

Г. І. Пасхін*Міжнародний гуманітарний університет, Одеса, Україна.***МЕНТАЛЬНЕ ТА ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОГО МОЛОДОГО ПОКОЛІННЯ ЯК АКТУАЛЬНЕ ПИТАННЯ СЬОГОДЕННЯ***Анотація*

Вплив довгострокового воєнного конфлікту на психологічний та фізичний стан осіб юнацького віку є важливою темою, що вимагає серйозного розгляду та призводить до серйозного стресу та травми. Тривалий воєнний стан створює непередбачувані ситуації, постійні обстріли та бомбардування порушують почуття базової безпеки, втрата економічної стабільності в сім'ях все це має значний вплив на ментальне здоров'я та ставить під загрозу фізичне здоров'я молодих людей.

Провідною метою дослідження став аналіз сучасних наукових надбань спрямованих на визначення особливостей ментального та фізичного здоров'я сучасного молодого покоління. Основними методами дослідження стали: аналіз та синтез наукової літератури побудований на методах дидактики, історизму, критичного аналізу з урахуванням логіко-аналітичного підходу. Було проаналізовано дослідження сучасних науковців, щодо висвітлення питань впливу бойових конфліктів, війни та воєнних дій на здоров'я населення: Аймедов К. В., Асєєва Ю. О., Богданова І. Є., Будьоний П. В., Волощук А. Е., Друзь О. В., Джонс Л., Кожина Г. М., Лакшмінараяна Р., Люстіг С. Л., Марута Н. О., Мозгова Т. П., Моріна Н., Мурті С. С., Сміт Д., Толмачов О. А. та інших. Проаналізовано поняття здоров'я, здорового життя, сутності психічного здоров'я в умовах воєнних конфліктів. Запропоновано до поняття ментального здоров'я додати наступні складові: 1) здатність справлятися з повсякденними стресами життя в умовах критичних та екстремальних ситуацій; 2) здатність будувати міжособистісну комунікацію в критичних та екстремальних умовах; 3) здатність ефективно діяти та надавати допомогу своїй сім'ї, організації, громаді та суспільству в умовах війни; 4) здатність реалізувати свої уміння, навички та здібності в умовах війни.

Ключові слова: ментальне здоров'я, фізичне здоров'я, особи юнацького віку, здоровий спосіб життя, стрес, фізична активність, харчування, соціальні впливи, сучасне покоління.

Н. Paskhin*International Humanities University, Odesa, Ukraine.*

UDC: 613:159.91]:378.011.3

MENTAL AND PHYSICAL HEALTH OF TODAY'S YOUNG GENERATION AS AN ACTUAL ISSUE TODAY*Summary*

The impact of long-term armed conflict on the psychological and physical well-being of adolescents is an important topic that requires serious consideration and leads to serious stress and trauma. Prolonged martial law creates unpredictable situations, constant shelling and bombardment disrupts the sense of basic security, and the loss of economic stability in families has a significant impact on mental health and jeopardizes the physical health of young people.

The main purpose of the study was to analyze modern scientific achievements aimed at determining the peculiarities of mental and physical health of the modern young generation. The main methods of the study were: analysis and synthesis of scientific literature based on the methods of didactics, historicism, critical analysis, taking into account the logical and analytical approach. The research of modern scientists was analyzed to cover the impact of military conflicts, war and military operations on public health: Aymedov K. V., Aseyeva Y. O., Bogdanova I. E., Budyoniy P. V., Voloshchuk A. E., Druz O. V., Jones L., Kozhina G. M., Lakshminarayana R., Lustig S. L., Maruta N. O., Mozgova T. P., Morina N., Murthy S. S., Smith D., Tolmachev O. A. and others. The concepts of health, healthy life, and the essence of mental health in the context of military conflicts are analyzed. It is proposed to add the following components to the concept of mental health: 1) the ability to cope with the daily stresses of life in critical and extreme situations; 2) the ability to build interpersonal communication in critical and extreme conditions; 3) the ability to act effectively and provide assistance to one's family, organization, community and society in war conditions; 4) the ability to realize one's skills and abilities in war conditions.

Keywords: psychological characteristics, military personnel, anxiety, depression, stress resistance, stress, post-traumatic stress disorder.

