



Степанова Н. Роль засобів народознавства у збереженні ментального здоров'я здобувачів освіти. *Освіта. Інноватика. Практика*, 2024. Том 12, № 5. С. 87-91. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol12i5-013>.

Stepanova N. Rol zasobiv narodoznavstva u zberezhenni mentalnoho zdorovia zdobuvachiv osvity [The role of ethnographic tools in preserving students' mental health]. *Osvita. Innovatyka. Praktyka – Education. Innovation. Practice*, 2024. Vol. 12, No 5. S. 87-91. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol12i5-013>.

УДК 373.2.091.3:39(=161.2):613.86-053.2(045)

DOI: 10.31110/2616-650X-vol12i5-013

Наталія СТЕПАНОВА

Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, Україна

<https://orcid.org/0000-0002-6842-629X>

Stepanova76@ukr.net

РОЛЬ ЗАСОБІВ НАРОДОЗНАВСТВА У ЗБЕРЕЖЕННІ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Анотація. У статті визначено, з якими викликами зустрілася українська громадськість за останні кілька років. Найбільше, що підриває ментальне здоров'я людини – це є війна. Молоді люди, майбутні педагоги, мають навчитися берегти як власне ментальне здоров'я, так і мати в особистому педагогічному арсеналі набір практик для його збереження своїх майбутніх вихованців. Ця навичка є, як інтегрованою, так і особистісно орієнтованою, адже поєднує елементи особистісних якостей особи, її ключових компетентностей та гнучких навичок (soft skills). Мета статті – розкрити роль засобів народознавства у збереженні ментального здоров'я молодих людей (на прикладі здобувачів освіти спеціальності «012 Дошкільна освіта» Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького). Авторка зазначає, що засоби народознавства складають вагомий частку української етнопедагогічної спадщини. Для підняття настрою, створення атмосфери зацікавленості досить дієво використовувати українські народні пісні, серед яких веселі забавлянки, потішки, приспівки. «Лідером» українських пісень для збереження ментального здоров'я названо колискову, яка виконується тихо, мелодійно, що надає як мамі, так і дитині, відчуття спокою, захищеності, умиротворення. Значна увага в статті присвячена практичній частині виготовлення українських оберегів та народних символів, що має на меті зняти емоційну напругу та стрес. Адже малювання, ліплення, аплікація, квілінг дозволяє не тільки займатися творчістю, а й розвиває дрібну моторику рук, а ще «переключає» увагу здобувачів освіти на інше – креативне, безтурботне життя. У ході практик здобувачі освіти навчаються малювати калину пальчиком, мотати ляльку-мотанку, в техніці квілінгу виготовляють писанки та паперові вишиванки, з різних круп «висипають» підкови-обереги тощо. Зроблено висновок, що практична частина навчального курсу «Народознавство», є надзвичайно багата засобами, які мають педагогічний потенціал ефективного впливу на збереження ментального здоров'я молодих людей. Елементи народної арт- та музичної терапії не лише збагачують знання здобувачів освіти, а й розвивають їх всебічно, сприяють фантазії, креативному розвитку, а, головне, знижують рівень тривожності, стресу, хвилювань, що в комплексі позитивно впливає на їх ментальне здоров'я.

Ключові слова: ментальне здоров'я, українська народна колискова, українські народні обереги.

Nataliia STEPANOVA

Cherkasy National University named after Bohdan Khmelnytskyi, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0002-6842-629X>

