

ШАРАТА Наталія Григорівна,

доктор педагогічних наук, професор
кафедри українознавства та суспільних наук,
ORCID ID: 0009-0006-5157-4057

КРАВЧЕНКО Тетяна Пилипівна,

кандидат філологічних наук, доцент
кафедри українознавства та суспільних наук,
ORCID ID: 0009-0004-9231-226X

Миколаївський національний аграрний університет,
м. Миколаїв, Україна

СУЧАСНІ НАУКОВІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

***Анотація.** У статті здійснено теоретико-емпіричний аналіз проблеми збереження ментального здоров'я та розвитку життєстійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Узагальнено сучасні наукові підходи до розуміння психологічного благополуччя. Розкрито вплив стресогенних чинників воєнного середовища на психоемоційний стан студентської молоді та обґрунтовано необхідність створення системної психолого-педагогічної підтримки в закладі вищої освіти. Висвітлено результати емпіричного дослідження копінг-стратегій та рівня депресивних проявів здобувачів вищої освіти із використанням методик CISS та РНQ-9. Доведено, що системна психологічна підтримка є важливим чинником підвищення адаптаційного потенціалу студентської молоді, збереження її психологічного благополуччя та забезпечення якості освітнього процесу в умовах соціальної нестабільності.*

***Ключові слова:** ментальне здоров'я, психологічне благополуччя, здобувачі вищої освіти, психолого-педагогічна підтримка, копінг-стратегії, депресивні прояви, інституційна модель.*

Проблематика психологічного благополуччя особистості як інтегральної умови її гармонійного розвитку та ефективного функціонування посідає провідне місце у сучасному психологічному дискурсі,

що підтверджується сталим науковим інтересом до цього феномена на різних етапах становлення психологічної науки. Орієнтація людини на досягнення суб'єктивного відчуття благополуччя є перманентною характеристикою її життєвого шляху.

У контексті воєнної реальності його значення істотно актуалізується, оскільки тривалий вплив стресогенних чинників зумовлює порушення психофізичного стану людини, підвищення рівня тривожності та емоційної напруженості, формування відчуття небезпеки й невизначеності. Це спричиняє психоемоційну дестабілізацію, зниження впевненості у власних можливостях, втрату базового відчуття захищеності та, як наслідок, зменшення рівня психологічного благополуччя. За таких умов збереження і підтримка психічного здоров'я є важливою передумовою особистісної стійкості, соціальної активності й ефективної життєдіяльності.

Узагальнення результатів сучасних наукових досліджень дає підстави трактувати психологічне благополуччя як феномен, що не зводиться лише до відсутності психічних порушень. Йдеться про багатомірний суб'єктивний стан, що відображає рівень задоволеності людини власним життям, її здатність усвідомлювати та ефективно використовувати наявні фізичні й психічні ресурси для задоволення актуальних потреб.

У вітчизняному науковому дискурсі простежуємо тенденцію до побудови концептуальних моделей психологічного благополуччя, які враховують специфіку життєвого контексту особистості та її взаємодію із соціальним середовищем. За таких підходів зазначений феномен визначаємо як системну характеристику, що сформована у процесі підтримання психофізіологічної цілісності та віддзеркалена через усвідомлення цінності власного життя й позитивне переживання його змісту. Особливу увагу привертає суб'єктивно-середовищна інтерпретація, у якій структурними компонентами благополуччя визначено емоційний баланс, наявність життєвого смислу, світоглядні орієнтири, здатність до самоприйняття та гармонійної взаємодії з соціальним оточенням [5].

У межах евдемоністичного підходу до розуміння психологічного благополуччя К. Ріфф виокремлює його багатомірну структуру, що відображає ключові характеристики позитивного функціонування осо-

бистості. До таких компонентів належать насамперед здатність до побудови конструктивних і довірливих міжособистісних взаємин, що забезпечують відчуття емоційної підтримки. Важливим чинником є самосприйняття, що виявляється у прийнятті власного досвіду, усвідомленні особистої цінності та задоволеності життям [8].

Не менш суттєвою складовою є автономія як здатність зберігати внутрішню незалежність, орієнтуватися на власні переконання й цінності. Психологічне благополуччя також передбачає сформованість життєвої компетентності, що проявлена в умінні ефективно взаємодіяти з оточенням, регулювати умови власного життя та досягати поставлених цілей. Значущим є наявність чітко окресленої життєвої мети, що надає особистісному розвитку смислової спрямованості та цілісності. Завершальним компонентом є особистісне зростання, якому притаманне відчуття постійного саморозвитку, розкриття внутрішнього потенціалу та прагнення до самореалізації [8].