Вступ. Вплив довгострокового воєнного конфлікту на психологічний та фізичний стан осіб юнацького віку [1–11] є важливою темою, що вимагає серйозного розгляду [11]. Участь у війні або навіть життя в таких умовах призводить до серйозного стресу та травми. Тривалий воєнний стан створює непередбачувані ситуації, постійні обстріли та бомбардування порушують почуття базової безпеки, втрата економічної стабільності в сім'ях все це має значний вплив на ментальне здоров'я та ставить під загрозу фізичне здоров'я молодих людей.

Молоді люди відчувають неймовірний тиск ситуаційної нестабільності та загрози для власного життя. Такі умови життєдіяльності негативно впливають на психіку стають причиною розвитку синдромів гострого пролонгованого стресу, тривожно-депресивних розладів та підставою для формування посттравматичного стресового розладу.

Питаннями впливу конфліктів, війни та воєнних дій на здоров'я населення майже століття, займаються науковці всього світу: Аїмедов К. В., Асєєва Ю. О., Александров Ю. В., Богданова І. Є., Будьоний П. В., Волощук А. Е., В'юн В. В., Воронова Ю. В., Друзь О. В., Джонс Л., Зеленська К. О., Карвасарський Б. Д., Кожина Г. М., Лакшмінараяна Р., Люстіг С. Л., Марута Н. О., Мозгова Т. П., Моріна Н., Мурті С. С., Скрипніков А. М., Сміт Д., Толмачов О. А., Хаустов М. М., Черненко І. О. та інші [1, 3–7].

Проблематикою вивчення психологічного та фізичного здоров'я, як основних компонентів суб'єктивного благополуччя займалися: Батурін М. О., Волочков А. О., Дієнер Е., Куліков Л. В., Сірих А. Б., Шаміонов Р. М. та інші [8, 11]. Такий підвищений інтерес закономірний

через незаперечну важливість даного переживання для життєдіяльності людини. Доведено, що щасливі люди більш товариські, активні, мають сильнішу імунну систему, мають більш розвинені навички вирішення конфліктних ситуацій (Бергсма А., Ейд М., Канеман Д., Крюгер А., Ларсен Р. Дж., Вайнфілд Х. Р.) [5, 6]. Розгляд різноманітних компонентів суб'єктивного благополуччя у взаємозв'язку із психологічним здоров'ям особистості розглянуто в роботах: Волочков А. О., Зотова О. Ю., Карапетян Л. В., Любомирського С., Сердюк Л. З., Сірих А. Б., Ріфф К., Рильська О. А. [1, 3].

Реалії сьогодення актуалізують необхідність вивчення особливостей ментального та фізіологічного здоров'я молоді, лише за останнє десятиліття рівень тривоги серед дітей і молоді зріс у середньому на 10 %. Крім того, за останнє десятиліття кількість самогубств зросла втричі. Нині самогубство є другою причиною смерті серед молоді після вбивств і десятою причиною смерті в усіх вікових групах. У середньому в США близько 130 людей різного віку вчиняють самогубство на день (у 30 разів більше спроб самогубства на день) [6]. З метою визначення основних спрямувань для підтримки, стабілізації та профілактики розладів до яких призводить нестабільна ситуація у державі, яка обумовлена повномасштабним вторгненням гостро постає питання досліджень змін ментального здоров'я під впливом воєнних дій.

Мета дослідження. Головною метою нашого дослідження є аналіз сучасних наукових надбань спрямованих на визначення особливостей ментального та

фізичного здоров'я сучасного молодого покоління.

Матеріали та методи. Основними методами дослідження стали аналіз та синтез наукової літератури побудований на методах дидактики, історизму, критичного аналізу з урахуванням логіко-аналітичного підходу.

