

УДК 159.923.35:159.944.4]:37-051(477):355.01

DOI: [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2024-4\(217\)-106-110](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2024-4(217)-106-110)



КОВАЛЕНКО ІННА ЕДУАРДІВНА,

кандидатка педагогічних наук, доцентка, провідна наукова співробітниця відділу інформаційно-аналітичного супроводу освіти, ДНПБ України імені В.О. Сухомлинського, м. Київ, Україна

Inna Kovalenko,

Ph.D in Education (Pedagogy), Associate Professor, Leading Researcher at the Department of Scientific Information and Analytical Support of Education, V. O. Sukhomlynskyi State Scientific and Pedagogical Library of Ukraine, Kyiv, Ukraine

E-mail: i_artemenko@ukr.net

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0001-5633-0234>

ІНФОРМАЦІЙНО-АНАЛІТИЧНИЙ СУПРОВІД ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я УКРАЇНСЬКИХ ОСВІТЯН В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

А Проаналізовано теоретичні аспекти проблеми ментального здоров'я. На основі аналізу джерельної бази виявлено, що ментальне здоров'я як наукова проблема є досить актуальною і досліджується українськими й закордонними вченими за такими напрямками: вплив травматичних переживань, пов'язаних із війною на ментальне здоров'я; шляхи відновлення ментального здоров'я у повоєнний період; дослідження впливу різних чинників на психічне здоров'я; особливості використання адаптивних копінг-стратегій в умовах війни; використання психотерапевтичних технологій у наданні допомоги постраждалим із проявами посттравматичного стресового розладу; різні аспекти підтримки і збереження ментального здоров'я тощо. У дослідженні представлено основні підходи щодо визначення сутності поняття «ментальне здоров'я». Сформульовано авторський варіант визначення поняття «ментальне здоров'я освітянина». Автором аналізуються офіційно визнанні ВООЗ складники психічного здоров'я. У статті наводяться чинники, які впливають на психічне здоров'я. Автор описує основні стани психічного здоров'я (стійкий, реактивний, вразливий) і визначає основні шляхи регуляції цих станів. Зокрема, автор визначає, що втручання фахівця з ментального здоров'я потребує вразливого стану. Сстійкий і реактивний стани регулюються такими профілактичними засобами, як-от: підвищення рівня обізнаності з питань ментального здоров'я шляхом просвітницьких платформ в інтернет-просторі (ютуб канали, сайти, розділи на платформах бібліотек), а також онлайн-шкіл (вебінари, семінари тощо).

Ключові слова: ментальне здоров'я; інформаційно-аналітичний супровід; стани психічного здоров'я (стійкий, реактивний, вразливий)

INFORMATIONAL AND ANALYTICAL SUPPORT FOR MENTAL HEALTH SUPPORT OF UKRAINIAN EDUCATORS UNDER MARTIAL LAW

С This article analyzes the theoretical aspects of the problem of mental health. Based on the analysis of the source base, it was found that mental health as a scientific problem is quite relevant and is being studied by Ukrainian and foreign scientists in the following directions: the impact of traumatic experiences related to war on mental health; ways to restore mental health in the post-war period; study of the influence of various factors on mental health; peculiarities of using adaptive coping strategies in war conditions; the use of psychotherapeutic technologies in providing assistance to victims with manifestations of post-traumatic stress disorder; various aspects of maintaining and preserving mental health, etc. This study presents the main approaches to defining the essence of the concept of "mental health". The author has developed a version of the definition of mental health in educators. The author analyzes the components of mental health officially recognized by the WHO (awareness of the permanence and identity of one's physical and mental self; permanence and uniformity of experiences in similar situations; critical attitude toward oneself and one's activities; adequacy of mental reactions to environmental influences; ability to manage one's behavior accordingly to the established norms; planning one's own life activity and its implementation; the ability to change one's behavior depending on the change in life circumstances). The article cites factors that affect mental health (individual characteristics of an educator; social circumstances in which an educator finds himself; the environment in which an educator functions). The author describes the main states of mental health (resistant, reactive, vulnerable) and outlines the main ways of regulating these states. In particular, the author determined that vulnerable individuals require intervention from a mental health specialist. Persistent and reactive states are regulated by preventive measures such as raising awareness of mental health issues through educational platforms on the Internet space (YouTube channels, websites, sections on library platforms), as well as through online schools (webinars, seminars, etc.).