Відповідно до концепції К. Ріфф психологічне благополуччя – це інтегральний показник гармонійного розвитку особистості, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти її життєдіяльності.

Психологічне здоров'я особистості – це система базових переконань і внутрішніх установок, що забезпечує відчуття емоційного благополуччя, здатність до ефективної адаптації та конструктивної взаємодії з навколишнім середовищем. У науковому трактуванні цей феномен тлумачать як багаторівневе інтегративне утворення, що відображає гармонійне поєднання тілесного, душевного й духовного вимірів людського буття. Його основою є динамічна рівновага між внутрішніми психофізіологічними процесами – соматичними, емоційними, когнітивними, вольовими, соціальними та духовними – а також узгодженість взаємодії особистості із зовнішнім світом [4].

У концептуальних підходах Всесвітньої організації охорони здоров'я ментальне здоров'я є багатовимірним утворенням, що охоплює низку взаємопов'язаних компонентів, що забезпечують цілісність функціонування особистості. Однією з базових характеристик є усвідомлення постійності та ідентичності власного фізичного й психічного «Я», що формує відчуття внутрішньої стабільності. Важливим є також відносна сталість переживань і поведінкових реакцій у типових життєвих ситуаціях.

До структурних складових ментального здоров'я належить здатність до рефлексивного аналізу власних дій, критичної оцінки їхніх результатів і відповідальності за них [7].

Повномасштабна збройна агресія росії проти України спричинила появу численних соціально-психологічних викликів, що суттєво позначаються на емоційному стані молоді. Аналіз сучасних наукових публікацій свідчить, що війна є джерелом екстремального стресу, що значно підвищує ймовірність розвитку психічних розладів, зокрема посттравматичного стресового розладу, тривожних і депресивних станів [6]. Особливо вразливою до таких впливів є студентська молодь, оскільки цей віковий період пов'язаний із формуванням психоемоційної стійкості, ціннісних орієнтацій і життєвих стратегій. Доведено, що навіть нетривале перебування в умовах підвищеної небезпеки або контакт із екстремальними подіями може мати пролонгований негативний ефект для психічного здоров'я.

Таблиця 1

Психоемоційні прояви впливу воєнних умов та напрямів психолого-педагогічної підтримки здобувачів освіти

Психотравмувальні чинники воєнного середовища	Психоемоційні прояви	Соціально-психологічні наслідки	Необхідні психолого-педагогічні механізми підтримки
Постійна загроза життю, обстріли, бомбардування	Порушення сну, нічні пробудження	Хронічна втома, зниження когнітивних ресурсів	Техніки саморегуляції
Вимушена міграція, втрата житла, невизначеність майбутнього	Підвищена тривожність, емоційне напруження	Зниження відчуття безпеки, дезадаптація	Індивідуальне консультування, формування стратегій подолання стресу
Руйнування або послаблення соціальних зв'язків	Відчуття самотності, соціальна ізоляція	Зниження рівня соціальної підтримки	Тренінги, розвиток навичок комунікації
Переживання травматичних подій	Формування посттравматичних симптомів-комплексів	Ризик розвитку розладів ментального здоров'я	Психологічний супровід, арт-терапевтичні практики

Воєнні умови істотно ускладнюють процес особистісного становлення здобувачів освіти, що зумовлює потребу у створенні цілісної системи психолого-педагогічної підтримки, спрямованої на збереження психічного благополуччя, відновлення внутрішніх ресурсів та розвиток життєстійкості.

Постійна загроза, пов'язана з ракетними обстрілами, повітряними тривогами, вибухами та масштабними руйнуваннями, перетворилася на щоденні реалії життєдіяльності населення України. Така ситуація має явний деструктивний вплив на психоемоційний стан особистості, що викликає підвищення рівня тривожності, внутрішню напруженість, переживання хронічного відчуття небезпеки, а також зростання психосоматичних реакцій та розладів сну. Аналогічні психологічні тенденції спостерігаємо серед студентської молоді, яка є особливо вразливою до тривалого стресового впливу.

Психодіагностика ментального здоров'я охоплює дослідження психологічного стану особистості, її адаптаційних можливостей, ресурсного потенціалу, особливостей реагування на стресові ситуації, характеру міжособистісної взаємодії та поведінки. У сучасному науковому дискурсі виокремлено низку методологічних підходів, кожен із яких зосереджує увагу на певних аспектах психологічного благополуччя [2; 3].