Результати та обговорення. В наукових надбаннях сучасності підкреслюється, що у регіонах в яких відбувається воєнні конфлікти, операції об'єднаних сил, антитерористичні операції, війни та взагалі будь-які бойові конфлікти, люди перебувають в умовах хронічного стресу, їх психіка знаходиться на межі допустимих навантажень, її виснаження призводить до зниження ефективної діяльності в екстремальних умовах (Аймедов К. В., Асєєва Ю. О., Богданова І. Є., Будьоний П. В., Волощук А. Е., Волошин П. В., Друзь О. В., Кожина А. М., Марута Н.О., Заворотний В.І., Толмачов О. А., Черненко І. О. Хаустов М. М.) [1, 8–10]. Певні групи населення, наражаються на більш високий ризик негативного впливу емоційного стресу на психічне здоров'я, до них відносять: людей похилого віку, дітей, студентів, бездомних й осіб, які перебувають у вразливому становищі, сільських жителів, іноземців та осіб страждаючих розладами психіки.

У сучасних дослідженнях психічного стану внутрішньо переміщених осіб проведених у 2022 році, встановлено: 67,1 % опитаних переживали страх, 47,0 % – пережили паніку, 30,9 % – шок, 15,4 % – переживали апатію та депресію, втрата сенсу життя супроводжувала 6,0 % опитаних [10].

Сучасне суспільство України стикається з рядом складних, а інколи й

невирішальних проблем, які базуються на соціально-політичній нестабільності, економічних викликах що обумовлені тривалими воєнними діями на території держави. Такі фактори, як втрата дому чи близьких людей, вимушене переміщення, фінансові труднощі, безробіття та інші стресогенні чинники створюють сприятливе середовище для розгортання розладів настрою, анкіозних станів, агресивності, посттравматичних стресових розладів, панічних атак, розладів компульсивно-імпульсивного спектру, гострих стресових розладів, фобічних та інших порушень ментального здоров'я. Підлітковий та юнацький вік сам по собі є дуже складним життєвим етапом в рамках онтологічного розвитку людини [12]. Вивчення психологічних процесів та станів серед дітей, підлітків та осіб раннього юнацького віку розкриває багатомірність важливих аспектів, які свідчать про складні перетворення в їхньому внутрішньому світі.

У підлітковому віці відбувається інтенсивна фізіологічна розбудова, значні конституціональні й гормональні зміни, розвиток психіки переживає новий виток. Цей період супроводжується не тільки фізіологічними змінами, але й психологічними трансформаціями, які можуть бути дуже складними для особистого сприйняття та розуміння свого власно «образу Я» та цінності свого буття. Молода особистість починає усвідомлювати себе, як члена суспільства, намагається знайти свої власні значимі групи, визначити свої соціальні статуси, усвідомити свою цінність, всі ці процеси супроводжується посиленням збудливості, невпевненості та активним підтвердженням своїх бажань та потреб.

Основною сферою діяльності для підліткового віку є інтимне та особистісне спілкування з однолітками. У цьому контексті вони вивчають власні соціальні ролі, експериментують зі стосунками та формують свою ідентичність.

Проте цей процес не завжди проходить гладко, і часто відбувається зіткнення між внутрішніми переживаннями та зовнішніми очікуваннями. Саме через ці внутрішні конфлікти та перетворення молода особа може відчувати себе невідповідною до змін, що відбуваються в її свідомості. Навчання, переходи від статусу дитинства до дорослості, соціальний тиск та інші фактори [12] – все це може призвести до дратівливості, підвищення тривоги та страхів, пов'язаних з невизначеністю майбутнього, втрачається самоконтроль над своїми емоціями та вчинками, з'являється бажання впоратися зі своїми внутрішніми конфліктами, що може призводити до порушень у психологічному стані.

Важливо розуміти, що підлітковий вік є періодом інтенсивних змін та трансформацій, які можуть викликати різноманітні психологічні та емоційні реакції, а воєнний стан стає каталізом й інших негативних наслідків на психічні та фізіологічні стани.

На сьогодні вже 94 % молодого покоління знаходяться за межами нормального рівня тривожності, серед підлітків значно підвищено рівень страху хвороби близьких людей – 68 %, зростає страх щодо прояву агресивних дій відносно близьких – у 24 %, з'являється суттєвий відсоток прояву страхів перед майбутнім – 48 %, страх бідності – 37 %, посилюється страх смерті – 32 % та страх стати жертвою насильства, злочинних

дій – 31 %. Важливою частиною допомоги в таких умовах є підтримка від сім'ї, друзів та спільноти [9]. Так у 41,3 % опитаних вимушено переміщених осіб (ВПО) підкреслили, що відчуття «я не самотній у цьому місті (селі)» займає одно із провідних місць [10].