Keywords: mental health; information and analytical support; mental health conditions (resistant, reactive, vulnerable)

Постановка проблеми, її актуальність. Нині, в умовах військового стану, коли ми постійно відчуваємо стрес і погіршення психічного стану, як ніколи стає актуальним питання підтримки психічного здоров'я українців і підвищення рівня їхньої обізнаності з питань ментального здоров'я. Особливої гостроти набуває підтримка психічного здоров'я українських освітян, це пов'язано з подвійним психічним навантаженням освітянина через відповідальність не тільки за своє життя і здоров'я, а й своїх учнів (студентів).

Необхідно зазначити, що питання ментального здоров'я сьогодні є досить актуальними не тільки для України, а й для світової спільноти у цілому. Особливо гострої актуальності набуває ця тематика для регіонів, де відбуваються військові конфлікти.

Аналіз актуальних досліджень і публікацій. Про це свідчать дослідження зарубіжних науковців: В. Frey (вплив важких травматичних переживань, пов'язаних із війною, на благополуччя дітей), Gavrilovic, Lecic-Tosevski, Dimic, Pejovic-Milovancevic, Knezevic & Priebe (дослідження чинників психічного здоров'я, зокрема, копінг-стратегії студентів під час повітряних атак в Югославії); Т. Ropen & А. Seeman (благополуччя підлітків-учнів інтернату в умовах війни), О. Shemyakina & А. Plagnol (психічне здоров'я та суб'єктивне благополуччя у післявоєнний період); N. Morina & G. Collani (вплив пов'язаних із війною травматичних подій на самооцінку та суб'єктивне благополуччя); Hamad & Tribe (особливості використання адаптивних копінг-стратегій в умовах війни та військової блокади в секторі Газа) та ін.

Із початком повномасштабного вторгнення РФ в Україну актуальність даної тематики загострилась і для українських учених, зокрема, сьогодні різних аспектів збереження ментального здоров'я торкаються Л. Карамушка, О. Креденцер, К. Терещенко, В. Лагодзінська, В. Івкін, О. Ковальчук, Т. Ткачук. Проблемою пошуку психотерапевтичних технологій у наданні допомоги постраждалим із проявами посттравматичного стресового розладу займаються Я. Омельченко, З. Кісарчук, Т. Гурлева, Г. Лазос та ін.

Мета статті: визначити сутність, складники ментального здоров'я освітянина, охарактеризувати стани ментального здоров'я, окреслити основні інформаційні шляхи підтримки ментального здоров'я освітян.

Викладення основного матеріалу дослідження. Як зазначено *Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ), психічне здоров'я – це стан добробуту, при якому кожна людина може реалізувати свій власний потенціал і впоратися із життєвими стресами, продуктивно і плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти* [8].

Ментальне здоров'я – це стан благополуччя і щастя, у якому людина може відкривати свої творчі здібності, ефективно подолати життєві стреси, продуктивно працювати та сприяти суспільному життю. Воно об'єднує здоровий дух і психіку людини із соціальним складником...

Ментальне здоров'я є ключовим фактором для загального благополуччя і задоволення в житті. Воно не обмежується відсутністю психічних розладів. Це процес постійного розвитку і самопізнання, який дозволяє нам стати кращою версією самих себе [6].

Тож, спираючись на загально визнане визначення ментального здоров'я, уточнимо його для освітянина. Ментальне здоров'я освітянина – це стан добробуту, при якому він може реалізувати свій власний потенціал в освітній галузі та впоратися зі стресами, продуктивно і плідно працюючи в освітній сфері, передаючи свій досвід і знання молодому поколінню.

Наведемо 7 складників психічного здоров'я, які виділені ВООЗ:

1. *Усвідомлення постійності та ідентичності свого фізичного і психічного «Я».* Дуже важливою у цьому складнику є можливість самоідентифікації себе та сприйняття своєї особистості цілісно у часовому і просторовому вимірах.

