  - в) відео-матеріали.
9. **Які основні принципи важливі при вивченні кейсів з ментального здоров'я?**
- а) ігнорування особистих переконань.
  - б) збір інформації, конфіденційність, розуміння контексту та індивідуальних особливостей.
  - в) аналіз зовнішніх факторів.

## 8. ГЛОСАРІЙ КЛЮЧОВИХ СЛІВ

**Ментальне здоров'я** - стан психічного благополуччя, що охоплює емоційний, соціальний та психологічний аспекти.

**Психічне здоров'я** - це стан емоційного, психологічного та соціального благополуччя, який дозволяє індивідуумові реалізовувати свій потенціал, ефективно впоратися із стресовими ситуаціями життя, працювати продуктивно та приносити внесок у свою спільноту.

**Стрес** - реакція організму на зовнішні або внутрішні фактори, які ставлять під загрозу його рівновагу.

**Психологічна підтримка** - надання допомоги та підтримки особам у складних психологічних ситуаціях для забезпечення їхнього ментального благополуччя.

**Травма** - пошкодження або порушення, яке може виникнути внаслідок стресових подій або травмуючих ситуацій.

**Соціальна адаптація** - процес пристосування особи до нових соціальних умов та взаємодії в громаді.

**Реабілітація** - комплекс заходів та програм, спрямованих на відновлення фізичного та психологічного здоров'я.

## 9. КОНСУЛЬТАЦІЙНИЙ ПУНКТ

За консультаціями чи уточненнями окремих питань електронного курсу можна звернутися до викладача Інжиєвська Леся Анатоліївна за електронною поштою [Lesiy777@ukr.net](mailto:Lesiy777@ukr.net), <https://orcid.org/0000-0002-2058-1485>.

## 10. ЦИФРОВА БІБЛІОТЕКА

1. Костєва, Т. (2018). Вплив ментального здоров'я. *Наукові праці. Педагогіка*, № 229, с. 38-40.
2. Джавадян, О. (2021). Соціальна реклама та ментальне здоров'я. *Соціальна робота та соціальна освіта*, № 2, с. 24-34.
3. Близнюк, Є. (2022). Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни. Київ: Градус. 39 с.
4. Потреби населення у послугах сфери психічного здоров'я та кращі практики надання послуг у розвинених країнах. Київ: Civitta, 2022. 45 с.  
[https://mva.gov.ua/storage/app/sites/1/uploaded-files/\\_%D0%BF%D0%BE%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%B1\\_%D1%82%D0%B0\\_%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%B9%20%D0%B4%D0%BE%D1%81%D0%B2%D1%96%D0%B4.pdf](https://mva.gov.ua/storage/app/sites/1/uploaded-files/_%D0%BF%D0%BE%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%B1_%D1%82%D0%B0_%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%B9%20%D0%B4%D0%BE%D1%81%D0%B2%D1%96%D0%B4.pdf)

5. Карамушка, Л. (2022). Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України. 52 с.
6. Арцимеєва, Д. (2023). Психічне здоров'я для України. Київ: FCA. 64 с.
7. З турботою про себе й кожного.  
[https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---europe/---ro-geneva/---sro-budapest/documents/presentation/wcms\\_868173.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---europe/---ro-geneva/---sro-budapest/documents/presentation/wcms_868173.pdf)
8. Предко, В. (2022). Особливості психічного стану українців під час війни. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом, № 3(56), с. 78-84.
9. Горностай, П. (2022). Поранені війною: Україна в епіцентрі колективної травми. *Психологія українсько-російської війни*, № 1, с. 9-13.
10. Kinder Velt. <https://www.kindervelt.net/>
11. Бней Азріель. <http://www.kievhesed.org.ua/>
12. Український центр психотравми. <https://ra.vnu.edu.ua/ukrayinskyj-tsentr-psyhotravmy/>