До найважливіших соціальних груп прийнято відносити: родину (сім'ю), друзів, колег (однокурсників, одногрупників), громаду в якій людина проживає чи проживала та тимчасову громаду, в яку вимушена була переміститись. Кожна із цих соціальних груп має суб'єктивне значення, яке впливає на компоненти психологічного благополуччя, при цьому слід враховувати об'єктивні умови воєнного стану, які потребують подальших досліджень. Не зважаючи на гостру потребу у підтримці родини, результати досліджень показують, що 11,5 % опитаних ВПО пережили складні конфлікти та навіть зраду. Отже кожний десятий хто знаходиться в умовах воєнного стану, переживає окрім загальних об'єктивних стресорів ще і міжособистісні, в самій значимій соціальній групі – родині. Звертаючись до наукового визначення поняття конфлікт – зіткнення протилежно спрямованих, несумісних потреб, інтересів, ціннісних орієнтацій, соціальних установок, планів двох або кількох людей [10]. Такі конфлікти особливо загострюються в умовах хронічного стресу, який спровокований тривалим воєнним конфліктом. Враховуючи такі умови слід звертати увагу на необхідність розроблення програм самозбереження із врахуванням принципів бережного ставлення до партнерства та до родинних зв'язків. Порушення первинних значимих зв'язків є додатковим фактором стресу, який

негативно впливає на особистісне благополуччя. А з урахуванням того, що підлітковий вік та рання юність є періодом втрати авторитету батьків, пошуком нових значимих осіб та побудову своєї соціально значимої групи, в якій важливо зайняти певне місце. Також цей період є сенситивним для сублімації від батьків, переходу від статусу дитини до статусу «Я дорослий». Все це провокує конфліктні ситуації саме у родині, оскільки, не завжди батьки готові визнати «дорослість» своєї дитини та прийняти її як окрему самостійну особистість. Міжособистісні конфлікти в базовій «безпечній групі» – родині, являють один із факторів внутрішнього дискомфорту, провокують стрес та тривогу. Неможливість впоратись із своїми переживаннями у молодому віці стає каталізатором порушення відчуття особистісного благополуччя.

Безумовним фактором впливу на особистісне благополуччя, за думкою Райана Р. М. та Дісі Е. Л. є тісний взаємозв'язок між фізичним здоров'ям і психологічним благополуччям. Загальне уявлення про суб'єктивну життєздатність, окрім позитивної міжособистісної взаємодії та автономії, включає і фізіологічні компоненти та наявність відчуття нормального самопочуття, а не тільки відсутність порушень у здоров'ї, є важливими компонентами ментального здоров'я особистості. За визначеннями Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) ключовими компонентами здоров'я людини є: внутрішня стійкість, критичне мислення, соціальна відповідність та адаптивність [9, 11].

Внутрішня стійкість включає: а) відчуття безперервності та ідентичності тобто усвідомлення того, що «Я» – це не лише мінливе тіло, але й

постійна сукупність думок, почуттів і досвіду; б) сталість особистісних переживань, можна розглядати як здатність особистості відчувати себе схожим у подібних ситуаціях, роблячи висновки з минулого та очікуючи подібних результатів у майбутньому.

Другий компонент ментального здоров'я – це критичне мислення, яке включає в себе адекватну самооцінку та відповідність реакцій. Під адекватною самооцінкою, ми розуміємо – здатність особистості об'єктивно оцінювати себе: свої думки, дії та їх результати [9, 11]. Саме відповідне реагування на зовнішні впливи емоційно та поведінково, не втрачаючи самоконтролю надає можливість говорити про відповідність реакцій на об'єктивні обставини. Таким чином, критичне мислення може бути представлено, як здатність особистості оцінювати себе та свій внутрішній світ, діяти в ньому та адекватно реагувати (емоційно, фізіологічно та поведінково) на об'єктивні обставини реального середовища.