Наприклад, «моє ім'я Галина Степанівна, мені 37 років. У мене двоє дітей. Я дружина і донька. Я вчитель молодшої школи. Я емпатійна, креативна, вихована жінка з гарним почуттям гумору і високим рівнем стресостійкості. Я пройшла своє особистісне становлення від народження, дитинства, юнацтва і дорослих років незалежно від кризово-травматичного досвіду». Якщо освітянин не може визначити, окреслити себе фізично та психічно або сприймає себе не цілісно, а частинами, то це є одним із перших свідчень психічного нездоров'я.

2. *Постійність і однаковість переживань в однотипових ситуаціях.* Коли фахівець освітньої галузі потрапляє в однакові ситуації, що виводять його із зони комфорту, то в нього має бути чіткий план дій, при якому він почуває себе максимально захищено. Наприклад, «коли звучить повітряна тривога під час занять, я сповіщаю учнів про загрозу, а батьків – про переміщення дітей до укриття; беру свою тривожну валізу; організовую пересування двома колонами у приміщенні класу та швидко залишаємо кабінет і спускаюся з учнями у бомбосховище». Якщо поведінка освітянина в однотипових ситуаціях непередбачувана, сильно змінюється – це ознака психічного нездоров'я.

3. *Критичне ставлення до себе і своєї діяльності.* Здатність освітянина до аналізу свого життя, своїх дій, докладених зусиль для досягнення певної мети чи цілі. Уміння вибудовувати для себе алгоритми дій і поведінки.

Це означає, що людина розуміє, що з нею відбувається, може проаналізувати та дати пояснення своїм реакціям і діям. Наприклад, «я знаю, що мені страшно ходити до лікарів. Я можу дуже злякатися та не зможу вимовити ні слова. Тому краще мені ходити до лікарів із кимось, тоді страх меншає». Людина адекватно сприймає свою поведінку та знає, як змінити її.

4. *Адекватність психічних реакцій впливу середовища.* Коли реакція людини відповідає силі й глибини зовнішнього чинника. Це означає, що певна реакція людини сумірна силі впливу інших людей та/або

обставин. Наприклад, це абсолютно нормально, коли людина відчуває сум чи роздратування у відповідь на зауваження, проте не починає одразу бійку.

5. *Здатність керувати своєю поведінкою відповідно до встановлених норм.* Якщо людина намагається себе поводити, протестуючи загальноприйнятими нормами, це говорить про порушення психічного здоров'я (до прикладу, закидати ноги на стіл у громадських місцях).

Якщо в конкретно взятому суспільстві не прийнято облизувати руки за столом, то облизування рук дорослою людиною, наприклад, у ресторані, не тільки буде вважатися некоректним, але й викличе підозри щодо психічного здоров'я.

6. *Планування власної життєдіяльності та її реалізації.* Планування свого режиму дня, роботи та мати сили й ресурс дотримуватися цього графіку.

Тобто вона може визначити, коли їй потрібно прокинутися, зайнятися спортом, попрацювати, поїсти, лягти спати та зможе ці плани виконати.

7. *Здатність змінювати свою поведінку залежно від зміни життєвих обставин.* Гнучкість психіки людини говорить про її ресурсність та адаптивні можливості. До прикладу, якщо людина ставиться до всіх знайомих жіночої статі як до матері, це свідчить про певні проблеми.

Аналіз науково-практичної літератури з теми дослідження дозволив нам виявити, що на психічне здоров'я та добробут освітянина впливають:

– індивідуальні особливості освітянина (генетичні й біологічні характеристики, темперамент освітянина, стресостійкість, резилієнтність, емоційний інтелект);

– соціальні обставини, у яких освітянин опиняється (родинні зв'язки, соціально-економічний статус, соціальні зв'язки, рівень освіти, побутові умови життя, умови праці тощо);

– середовище, в якому функціонує освітянин (доступність основних зручностей/послуг, культурні і релігійні переконання тощо) [9].

Відповідно до впливу окреслених чинників розрізняють різні стани психічного здоров'я освітян. Для визначення різних станів психічного здоров'я освітян можна використовувати уявну шкалу психічного здоров'я, відповідно до якої ми умовно виділяємо такі три стани: стійкий, реактивний, вразливий (табл. 1).