Біопсихосоціальний підхід передбачає цілісний аналіз стану особистості через поєднання різних методів дослідження: клінічного інтерв'ю, психометричного тестування, збору соціально-психологічного анамнезу, вивчення копінг-стратегій і особливостей стресореактивності. Така інтеграція дає змогу виявити сукупність біологічних, психологічних і соціальних детермінант, що визначають рівень ментального благополуччя.

Психометричний (кількісний) підхід орієнтований на використання стандартизованих, валідних і надійних методик для вимірювання психологічних характеристик. Застосування шкал тривожності, депресивності, агресивності та інших показників дозволяє отримати об'єктивні кількісні дані, здійснювати їх статистичну обробку, проводити порівняльний аналіз і відстежувати динаміку змін у часі.

Клініко-психологічний підхід – це якісне, поглиблене вивчення індивідуального досвіду особистості: аналіз життєвої історії, спостереження за поведінковими проявами, інтерв'ю та інтерпретація психологічної

симптоматики з урахуванням типових реакцій на стрес, фрустрацію та конфліктні ситуації. Такий підхід є особливо значущим для виявлення ризиків розвитку психічних порушень.

За гуманістичного підходу ментальне здоров'я інтерпретують як здатність особистості до саморозвитку, самореалізації та збереження внутрішньої автономії. Діагностичний інструментарій спрямований на визначення рівня психологічного благополуччя, задоволеності життям, якості міжособистісних взаємин, особливостей самосприйняття та особистісного зростання [1].

Позитивно-психологічний підхід дає змогу зосередити увагу на сильних сторонах особистості: резиліентності, оптимізмові, здатності до емоційної саморегуляції та ефективних копінг-стратегіях. Діагностика в цьому контексті спрямована на виявлення внутрішніх ресурсів, які забезпечують подолання складних життєвих ситуацій і підтримання психологічної рівноваги.

Застосування системного підходу допомагає розглянути ментальне здоров'я як результат взаємодії особистості з різними соціальними середовищами: родиною, академічною спільнотою, ширшим соціокультурним контекстом. За цього підходу застосовують методи дослідження групової динаміки, соціометрія, системні інтерв'ю, аналіз комунікативних моделей.

Комплексно-інтегративний підхід поєднує кількісні та якісні методи дослідження, забезпечуючи багатовимірне бачення психічного стану особистості. Він передбачає одночасне використання психометричних інструментів, клінічного інтерв'ю, спостереження та аналізу поведінкових реакцій, що відповідає сучасним стандартам наукової і практичної психодіагностики.

Отже, методологія психодіагностики ментального здоров'я має поліаспектний характер і передбачає інтеграцію різних підходів, вона здійснює всебічну, об'єктивну та глибоку оцінку психологічного стану особистості з урахуванням її індивідуальних ресурсів і життєвого контексту.

Психодіагностичне дослідження ментального здоров'я здобувачів вищої освіти проводилося на базі психолого-педагогічної лабораторії науково-просвітницьких інноваційних технологій розвитку особистості

(далі – ППЛ НПІТРО) Миколаївського національного аграрного університету. Вибірку дослідження склало 50 здобувачів вищої освіти, з яких 37 дівчат та 13 хлопців, віком від 18 до 21 року.

Основною метою діяльності ППЛ НПІТРО є психологічне забезпечення освітньо-виховного процесу, розвиток і формування професійно-орієнтованої особистості студента за умови збереження психологічного здоров'я всіх учасників навчально-виховного процесу, посилення розвивального і виховного компонентів системи освіти.

Основні завдання ППЛ НПІТРО полягають у:

- сприянні повноцінному розвитку особистості здобувача вищої освіти, створенні умов для формування у них мотивації до самовиховання і саморозвитку;
- забезпеченні індивідуального підходу до кожного учасника навчально-виховного процесу на основі його психолого-педагогічного вивчення;
- профілактиці й корекції відхилень в інтелектуальному і психофізичному розвитку здобувачів вищої освіти.
- Діяльність ППЛ НПІТРО включає такі основні напрями:
- діагностика – психологічне вивчення здобувачів вищої освіти, педагогічних і науково-педагогічних працівників, їх груп і колективів, умов навчання та розвитку;
- корекція – здійснення психолого-педагогічних заходів для усунення відхилень в індивідуальному розвитку та поведінці, схильність до правопорушень;
- реабілітація – надання психолого-педагогічної допомоги здобувачам вищої освіти, педагогічним та науково-педагогічним працівникам, які перебуват у кризовій ситуації, постраждали від соціальних, технічних, природних катастроф, перенесли тяжкі хвороби, стреси тощо;
- профілактика – своєчасне попередження відхилень у становленні особистості, міжособистісних стосунках, запобігання конфліктам та інше;
- консультативно-методична допомога всім учасникам освітньо-виховного процесу щодо виховання студентської молоді, створення психологічних умов для її розвитку, допомога адміністрації в