Під третім компонентом, розуміється – соціальна відповідність, яку можна представити як адекватне самоврядування й планування власного життєвого шляху. Тобто – це здатність особистості планувати свій власний життєвий шлях, керувати власною поведінкою, дотримуючись норм, правил та законів того соціокультурного середовища в якому вона проживає.

І останній важливий компонент ментального здоров'я – це адаптивність – здатність міняти свої звички та дії у відповідь на зміни об'єктивних життєвих ситуацій [7, 9].

Таким чином, можна визнати, що здоров'я особистості – це не статичний стан, а динамічний процес адаптації до мінливих умов об'єктивної реальності.

Здорове життя – це не лише відсутність хвороб, але й свідоме керування своїм фізичним, психічним та соціальним благополуччям. Отже, здоров'я людини не лише визначається станом її емоційного та ментального благополуччя, але й має глибокий зв'язок з наявністю та розвитком психологічної стійкості. Ця стійкість виступає своєрідним щитом, який охороняє особистість від дезінтеграції та розладів, сприяє внутрішній гармонії та реалізації потенціалу людини у всіх сферах життя.

Сутність психологічної стійкості полягає в здатності подолати труднощі з внутрішньою міцністю та впевненістю у собі. Вона включає у себе не лише збереження віри в себе та власні можливості, але й вміння ефективно реагувати на стресові ситуації, зберігаючи стабільність і контроль над емоціями.

Невід'ємною складовою ментального здоров'я є також досконалість психічного саморегулювання [11]. Це означає здатність зберігати емоційну рівновагу та контролювати свої думки і почуття у будь-якій ситуації. Такий контроль допомагає уникати руйнівних реакцій, забезпечує здатність зосередитися на досягненні мети й розв'язанні проблем.

Тому важливо розуміти, що психологічна стійкість є не лише ознакою сильного ментального здоров'я, але й результатом систематичного тренування та підтримки. Розвиваючи ці якості, людина забезпечує собі міцну опору у вирішенні життєвих викликів та досягненні своїх цілей.

Таким чином, враховуючи загальні положення ВООЗ та інші наукові надбання щодо розуміння сутності психічного здоров'я, на наш погляд, в

умовах воєнних конфліктів до поняття ментального здоров'я можливо додати, наступні складові: 1) здатність справлятися з повсякденними стресами життя в умовах критичних та екстремальних ситуацій (війни, воєнних конфліктів, воєнних операцій тощо); 2) здатність будувати міжособистісну комунікацію в критичних та екстремальних умовах (війни, воєнних конфліктів, воєнних операцій тощо); 3) здатність ефективно діяти та надавати допомогу своїй сім'ї, організації, громаді та суспільству в умовах війни; 4) здатність реалізувати свої уміння, навички та здібності в умовах війни.

Важливість здатності справлятися з повсякденними стресами надзвичайно актуальна в умовах воєнного стану, де люди зіштовхуються з надзвичайними обставинами та психологічними труднощами. Враховуючи теорії стресу, зокрема, теорію Грінберга Дж. С., можна вказати, що стрес в умовах війни є реакцією на надзвичайні події, такі як військові дії агресора, які ставлять під загрозу безпеку та життя людини, та виводять її із стану гармонії, рівноваги.

Згідно з теорією Грінберга Дж. С., модель стресу складається з двох основних складових: стресорів та стресової реактивності. Стресори представляють собою фактори, які спричиняють вихід людини із стану психологічної рівноваги, в той час як стресова реактивність – це сама реакція людини на ці стресори. Реакція на стрес може виявлятися у високому рівні емоційного збудження, таких як страх, гнів, почуття загрози та паніки, а також у фізіологічному збудженні, такого як підвищення артеріального тиску та напруження м'язів [1, 4].

З погляду еволюційної біології тривожність визначається як здатність

організму реагувати на зміни факторів довкілля, вона поділяється на видову, вікову, статеву, індивідуальну. Передбачається, що тривожність розгортається в континуумі двох стратегій: чуйності (реактивності) або відсутності реакції на сигнали навколишнього середовища (Сіх А., Белл А. М., 2008; Вольф М., Ван Доорн Г. С., Вайсінг Ф. Дж.) [7–10]. Перший тип поведінки може бути визначений як затримка або зупинка перед дією (Паттерсон С. М., Ньюман Дж. П.) [7], що дозволяє організму помітити значущі для виживання зміни в навколишньому середовищі; другий тип поведінки визначається як миттєва реакція (Паттерсон С. М., Ньюман Дж. П.) [10], яка дозволяє швидко відповідати на важливі зміни в оточенні через пристосування у дії. У багатьох видів ці стратегії визначають широкий клас поведінки, зокрема годування, спарювання, боротьбу, статус, уникнення болю [8–10].