Варто зауважити, що це несталі стани психічного здоров'я, це динамічний процес упродовж життя, під час якого зміни відбуваються постійно і залежно від змін у зовнішньому середовищі. Наприклад, в умовах кризи освітянин може відчувати деякі зміни у своєму стані і перейти від стійкого до реактивного чи навіть вразливого стану. Після проживання й опрацювання кризового досвіду освітянин може повернутись до стійкого стану.

Стійкий стан має такі ознаки: душевний спокій, хороший настрій, гарне почуття гумору, висока розумова активність, повноцінний сон, продуктивність, високий рівень енергії, фізична активність, соціальна активність, гарний апетит.

Реактивний стан характеризується відчуттям неспокою, пригніченістю, роздратованістю, проблемами зі сном, прокрастинацією, відчуттям перевантаженості, пониженим рівнем енергії та фізичної активності, зменшеною кількістю соціальних контактів, змінами в апетиті тощо.

Вразливий стан: висока тривожність, депресивний стан, поганий настрій, висока дратівливість, накопичена злість, агресивність, нав'язливі думки та проблеми з концентрацією, порушений сон (постійні кошмари, безсоння), низька працездатність і постійна втома, фізична пасивність уникнення соціальних контактів, відстороненість від спілкування, переїдання (емоційне заїдання) або втрата апетиту [9].

Таблиця 1

Особливості регуляції станів психічного здоров'я

Стани психічного здоров'я	Характеристика стану психічного здоров'я	Шляхи регуляції стану психічного здоров'я
Стійкий	хороший настрій, висока розумова активність, повноцінний сон, продуктивність, високий рівень енергії, фізична активність, соціальна активність, гарний апетит	стабільність стану підтримується профілактичними заходами
Реактивний	пригніченість, роздратованість, проблеми зі сном, прокрастинація, відчуття перевантаженості, пониження рівнем енергії та фізичної активності, зменшення кількості соціальних контактів, зміна в апетиті	акцент робиться на самопомогу, потребує підвищення рівня знань із метою стабілізації стану психічного здоров'я і переходу у стійкий
Вразливий	висока тривожність, депресивний стан, поганий настрій, висока дратівливість, накопичена злість, агресивність, нав'язливі думки та проблеми з концентрацією, порушений сон, низька працездатність і постійна втома, фізична пасивність уникнення соціальних контактів, відстороненість від спілкування, переїдання або втрата апетиту	потребує втручання фахівця з ментального здоров'я

Стійкий стан не потребує допомоги фахівців. Головний акцент при даному стані робиться на підтримку стабільності стійкого стану через профілактичні заходи. До профілактичних заходів можна віднести інформування про особливості і важливість регуляції режимів дня і сну, забезпечення базових фізіологічних потреб, як-от: регулярність харчування, вживання води, прогулянок на свіжому повітрі, організація відпочинку тощо.

Реактивний стан ще не потребує суттєвої допомоги фахівців, але демонструє деякі проблеми зі психічним здоров'ям. При реактивному стані освітянин може надати сам собі допомогу. Головне, щоб він знав як це зробити. Для цього потрібна організація на національному рівні просвітних курсів, під час яких освітяни зможуть підвищити свій рівень обізнаності з ментального здоров'я. Підвищити рівень обізнаності з питань ментального здоров'я можна також за допомогою просвітницьких сайтів.

Вразливий стан потребує втручання фахівця з ментального здоров'я.

Одним із шляхів підвищення рівня знань з ментального здоров'я є створення просвітницьких сайтів, ютуб-каналів, просвітницьких розділів на платформах бібліотек, де розміщується у постійному доступі інформація з підтримки ментального здоров'я. Характерними ознаками таких платформ є стаціонарне розміщення інформації, вільний доступ до інформації, відсутність зворотнього зв'язку з бенефіціаром. Прикладом такого розміщення інформації з інформаційного супроводу підтримки ментального здоров'я освітян є «Віртуальний читальний зал освітянина» на платформі ДНПБ України імені В. О. Сухомлинського, де в рамках проекту безбар'єрного інформаційного простору висвітлюється рубрика, присвячена ментальному здоров'ю освітянина, і де розміщено відео презентації, спрямовані на просвітницьку діяльність з питань:

- панічна атака в умовах воєнного стану: симптоми, причини, техніки нормалізації [5];
- сон і подолання розладів сну в умовах воєнного стану [7];
- інформаційний супровід профілактики емоційного вигорання в умовах воєнного стану [4];

Список використаних джерел

1. Бойовий стрес та бойова психічна травма: інформаційний огляд (відеопроект) / уклад.: Я. Пилипчук, О. Углова. *Віртуальний читальний зал освітянина. Рубрика «Освіта і наука під час війни» (відеопроект «Безбар'єрний простір ВЧЗО: інформаційно-аналітична підтримка психічного здоров'я в умовах воєнних реалій»); Віртуальний читальний зал освітянина ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського* [офіц. сайт]. Київ, 2024. 19 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/740696/> (дата звернення: 29.05.2024).
2. Всеукраїнський науково-методичний вебінар «12 кроків розвитку психологічної стійкості українців» (Цикл вебінарів «Час жити! Інформаційно-методичні практики психологічного супроводу розвитку стресостійкості українців у воєнний і повоєнний періоди»). Модуль 1: Відкриття. Розвиток психічної стійкості (резиліентності) – інструкція для непсихологів. Київ: НАПН України, ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського (змішаний формат), 2024. URL: <https://dnpb.gov.ua/ua/?events=38016> (дата звернення: 18.06.2024).
3. Всеукраїнський науково-методичний вебінар «12 кроків розвитку психологічної стійкості українців» (Цикл вебінарів «Час жити!

– бойовий стрес і бойова психічна травма (досвід історіографічного вивчення проблеми): інформаційний огляд на допомогу майбутнім військовим [1].

Ще один шлях підвищення рівня знань зі збереження ментального здоров'я є проведення вебінарів, шкіл, семінарів на онлайн-платформах за даною тематикою. Характерними ознаками таких платформ є групова форма роботи, стаціонарне розміщення інформації, вільний доступ до інформації, можливість зворотного зв'язку з бенефіціаром. Наприклад, регулярний Всеукраїнський науково-практичний онлайн-семинар «Школа інформаційно-аналітичного супроводу освіти з питань збереження психічного здоров'я в умовах воєнного стану та глобальної цифрової трансформації суспільства» [2; 3].

Отже, такі просвітницькі інтернет-ресурси з питань збереження ментального здоров'я створюються для попередження вразливого стану і носять освітньо-профілактичний характер.

Висновки і перспективи подальших досліджень.

Аналіз проблеми показав, що ментальне здоров'я освітянина лежить у зоні наукових інтересів як вітчизняних, так і закордонних науковців і є актуальною як для держави в цілому, так і для кожного окремо взятого освітянина. У ході аналізу наукових досліджень нами було виявлено, що є стійкий, реактивний і вразливий стани ментального здоров'я. Нами було встановлено, що самопросвіта і профілактика засобами інтернет-ресурсів має сенс при стійкому і реактивному стані психічного здоров'я та носить профілактичний характер і має попереджати вразливий стан.

Необхідно зазначити, що цікавими аспектами проблеми «Інформаційно-аналітичний супровід підтримки ментального здоров'я українських освітян в умовах воєнного стану», і такими, що потребують подальшого дослідження, є питання, пов'язані з дослідженням: впливу на ментальне здоров'я штучного інтелекту; дослідження резиліентності освітян в умовах воєнного стану; впливу різних соціальних і психологічних факторів в умовах підвищеного рівня небезпеки, на формування резиліентності освітянина тощо.