Stepanova76@ukr.net

THE ROLE OF ETHNOGRAPHIC TOOLS IN PRESERVING STUDENTS' MENTAL HEALTH

Abstract. The article defines the challenges faced by the Ukrainian community in the last few years. A war is a fact that undermines a person's mental health. Young people, the future teachers, should learn to protect their mental health and have a set of methods for its preservation in their pedagogical arsenal for their future pupils. This skill is both integrated and personally oriented because it combines elements of personal qualities, his(her) key competencies, and flexible skills (soft skills). The purpose of the article is to reveal the role of ethnographic tools in the preservation of the mental health of young people (the example is the students of specialty "012 Preschool education" at Cherkasy National University, named after Bohdan Khmelnytskyi). We used analysis, systematization, and data generalization to outline the essence of the "mental health" concept and analyzed potential tools for preserving young people's mental health. Ethnological tools make up a significant part of the Ukrainian ethnopedagogical heritage. Using Ukrainian folk songs, such as funny jokes, potishky, and choruses, is quite effective in raising a mood and creating an interesting atmosphere. A lullaby is considered a "leader" of Ukrainian songs for maintaining mental health (performed quietly, melodiously). That gives both a mother and a child the feeling of peace, security, and pacification. In the article, considerable attention is dedicated to the practical part of making Ukrainian amulets and folk symbols, which aim to relieve emotional tension and stress: drawing, sculpting, appliqué, and quilling allow students to practice creativity, develop fine motor skills with their hands, and "switch" students' attention. During practical sessions, students learn to draw a guelder rose with a finger, wind a doll-motanka, and make Easter eggs and paper-embroidered shirts using the quilling technique; they can even "pour out" horseshoe talismans of various bowls of cereal. We concluded that the practical part of the educational course "Ethnology" is extremely rich in means that have the pedagogical potential to influence young people's mental health preservation effectively. The elements of folk art and music therapy enrich the students' knowledge, develop their outlook, and promote imagination and creative development.

Keywords: mental health, Ukrainian folk lullaby, Ukrainian folk amulets and symbols.

Вступ. За останні кілька років українська громадськість, як і світова, зіткнулася з великою кількістю викликів, серед яких чільне місце займає пандемія Covid-19. Глобальна проблема підсилася ще й повномасштабним вторгненням росії в Україну, що внесло значні деструкції в усі, без виключень, сфери життя. Війна завжди супроводжується втратою життя. Проте не менш складним

явищем є її «похідна» – руйнівний вплив на ментальне здоров'я громадян. Найуразливішими категоріями тут виступають діти та молоді люди, люди похилого віку, жінки. Тривога, стрес, емоційний біль, страх – все це в комплексі підриває ментальне здоров'я людини, тримаючи її психіку в постійній напрузі.

Освітньо-науковий простір сучасного ЗВО перебуває в постійному пошуці оптимальних умов для професійного зросту здобувачів освіти. Молоді люди, здобуваючи вищий ступінь освіти, мають навчитися берегти як власне ментальне здоров'я, так і мати у власному педагогічному арсеналі набір практик для його збереження своїх майбутніх вихованців. Ця навичка є, як інтегрованою, так і особистісно орієнтованою, адже поєднує елементи особистісних якостей особи, її ключових компетентностей та гнучких навичок (soft skills).

Аналіз основних досліджень і публікацій з порушеної проблеми. Проблема ментального здоров'я є не новою серед дослідників. Вона більше висвітлена в працях психологів, де у фокусі з'являлися різні аспекти порушеної теми. Від досліджень К. Роджерса, який започаткував «теорію особистості» (Personal power), до наукових висновків Ч. Карвера, К. Кіза, Б. Рендалла, М. Шейера та ін., які стосуються різних поведінкових зразків вироблення стресостійкості особи, можна з'ясувати які уразливі сторони є в кожного з нас так як можна подолати різні страхи, попередити емоційні переживання, зняти напругу й стрес. Вітчизняні дослідження теми представлені розвідками Ю. Борець, Т. Дзюби, Н. Діомідової, Л. Карамушки, І. Шлімакової та ін.

Відмітимо, що ці дослідження, по суті, стосуються не стільки ментального здоров'я, як соціокультурного чинника в житті людини, скільки описують медичні проблеми та способи їх подолання (сфера психіатрії). У багатьох працях психічне й психологічне здоров'я є взаємодоповнюваними частинами загальної цінності «здоров'я» й наукові розвідки більше стосуються збереження здоров'я як необхідної «навички для успішного майбутнього» (І. Бех, Г. Олпорт, В. Франкл, Н. Ярема та ін.).

Із моменту повномасштабної війни в Україні (2022) проблема ментального здоров'я вивчається науковцями з педагогіки та соціальної роботи, де звертається увага на організацію системи заходів щодо реабілітації здобувачів освіти від війни [1; 4].

Проте у фокусі актуальності залишається питання, як можна зберегти ментальне здоров'я молодим людям, якщо немає значних біологічних відхилень, які засоби, особливо в освітньому процесі, можуть бути дієвими.

Мета та завдання дослідження. Розкрити роль засобів народознавства у збереженні ментального здоров'я молодих людей (на прикладі здобувачів освіти спеціальності «012 Дошкільна освіта» Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького).