Тривожність є предметом дослідження фізіології та психофізіології, яку розглядають як здатність до елементарної форми психічного відображення відчуття [1, 3, 10]. На відміну від дратівливості, у понятті «тривожність» використовується критерій сигнальності: вона розглядається як відображення організмом таких впливів, які безпосередньо не є біологічно значущими, але можуть сигналізувати про наявність, зміну інших умов середовища, які є життєво важливими, необхідними чи небезпечними [2]. Тривога, один з основних оцінюваних предметів, значно зросла в суспільстві останнім часом під час воєнних дій.

За результатами деяких експериментальних

досліджень, можливо відзначити, що нестабільна політична ситуація, спочатку загроза територіального вторгнення, а потім повномасштабне вторгнення в державу, ведення активних бойових дій на території деяких областей держави, в край негативно впливають на емоційні стани молодих осіб, під загрозою їх ментальне здоров'я. Виявлено дуже високий рівень тривоги так на передодні воєнних дій високий рівень мали 42 % респондентів, а під час воєнних дій – виявлено 56 % респондентів із високим рівнем тривожності.

Підвищений рівень тривоги значно не змінився (виріс на 2 %), однак, якщо розглядати в сукупності то за межами нормального рівня тривожності опинилось 94 % сучасної української молоді [9].

Висновки. Наявність стресу в умовах війни має різноманітні наслідки, які суттєво впливають на фізичне та ментальне здоров'я людини. Серед цих наслідків можуть бути захворювання, зниження продуктивності праці, конфлікти, травми та навіть смерть. Тому, важливою складовою громадського здоров'я під час воєнних та озброєних конфліктів є розробка стратегій психологічної підтримки та реабілітації, спрямованих на зменшення впливу стресових факторів і покращення психічного благополуччя населення. Вкрай важливо, щоб органи охорони здоров'я, уряд та населення виступили на підтримку цих вразливих груп та впроваджували стратегії емоційної та психологічної підтримки.

Рекомендації. Враховуючи складність ситуації в Україні під час воєнних дій, особливу увагу слід приділити

збереженню ментального та фізичного здоров'я молоді, яка включатиме розробку та впровадження ініціатив, спрямованих на підтримку ментального здоров'я через психологічну, медичну та соціальну підтримку. Особлива увага повинна бути приділена розробці ефективних стратегій та інтервенцій для підтримки ментального та фізичного здоров'я молоді, що передбачає проведення досліджень саме серед молоді щодо їх актуальних потреб та поглядів на можливі варіанти й форми отримання допомоги.

Важливий детальний аналіз їх розуміння власного психологічного благополуччя, можливих варіантів для впровадження та реалізації соціальної активності у громаді. Особливу увагу слід приділити формуванню настанов щодо здорового способу життя та фізичної активності й доступного, цікавого інформаційного середовища із урахуванням вікових особливостей сприйняття інформації щодо отримання можливої допомоги. Створення спеціальних платформ для комунікації та

обміну досвідом серед молоді, де вони можуть вільно обговорювати свої страхи, анксіозності та проблеми.

Питання соціалізації в нових умовах об'єктивної реальності, особливо для молоді, яка вимушена була переїхати у зв'язку із воєнними діями на їх рідних територіях. Забезпечення можливостей для соціальної адаптації зокрема, за допомогою освіти, навчання та розкриттю здібностей та розвитку професійних навичок. Підтримка в здійсненні кар'єрних та особистісних цілей.

Запропоновані стратегії та інтервенції мають на меті створити сприятливе середовище для здорового розвитку та зростання молоді, забезпечуючи їм необхідні ресурси і знання для досягнення оптимального фізичного та ментального благополуччя.

Фінансування та конфлікт інтересів. Автори заявляють про повну відсутність конфлікту інтересів.