- оцінці професійної придатності педагогічних, науково-педагогічних працівників та управлінських кадрів (за потреби);
- просвітницько-пропагандистська робота з підвищення психологічної культури в закладах і установах освіти;
 - психологічна експертиза – участь в оцінці нових технологій навчання і виховання молоді, педагогічних інновацій, визначенні доцільності їхнього впровадження, сприяння розробці та використанню нових діагностичних методик;
 - психологічна прогностика – створення моделей поведінки групи та особистості, прогнозування психічного розвитку тощо.

Експериментальне вивчення ментального здоров'я студентської молоді передбачало застосування **методики дослідження копінг-поведінки** у стресових ситуаціях (CISS – Coping Inventory for Stressful Situations), яка розроблена канадськими психологами N. S. Endler та J. D. A. Parker і призначена для визначення індивідуального стилю подолання стресу.

Опитувальник спрямований на діагностику відносно стійких способів реагування особистості на складні або фруструючі життєві ситуації та дозволяє виявити основні копінг-стратегії. Методика базується на концепції трьох основних типів копіngu: **орієнтований на завдання** (task-oriented coping) – активне прагнення до подолання проблеми через аналіз ситуації, планування дій і пошук ефективних шляхів подолання труднощів; **орієнтований на емоції** (emotion-oriented coping) – пов'язаний із фокусуванням на власних переживаннях, емоційних реакціях, самозвинуваченні, тривожності, напруженні; **орієнтований на уникнення** (avoidance-oriented coping) – передбачає відхід від проблемної ситуації шляхом відволікання або соціального переключення (спілкування, зміна діяльності тощо).

Опитувальник містить 48 тверджень, які оцінювали за п'ятибальною шкалою відповідно до частоти використання певної поведінкової стратегії. У структурі шкали уникнення додатково виокремили дві субшкали: **відволікання** (distraction) та **соціальне відволікання** (social diversion).

CISS дозволяє визначити індивідуальний копінг-профіль, оцінити адаптивність способів подолання стресу та прогнозувати ефективність психологічної саморегуляції в складних життєвих умовах.

У результаті дослідження копінг-стратегій було виявлено, що найбільш поширеним способом подолання стресу серед здобувачів є копінг, орієнтований на вирішення завдання, який застосовують 37 % опитаних, що свідчить про переважання раціональних і активних підходів до подолання складних ситуацій.



Рис. 1. Розподіл копінг-стратегій серед здобувачів освіти (%)

Основні ознаки осіб, у яких копінг орієнтований на вирішення завдання: раціональність в ухваленні рішень; вміння аналізувати проблему та шукати конкретні шляхи її усунення; висока саморегуляція та організованість; здатність планувати, розподіляти ресурси, ставити цілі; відповідальність, внутрішній локус контролю (віра у власний вплив на ситуацію); стійкіша емоційна стабільність у складних ситуаціях.

Водночас 26 % здобувачів використовують емоційно орієнтовані стратегії, намагаючись регулювати власні переживання. Менш поширеним є копінг, орієнтований на уникнення (13 %), а також стратегії соціального відволікання (12 %) та загального відволікання (12 %), що вказує на те, що частина здобувачів схильна тимчасово дистанціюватися від проблем або шукати підтримки у соціальному середовищі. Такі результати демонструють різноманітність підходів до подолання стресу та індивідуальні відмінності у реагуванні на складні життєві ситуації.

Особливості здобувачів освіти, копінг яких орієнтований на емоції: підвищена емоційність та чутливість до переживань; схильність зосереджуватися на власному самопочутті; часті емоційні реакції на стрес

(тривога, напруга, роздратованість); потреба у підтримці інших для емоційного розвантаження; може проявлятися тенденція до самозвинувачення або самокритики; більша ймовірність емоційного виснаження у тривалому стресі.

Такі здобувачі більше працюють зі своїми переживаннями, ніж з реальною проблемою.