- Інформаційно-методичні практики психологічного супроводу розвитку стресостійкості українців у воєнний і повоєнний періоди». Модуль 2: Емоційна стабілізація та розвиток навичок керування емоційними станами. Київ: НАПН України, ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського (змішаний формат), 2024. URL: <https://dnpb.gov.ua/ua/?events=38185> (дата звернення: 18.06.2024).
4. Інформаційний супровід: профілактики емоційного вигорання в умовах воєнного стану: інформаційний огляд на допомогу психологам / уклад. І. Коваленко. *Освіта і наука в умовах війни (онлайн-проект). Віртуальний читальний зал освітянина ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського* [офіц. сайт]. Київ, 2024. 19 с. URL: <https://dnpb.gov.ua/my/1-ER-IAS-ps-2024.mp4> (дата звернення: 18.06.2024).
5. *Панічна атака в умовах сімейного стану: симптоми, причини, методи нормалізації* / уклад.: І. Е. Коваленко, М. Л. Росток. *Освіта і наука в умовах війни (онлайн-проект). Віртуальний читальний зал освітянина ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського* [офіц. сайт]. Київ, 2023. URL: https://www.youtube.com/watch?v=_w1wjRIP-s&t=326s (дата звернення: 18.06.2024).

6. Розуміння ментального здоров'я: Шлях до збалансованого життя – UA – Galaktica. Галактики. URL: <https://galaktica.io/blog/rozuminnya-mentalnoho-zdorovya/> (дата звернення: 18.06.2024).
7. Сон та подолання розладів сну в умовах воєнного стану / уклад. І. Коваленко. Освіта і наука в умовах війни (онлайн-проект). Віртуальний читальний зал освітянина ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського [офіц. сайт]. Київ, 2023. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=hhJyCNWWWIE> (дата звернення: 18.06.2024).
8. Що важливо знати про психічне здоров'я? / Центр громадського здоров'я. Центр громадського здоров'я України. URL: <https://phc.org.ua/news/scho-vazhlyvo-znati-pro-psikhichne-zdorovya> (дата звернення: 18.06.2024).
9. Що таке ментальне здоров'я / Комунальне некомерційне підприємство «Борзнянська міська лікарня» Борзнянської міської ради. URL: <https://borzna.crl.org.ua/scho-take-mentalne-zdorovya-i-navischo-vono-nam-08-53-05-04-07-2023/> (дата звернення: 18.06.2024).