Завдання: 1) окреслити сутність поняття «ментальне здоров'я» та з'ясувати, які фактори впливають на його збереження;

2) охарактеризувати засоби народознавства як елемент стратегії збереження ментального здоров'я (на прикладі здобувачів освіти спеціальності «012 Дошкільна освіта»).

Матеріали та методи дослідження. Серед методів були використані метод аналізу, систематизації та узагальнення даних для окреслення сутності поняття «ментальне здоров'я». Опрацьовані матеріали нормативно-правових документів, наукових аналізів і статистик, методичні рекомендації, дали змогу визначити, які категорії населення є найуразливішими щодо ментального здоров'я, яка частка серед них належить молодим людям та які фактори є найвпливовішими на стан їх ментального здоров'я. Прес-аналіз наукових досліджень щодо потенціалу засобів народознавства дозволив уточнити їх можливості у розробці стратегії збереження ментального здоров'я молодих людей.

Результати дослідження. Якби не були глобальні проблеми в житті людини, питання здоров'я завжди залишається актуальним. В українській мові серед привітань традиційним є: «Бажаю здоров'я», «Миру Вам», за українським звичаєм новонародженій дитині бажають міцного здоров'я та щастя. Поєднавши ці дві цінності, розуміємо, що щастя без здоров'я не буває, й навпаки, здорова людина завжди відчувається задоволеною та щасливою.

Підтвердження українських етнопедагогічних норм знаходимо в тлумаченні понять від Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВОЗ), де визначено ментальне здоров'я, як стан благополуччя людини [5; 8]. Іншими словами, благополучна людина зреалізована в різних сферах: гармонійно розвивається, соціалізована, комунікує та будує стосунки з іншими людьми, у неї розвинений емоційний інтелект, вона здатна критично мислити та креативно вирішувати будь-які проблеми. З іншого боку, благополуччя передбачає, що особа живе позитивно сповненим, повноцінним життям, а її заняття та побут є не «золотою кліткою», а складає набір у різноманітних сферах для самореалізації. У разі необхідності, вона вирішує проблеми, стресостійка, здатна подолати стан напруги, тривоги, емоційного збудження.

Міцне ментальне здоров'я необхідне кожній людині. За статистичними даними останніх років українське суспільство надзвичайно потерпає від руйнівних впливів проблем, серед яких першість займає війна [3]. Невизначеність у майбутньому, втрата роботи / місця проживання, змушена міграція; соціальна незахищеність, інфляція; тривоги, блекауті – і це не повний перелік проблем, з якими щодня зіштовхуються тисячі українців.

Відмітимо, що навіть у більш спокійних регіонах України, до яких територіально належить Черкаська область, не все так благополучно, як здається на перший погляд. Черкаська область – центральна за місцем розташування в Україні, з початку повномасштабної війни вважається територією більше захищеною, ніж прикордонні до росії області. Враховуючи безпекову ситуацію в регіоні, у Черкаському національному університеті імені Богдана Хмельницького за рішенням ректора освітній процес в 2023/2024 навчальному році проходить у офлайн форматі. Це означає, що взято за основу відвідування всіх навчальних занять у аудиторіях, а відповідно під час тривог – оголошується перерва і всі учасники освітнього процесу переходять у сховище. Як це впливає на ментальне здоров'я самих учасників? Відповідь однозначна: «Негативно».

Відчуття небезпеки, підвищена тривожність, емоційна напруга, подекуди розпач – все це є наслідками тривог. Як показує практика, не всі здобувачі освіти можуть звернутися за допомогою до фахівців. У ЗВО працює психологічна служба підтримки, проте звернення до них від здобувачів освіти Університету швидше рідкість, а ніж традиція. Саме з цих міркувань перед кожним викладачем стоїть завдання: знайти ресурси в тих освітніх компонентах, які викладаються, для забезпечення збереження ментального здоров'я кожного учасника освітнього процесу.

Серед освітніх компонентів для здобувачів освіти спеціальності «012 Дошкільна освіта» основним є навчальний курс із народознавства. На наш погляд, засоби цього предмету є надзвичайно ємкими для створення професійної канви навичок майбутніх вихователів. Кілька прикладів для підтвердження. Вихователька – перша педагогиня в житті дітей, не рахуючи батьків. Тому маючи знання сама, вона їх передає дітям – про Батьківщину, звичаї та традиції українського народу, державні та народні символи, обереги тощо [2, с. 295].