Джерело фінансування: власні кошти авторів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Сучасна діагностична концепція посттравматичного стресового розладу / К. В. Аймедов та ін. *Архів психіатрії*. 2016. № 22 (2). С. 128–129.
2. Александров Ю. В., Богданова І. Є., Воронова Ю. В. Екстремальна та кризова психологія: термінологічний словник; за заг. ред. О. В. Тімченко. Харків: ХНАДУ, НУЦЗУ. 2010. 291 с.
3. Охорона психічного здоров'я в умовах війни: у 2 т. / пер. з. англ. Семігіна Т., Павленко І., Овсяненкова Є., Тесленко О. Київ: Наш формат. 2017. Т. 1. 568 с.
4. Clinical specifics of stress-related disorders in volunteers whose activities are related to Joint Forces Operation / H. Kozhyna et al. *Amazonia Investiga*. 2021. Vol. 10 (45). P. 141–147. doi: <https://doi.org/10.34069/AI/2021.45.09.15>

5. Folate cycle drugs in the complex preventive therapy for the miscarriage / T. P. Mozgova et al. *World of Medicine and Biology*. 2021. No. 2 (76) P. 98–103. doi: <https://doi.org/10.26724/2079-8334-2021-2-76-98-103>
6. Price J. H., Khubchandani J. The changing characteristics of African-American adolescent suicides, 2001–2017. *Journal of Community Health*. 2019. No. 44 (4). P. 756–763. doi: <https://doi.org/10.1007/s10900-019-00678-x>
7. Joshi P. T., O'Donnell D. Consequences of child exposure to war and terrorism. *Clinical Child and Family Psychology Review*. 2003. No. 6 (4), P. 279–291.
8. Будьонний П. В. Вплив АТО на суїцидальну поведінку населення (соціально-демографічні аспекти). *Вісник морської медицини*. 2018. № 1 (79). С. 7–12.
9. Асеева Ю. О. Програми ментального здоров'я в Україні під час повномасштабного вторгнення. Міжнародна науково-практична конференція «Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя», м. Одеса, 14–15 вересня 2023 року. Одеса: Міжнародний гуманітарний університет. 2023, 14–17.
10. Карамушка Л. М. *Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: метод. рекомендації*. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2022. 52 с.
11. Мелешенко М. О. Взаємозв'язок фізичного та ментального здоров'я. *Наука та освіта в дослідженнях молодих учених* : матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції для студентів, аспірантів, докторантів, молодих учених, Харків, 13 травня 2021 р. Харків : Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди. 2021. С. 53–54.
12. Коц С. М. *Вікова фізіологія та вища нервова діяльність*: навчальний посібник. Харків: ХНПУ, 2020. 228 с.

Надійшла до редакції 14.03.2024

Прийнята до опублікування 19.05.2024

Інформація про авторів (Information about the authors)

Пасхін Геннадій Іванович, міжнародний гуманітарний університет, аспірант кафедри педагогіки та психології; Одеса, Україна.

Paskhin Hennadii, International Humanities University, graduate student of the Department of Pedagogy and Psychology; Odesa, Ukraine.

E-mail: gph178179@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0002-6153-3137> A, B, C, D, E, F

-
- | | |
|----------|---|
| A | – Концепція та дизайн роботи (Work concept and design) |
| B | – Збір та аналіз даних (Data collection and analysis) |
| C | – Відповідальність за статистичний аналіз (Responsibility for statistical analysis) |
| D | – Написання статті (Writing the article) |
| E | – Критичний огляд статті (Critical review) |
| F | – Остаточне затвердження статті (Final approval of the article) |
-

Відповідальний автор:

Пасхін Геннадій Іванович, Міжнародний гуманітарний університет, аспірант кафедри педагогіки та психології.

✉ Україна, 65000, м. Одеса, вул. Фонтанська дорога, 33.

E-mail: gph178179@gmail.com

Цитування: Пасхін Г. І. Ментальне та фізичне здоров'я сучасного молодого покоління як актуальне питання сьогодення. *Вісник медицини, психології та фармації*. 2024. № 1. С. 75–84.
doi: <https://doi.org/10.20998/BMPP.2024.01.08>