References

1. Pylypchuk, Ya., & Uhlova, O. (Comps.). (2024). Boiovyi stres ta boiova psykhychna travma: informatsiinyi ohliad (video-proiekt) [Combat stress and combat psychological trauma: an informative review (video project)]. In *Virtualnyi chytalnyi zal osvitiianyina. Rubryka «Osvita i nauka pid chas viiny» (video-proiekt «Bezbar'iernyi prostir VChZO: informatsiino-analitychna pidtrymka psykhychnoho zdorov'ia v umovakh voiennykh realiiv); Virtualnyi chytalnyi zal osvitiianyina DNPB Ukrainy im. V. O. Sukhomlynskoho [Virtual reading room of an educator. Heading "Education and science during the war" (video project "Barrier-free space of the CHRZO: informational and analytical support of mental health in the conditions of wartime realities"); The virtual reading room of the educator of the Ukrainian State Educational Institution named after V. O. Sukhomlynskyi].* Kyiv. Retrieved from <https://lib.iitta.gov.ua/740696/> [in Ukrainian].
2. Vseukrainskyi naukovo-metodychnyi vebinar «12 krokiv rozvytku psykholohichnoi stiikosti ukraintsiv» (Tsykl vebinariv «Chas zhyty! Informatsiino-metodychni praktyky psykholohichnoho suprovodu rozvytku stresostiikosti ukraintsiv u voiennyi i povoiennyi periody»). Modul 1: Vidkryttia. Rozvytok psykhychnoi stiikosti (rezylentnosti) – instruktziia dlia nep psykholohiv [All-Ukrainian scientific and methodical webinar "12 steps of development of psychological resilience of Ukrainians" (Cycle of webinars "Time to live! Informational and methodological practices of psychological support for the development of stress resilience of Ukrainians in the war and post-war periods"). Module 1: Discovery. Development of mental stability (resilience) - an instruction for non-psychologists]. (2024). Kyiv: NAPN Ukrainy, DNPB Ukrainy im. V. O. Sukhomlynskoho (zmishanyi format). Retrieved from <https://dnpb.gov.ua/ua/?events=38016> [in Ukrainian].
3. Vseukrainskyi naukovo-metodychnyi vebinar «12 krokiv rozvytku psykholohichnoi stiikosti ukraintsiv» (Tsykl vebinariv «Chas zhyty! Informatsiino-metodychni praktyky psykholohichnoho suprovodu rozvytku stresostiikosti ukraintsiv u voiennyi i povoiennyi periody»). Modul 2: Emotsiina stabilizatsiia ta rozvytok navychok keruvannya emotsiinyimi stanamy [All-Ukrainian scientific and methodical webinar "12 steps of development of psychological resilience of Ukrainians" (Cycle of webinars "Time to live! Informational and methodological practices of psychological support for the development of stress resilience of Ukrainians in the war and post-war periods"). Module 2: Emotional stabilization and development of emotional state management skills]. (2024). Kyiv: NAPN Ukrainy, DNPB Ukrainy im. V. O. Sukhomlynskoho (zmishanyi format). Retrieved from <https://dnpb.gov.ua/ua/?events=38185> [in Ukrainian].
4. Kovalenko, I. (Comp.). (2024). Informatsiinyi suprovod: profilaktyky emotsiinoho vyhorannya v umovakh voiennoho stanu: informatsiinyi ohliad na dopomohu psykholoham [Information support: prevention of emotional burnout in the conditions of martial law: an information review to help psychologists]. In *Osvita i nauka v umovakh viiny (onlain-proiekt). Virtualnyi chytalnyi zal osvitiianyina DNPB Ukrainy im. V. O. Sukhomlynskoho [Education and science in the conditions of war (online project). The virtual reading room of the educator of the Ukrainian State Educational Institution named after V. O. Sukhomlynskyi].* Kyiv. Retrieved from <https://dnpb.gov.ua/my/1-ER-IAS-ps-2024.mp4> [in Ukrainian].
5. Kovalenko, I. E., & Rostoka, M. L. (Comps.). (2023). Panichna ataka v umovakh simeinoho stanu: symptom, prychny, metody normalizatsii [Panic attack in family conditions: symptoms, causes, methods of normalization]. In *Osvita i nauka v umovakh viiny (onlain-proiekt). Virtualnyi chytalnyi zal osvitiianyina DNPB Ukrainy im. V. O. Sukhomlynskoho [Education and science in the conditions of war (online project). The virtual reading room of the educator of the Ukrainian State Educational Institution named after V. O. Sukhomlynskyi].* Kyiv. Retrieved from https://www.youtube.com/watch?v=_w1wjRIP-s&t=326s [in Ukrainian].
6. Rozuminnia mentalnoho zdorovia: Shliakh do zbalansovanoho zhyttia – UA – Galaktica. Halaktyky [Understanding Mental Health: The Path to a Balanced Life - UA - Galaktica. Galaxies]. Retrieved from <https://galaktica.io/blog/rozuminnya-mentalnoho-zdorovya/> [in Ukrainian].
7. Kovalenko, I. (Comp.). (2023). Son ta podolannia rozladiv snu v umovakh voiennoho stanu [Sleep and overcoming sleep disorders in the conditions of martial law]. In *Osvita i nauka v umovakh viiny (onlain-proiekt). Virtualnyi chytalnyi zal osvitiianyina DNPB Ukrainy im. V. O. Sukhomlynskoho [Education and science in the conditions of war (online project). The virtual reading room of the educator of the Ukrainian State Educational Institution named after V. O. Sukhomlynskyi].* Kyiv. Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=hhJyCNWWWIE> [in Ukrainian].
8. Shcho vazhlyvo znaty pro psykhyчне zdorov'ia? [What is important to know about mental health?]. Tsentr hromadskoho zdorov'ia Ukrainy. Retrieved from <https://phc.org.ua/news/scho-vazhlyvo-znati-pro-psikhichne-zdorovya> [in Ukrainian].
9. Shcho take mentalne zdorov'ia [What is mental health?]. Komunalne nekomertsiiine pidpriemstvo «Borznianska miska likarnia» Borznianskoj miskoi rady. Retrieved from <https://borzna.crl.org.ua/scho-take-mentalne-zdorovya-i-navischo-vono-nam-08-53-05-04-07-2023/> [in Ukrainian].

Дата надходження до редакції
авторського оригіналу: 18.06.2024