Окрім знань важливими є уміння та навички. Любов до Батьківщини – це не просто почуття. Ми маємо сформувати в молодого покоління українців особливу якість характеру – патріотизм, що поєднує уміння та ставлення щодо гордості й поваги, відданості й готовності прийти на допомогу в скрутний час, емпатію тощо. Через українську народну казку, пісню, приказки та прислів'я здобувачі освіти навчаються ідентифікувати власні вчинки, вирізняючи «добре – погане», знайомляться з прикладами героїзму, захисту рідної землі, уявляють та фантазують у частині ідеалізації позитивних вчинків головних героїв тощо.

Компетентнісний та діяльнісний підходи в освіті об'єднані такою складовою, як соціальний досвід. Його формування є надзвичайно важливою частиною освіченості кожної людини, адже окрім самого процесу сприйняття дійсності, кожний із нас доповнює його емоційним переживанням та осмисленням. Засоби народознавства як найкраще можна застосовувати у формуванні соціального досвіду особи. Оцінюючи вчинки різних казкових героїв, діти навчаються розрізняти хороше й погане, добре – зле; класифікують різні дії щодо допомоги, підтримки, співчуття тощо.

Необхідною складовою динамічної комбінації компетентнісного підходу, окрім знань, умінь та навичок, досвіду, є цінності та ставлення. Їх не можна «виміряти», але вчинок чи дію особи, якщо вони негуманні або порушують права людини, визначити можна. Наприклад, в українській народній казці «Котигорошок» порушується питання цінностей: маленький хлопчик не побоявся багатоголового змія й пішов визволяти своїх сестер та братів, захищати рідну землю від ворога.

Також важливо пояснити дітям, що ставлення, по суті, це вибір кожної людини, який виражає власну ідентичність, але не порушує права ближнього. Наприклад, діти дуже люблять розфарбовувати. Давайте підготуємо одяг для головного героя Півника з української народної казки «Круть та Верть». Його можна одягти в будь-яке вбрання, а можна обрати сорочку в жовто-синіх кольорах («Для мене це важливо! Чому?»).

Народознавство – це своєрідний комплекс національних звичаїв, норм, правил, традицій, сформованих народом і які передаються з поколінь у покоління. Скільки б років деякі скептики не заперечували існування української мови, історії, проти звичаїв та традицій практично не залишається байдужих, адже українське справді може вразити.

Першим народознавчим засобом, без перебільшення, назвемо українську колискову. Ця надзвичайна пісня здатна заспокоїти дитину. Мама, співаючи колискову, ніби закликає всі добрі сили, щоб її дитина була щасливою, здоровою, а сон – мирним і спокійним. Немовля, не вмючи розмовляти, навчається через тембр голосу мами сприймати оточуючий світ, відчуваючи, що коли вона поряд, то їй / йому нічого не загрожує. Педагоги й психологи, які впроваджують у практику «Хібуки-терапію», відвідуючи дитячі реабілітаційні центри в Черкасах, доводять, що діти, яким співають колискові, швидше заспокоюються, засинають, їх сон триває довше й є спокійним [7].

Пісенні засоби народознавства такі як, дитячі пісеньки, лічилки, приспівки навчають дітей гратися, веселитися, а також розвивають мовленнєвий запас. Прикметно, що в українській мові всі назви дитинчат тварин у середньому роді, що створює її мелодійність. Наприклад, в українській народній дитячій пісні «Два півники» всі герої названі лагідно: «два півники», «дві курочки-чубарочки», «маленьке козеня», й навіть вовк, у ролі негативного героя, теж названий лагідно-мелодійно: «А вовчок-сірячок з лісу виглядає та на біле козенятко скося поглядає». Мелодійність мови, а по декуди навіть її «м'якість», вирізняє українців з поміж інших народів, вказуючи на нашу ідентичність.

Напевне найдієвішими засобами народознавства в збереженні ментального здоров'я здобувачів освіти ми назвемо виготовлення різноманітних оберегів чи дидактичних матеріалів для занять у закладах дошкільної освіти.