Основні ознаки людей, копінг яких орієнтований на уникнення: схильність відкладати вирішення проблеми або не стикатися з нею; підвищений рівень тривожності, невпевненості у своїх силах; прагнення зменшити контакт зі стресором (ігнорування, відволікання, втеча); часто як тимчасовий захист від перевантаження; нижча стресостійкість у довготривалих складних ситуаціях.

Такі здобувачі намагаються «відійти» від проблеми, щоб знизити напругу.

Основні характеристики здобувачів вищої освіти, для яких характерний стиль «соціального відволікання»: потреба у комунікації та соціальній підтримці; орієнтація на взаємодію з іншими для зняття напруги; екстравертованість або соціальна активність; використання спільної діяльності для зменшення стресу (зустрічі, розмови, спілкування).

Такі здобувачі шукають підтримку у соціальному середовищі.

Основні ознаки поведінки людини, яка використовує «відволікання»: прагнення переключити увагу на інші види діяльності (спорт, ігри, хобі); здатність самостійно «переключитися» для зниження напруги; іноді – схильність уникати глибокого аналізу проблеми; використання активного чи пасивного дозвілля як стратегії саморегуляції.

Такі здобувачі вищої освіти намагаються зменшити стрес, відволікаючись на приємні або нейтральні заняття.

Саме показники активної позиції здобувачів вищої освіти і бажання орієнтуватися на стиль вирішення проблеми в ускладнених умовах життя є причиною нервово-психічного напруження і погіршення ментального здоров'я особистості.

Також у нашому дослідженні було застосовано PHQ-9 (Patient Health Questionnaire-9) – скринінговий опитувальник для виявлення та оцінювання ступеня вираженості депресивних симптомів. Розроблений К. Спітцером, Дж. Вільямсом та К. Кроенке на основі діагностичних критеріїв DSM.

Методика містить 9 запитань, що відображають основні прояви депресії та оцінені за частотою їхнього виникнення протягом останніх двох тижнів за 4-бальною шкалою (0–3 бали). Сумарний показник (0–27 балів) дає змогу визначити рівень депресивних проявів – від мінімального до максимального. Опитувальник вирізняється високою валідністю, надійністю, простотою застосування та його широко використовують у наукових дослідженнях і практиці психологічного супроводу.

Результати діагностики за шкалою PHQ-9 продемонстрували варіативність ступеня прояву депресивної симптоматики серед здобувачів вищої освіти. У 31 % респондентів зафіксовано низькі показники, що свідчить про відсутність виражених емоційних порушень або їхній незначний характер. Найбільша частка опитаних – 49 % – має помірний рівень депресивних проявів, що може бути пов'язано з підвищеним психоемоційним навантаженням, накопиченням стресу та ознаками емоційного виснаження, які потребують профілактичної психолого-педагогічної підтримки. Водночас у 20 % студентської молоді виявлено високий рівень депресивності, що вказує на суттєве зниження психологічного благополуччя та актуалізує необхідність проведення поглибленої психодіагностики й надання кваліфікованої фахової допомоги.



Рис. 2. Показники депресивності у здобувачів вищої освіти

У результаті проведеного теоретико-емпіричного дослідження встановлено, що ментальне здоров'я студентської молоді в умовах воєнної реальності набуває статусу стратегічного ресурсу особистісного розвитку та важливої передумови забезпечення якості освітнього процесу. Уза-

гальнення сучасних наукових підходів засвідчило, що психологічне благополуччя є багатовимірним інтегративним феноменом, який поєднує емоційний, когнітивний, мотиваційно-ціннісний і поведінковий компоненти та не зводиться до відсутності психічних порушень. Його рівень визначений здатністю особистості до саморегуляції, конструктивної взаємодії із соціальним середовищем, реалізації життєвих цілей і використання внутрішніх ресурсів у ситуаціях невизначеності.

Таблиця 2

Прояви депресивної симптоматики у здобувачів вищої освіти з високим рівнем депресивності (за PHQ-9)

Група симптомів	Характерні прояви	Частота прояву
Емоційні	Пригнічений настрій, почуття безнадійності, втрата задоволення від діяльності	Майже щодня
Когнітивні	Негативна оцінка себе, переживання власної неспроможності, труднощі концентрації уваги	Значну частину часу
Мотиваційні	Зниження інтересу до звичних справ, відсутність внутрішньої активності	Майже щодня
Психофізіологічні	Хронічна втома, зниження рівня енергії	Значну частину часу
Порушення сну	Ускладнене засинання, поверхневий сон або підвищена сонливість	Більше половини часу
Харчова поведінка	Зниження апетиту або схильність до переїдання	Епізодично / часто
Психомоторні зміни	Сповільнення рухів і мовлення або, навпаки, підвищена метушливість	Помітні для оточення
Екзистенційні переживання	Думки про втрату інтересу до життя	Періодично / часто