Намалюємо калину пальчиком. Калина здавна є народним символом України. Напевне важко знайти рослину, яка стільки б була оспівана в народних піснях. Із початком широкомасштабного вторгнення росії в Україну (2022) гімн січових стрільців лунає не тільки в нашій країні, його співає весь світ: «Ой у лузі червона калина похилилася...». Знайомлячи дітей із калиною, її будовою, де росте тощо, можна запропонувати й розмалювати гілочку. Спосіб – пальчикове малювання. Звісно, можна використати олівці чи традиційну техніку малювання фарбами, навіть є техніка використання вушних паличок замість пензлика. Проте, пальчикове малювання – один із найдієвіших способів розвитку дрібної моторики. Вмочаючи палець у фарбу, дитина відчуває на дотик, яка ця рідина, як правильно й де поставити відбиток. Таке малювання безпечне для дітей із молодшого дошкільного віку. Окрім цього, такий спосіб малювання розвиває координацію, зір, увагу, навіть посидючість, готує кисть руки дитини до тримання олівців чи ручки. Але, найголовніше, малюючи, дитина відволікається від негативних думок, знижується рівень напруги, тривожності, натомість вона зосереджена на виборі кольорів та отриманні позитивного результату.

Під час проведення такої вправи на практичному занятті з народознавства, тема «Народні обереги українців», ми провели опитування серед учасників: що їм сподобалося / не сподобалося, які враження, емоції? Всі без виключення студенти відзначили (а це 78 осіб, 3-х груп другого, третього та четвертого курсів денної форми навчання спеціальності «012 Дошкільна освіта»), що

- ніколи не малювали пальцем – 34 особи (43,5%) – але, були зацікавлені, яким буде результат та відчували приємність від вмочання пальчика в фарбу;
- наповнені гордістю, що в нас є така прекрасна рослина – 63 особи (80,8%);
- під час малювання переважали спокій, безтурботність, занурення в малюнок, а не в справи – 78 осіб (100%).

Таким чином, поєднання вивчення народознавчих символів та пальчикове малювання позитивно впливає на ментальне здоров'я учасників освітнього процесу, адже під час нього дитина «перемикає» увагу, заспокоєна, урівноважена та отримує прекрасний виріб, зроблений власноруч.

Оберіг «Підкова». Підкова вважається символом удачі й щастя. У багатьох народів світу є повір'я, що цей оберіг є магічним і захищає оселю від злих духів. Підкова повішена над дверима вгору – на удачу, а вниз – на захист. Українці теж вірять, що підкова наділена надзвичайною енергетикою й є важливим атрибутом добробуту оселі.

Виготовлення підкови, використовуючи крупи та насіння, боби, навіть монети – є цікавою й захоплюючою справою. На картонну заготовку можна секторами на клей висипати різні крупи, боби чи додати монети. Головне, з'ясувати, що вони символізують. Наприклад, насіння маку – від злого ока, а пшениця – на добробут, тілесне й духовне багатство, боби гороху символізують духовне відродження в людині після занепаду, а пшоно – багатство. Насіння гарбуза передбачає гарні врожаї, а соняха – приваблює сонячну енергію. Голівка часнику відганяє злі духи, а монетка – на багатство й достаток.

Під час вправи кожний учасник має право обрати ті символи, які вважає важливими для себе та своїх рідних. Таким чином, кожна підкова є оригінальною та неповторною.

Важливо відмітити, що виготовлення такого оберегу також наповнює учасників позитивними емоціями. Як і в попередній вправі, розвиваються увага, критичне мислення, уміння працювати з різними природними матеріалами, дрібна моторика, що знімає напругу, відволікає від стресу, чим, безперечно, сприяє збереженню ментального здоров'я.

Обговорення результатів. Зазначимо, що практично всі засоби народознавства можна використовувати для збереження ментального здоров'я здобувачів освіти. Починаючи з колискової, пісенних забавлянок, української народної казки, й до виготовлення різних оберегів власноруч – ми навчаємо, розвиваємо, формуємо соціальний досвід та ціннісне ставлення дітей до батьківського, українського, духовного. Під час такої практики виконується також не менш важливе завдання: підтримка та збереження ментального здоров'я. Приємне почуте від мами, рідної людини чи виховательки, виготовлення власноруч оберегів сприяють керуванню власними емоціями, що зміцнює емоційний інтелект дитини. Нові знання, уміння, отримані в ході практичних вправ, особливо

командна робота сприяють утвердженню самооцінки людини. Вона приймає себе такою, яка є станом на «сьогодні й тепер», а також налагоджує позитивні стосунки в команді, сприяє конструктивній комунікації та співпраці.

На перший погляд, відомі з дитинства народні забавлянки – «Сорока-Ворона», «Діду, Діду, де ти там!», «Обіймаки» та інші не тільки навчають бути уважними, добрими, чуйними, люблячими, а й допомагають зняти стрес, урівноважують поведінку дитини (торкаючись до власного тіла дитина відчуває тепло, а з ним і захист, вона заспокоюється, її дихання стає рівним).

Висновки. На сьогодні перед громадянами України постав мегавиклик: вистояти й перемогти у війні та зберегти ресурси для відновлення й розвитку в повоєнному світі. Для збереження ментального здоров'я одними з дієвих є засоби народознавства. Вони не лише навчають звичаєм і традиціям попередніх поколінь, це генетичний ланцюжок із минулим, який наділяє силою, терпінням, варіантами виходів із складних ситуацій. Кожна людина, яка перебуває в стані війни, потребує допомоги в збереженні ментального здоров'я. Саме тому батьки, вихователі та вчителі є тими «провідниками», які допоможуть дитині не лише пережити всі труднощі, завдані війною, а й знайти сили для подолання страхів, стресу, агресії.

Розуміємо, що на цьому вивченні окресленої теми не припиняється. Перспективою подальших досліджень вбачаємо вивчення позитивного впливу таких народознавчих тем, як ліплення з глини, в'язання з лози та соломи, медотерапія тощо в збереженні ментального здоров'я громадян.

Список використаних джерел

1. Кравченко О. Соціально-психологічна підтримка ментального здоров'я учасників освітнього процесу в кризових ситуаціях (практичний досвід). *Соціальна робота та освіта*. 2023. № 1 (10). С. 35–46.
2. Лемко Г. Народознавство як засіб виховання особистості. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2020. Вип. 31. Т. 3. С. 294–298.
3. Олена Зеленська: Ментальне здоров'я – один із найбільших глобальних викликів майбутнього. Президент України. Офіційне представництво: URL: <https://www.president.gov.ua/news/olena-zelenska-mentalne-zdorovya-odin-iz-najbilshihglobalni-85665>.
4. Пеша І., Андриченко Т. Збереження психічного здоров'я молоді в умовах повномасштабної війни. *Соціальна робота та освіта*. 2023. № 2 (11). С. 106–113.
5. Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80#Text>.
6. Ткачишина О. Р. Проблема ментального здоров'я в Україні: психологічний аналіз. *Габітус*. 2023. № 53. С. 207–211.
7. Хібуки-репанія. URL: <https://www.hibukitherapy.com/>.
8. Mental health. World Health Organization. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.

References

1. Kravchenko O. Sotsialno-psykholohichna pidtrymka mentalnoho zdorovia uchashnykiv osvithnoho protsesu v kryzovykh sytuatsiiakh (praktychnyi dosvid). *Sotsialna robota ta osvita*. 2023. № 1 (10). S. 35–46.
2. Lemko H. Narodoznavstvo yak zasib vykhovannia osobystosti. *Aktualni pytannia humanitarnykh nauk*. 2020. Vyp. 31. T. 3. S. 294–298.
3. Olena Zelenska: Mentalne zdorovia – odyn iz naibilshykh hlobalnykh vyklykiv maibutnoho. Prezydent Ukrainy. Ofitsiine predstavnytstvo: URL: <https://www.president.gov.ua/news/olena-zelenska-mentalne-zdorovya-odin-iz-najbilshihglobalni-85665>.
4. Piesha I., Andriuchenko T. Zberezhennia psykhichnoho zdorovia molodi v umovakh povnomasshtabnoi viiny. *Sotsialna robota ta osvita*. 2023. № 2 (11). S. 106–113.
5. Pro skhvalennia Kontseptsii rozvytku okhorony psykhichnoho zdorovia v Ukraini na period do 2030 roku. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80#Text>.
6. Tkachyshyna O. R. Problema mentalnoho zdorovia v Ukraini: psykholohichniy analiz. *Habitus*. 2023. № 53. S. 207–211.
7. Khibuki-terapiia. URL: <https://www.hibukitherapy.com/>.
8. Mental health. World Health Organization. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.