Доведено, що повномасштабна війна є потужним стресогенним чинником, який детермінує зростання тривожності, емоційної напруженості, порушення сну, зниження когнітивної продуктивності, послаблення соціальних зв'язків та формування ризиків розвитку депресивних і посттравматичних проявів. Це істотно ускладнює процес особистісного становлення здобувачів вищої освіти та актуалізує необхідність створення системної психолого-педагогічної підтримки в освітньому середовищі.

Емпіричні результати дослідження, отримані на базі психолого-педагогічної лабораторії Миколаївського національного аграрного університету, засвідчили варіативність показників ментального здоров'я студентів. Установлено переважання копінг-стратегії, орієнтованої на розв'язання завдань, що свідчить про наявність активної життєвої позиції, здатності до планування та внутрішнього локусу контролю. Водночас значна частка респондентів використовує емоційно орієнтовані й унікальні стратегії, що в умовах тривалого стресу може призводити до емоційного виснаження та зниження адаптаційного потенціалу. Результати, отримані за методикою RHO-9, підтвердили наявність помірного та високого рівнів депресивної симптоматики у значної частини студентської молоді, що обґрунтовує потребу у своєчасній профілактичній та корекційній роботі.

Обґрунтовано, що життєстійкість виступає ключовою інтегративною характеристикою особистості, яка забезпечує ефективну адаптацію до кризових умов, збереження навчальної мотивації та формування активної громадянської позиції. Її розвиток відбувається за умови цілеспрямованого психологічного супроводу, впровадження тренінгових технологій ресурсного спрямування, арт-терапевтичних і кататимно-імагінативних практик, що сприяють відновленню внутрішніх ресурсів та формуванню позитивної Я-концепції.

Дослідження підтвердило ефективність інституційної моделі психологічної підтримки, реалізованої в університеті, яка забезпечує безперервність психолого-педагогічного супроводу, інтеграцію психологічної роботи в освітній процес, міжсуб'єктну взаємодію та адресність допомоги. Важливим її компонентом є системна психодіагностика, що дає змогу своєчасно виявляти групи ризику, здійснювати диференційовану допомогу студентам і підтримку науково-педагогічних працівників як суб'єктів освітньої діяльності.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості використання розробленої моделі психологічного супроводу в діяльності закладів вищої освіти для збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу, підвищення їх адаптаційного потенціалу, розвитку життєстійкості та забезпечення якості освіти в умовах соціальної нестабільності.

Перспективи подальших наукових розвідок убачаємо у розробленні критеріїв і показників оцінювання ефективності інституційних систем психологічної підтримки, розширенні вибірки дослідження, здійсненні моніторингу динаміки ментального здоров'я студентської молоді та вивченні взаємозв'язку життестійкості з академічною успішністю і професійним становленням майбутніх фахівців.

Список використаних джерел:

1. Левченко К., Харитоновна Н. Стан психічного здоров'я студентської молоді під час війни: наслідки психотравмуючих ситуацій через рік від початку повномасштабного вторгнення. 2023. URL: <https://conf.ztu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/06/273.pdf> (дата звернення: 23.02.2026).
2. Маланьїна Т. М. До проблеми психологічного здоров'я. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2015. № 128. С. 176–179.
3. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум / Л. Карамушка, О. Креденцер, К. Терещенко та ін. ; за ред. Л. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
4. Павлик Н. Структура й критерії психологічного здоров'я особистості. *Психологія і особистість*. 2022. № 1 (21). С. 34–59. DOI: <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2022.1.252051>.
5. Пуденко І. В. Теоретичний аналіз визначення поняття благополуччя особистості. Мозок, культура, особистість : матеріали I Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. С. 99–102.
6. Содолевська В. Вплив війни на психічне здоров'я молоді: роль резилієнсу та психологічних інтервенцій. *Problems of Modern Psychology*. 2024. Т. 9, № 3. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/532> (дата звернення: 23.02.2026).
7. Фурман А., Надвинична Т. Психологічна служба університету: від моделі до технології. *Психологія і суспільство*. 2013. № 2. С. 80–104. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psis_2013_2_9 (дата звернення: 23.02.2026).
8. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69, No. 4. P. 719–727.

DOI: 10.51587/9798-9917-51988-2026-26-307-320