

ЕКОЛОГІЧНА СКЛАДОВА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ В УМОВАХ ТРАНСФОРМАЦІЇ УКРАЇНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА

ORCID: 0000-0002-8100-2790

У статті розглядається проблема взаємозв'язку професійної діяльності особистості в еко-середовищі та її психосоматичного здоров'я. Показано, що збереження психосоматичного здоров'я можливо у випадку відповідності професійних вимог особистісним потенціалам, найважливішим з яких є стійкість. Проаналізовано потенційний ризик і екологічні чинники виникнення психосоматичних порушень.

Зазначено, що самоусвідомлення особистістю своєї сутності як цілісної структури, активація процесів індивідуального розвитку дозволяють сформувати життєві тактики, спрямовані на збереження та відновлення власного здоров'я. Оптимальне співвідношення структурних компонентів особистості й підтримка ієрархічної субпідрядності рівнів забезпечує збереження основних внутрішньопсихічних зв'язків, стійкість і стабільність психіки на даному етапі розвитку (структурний аспект здоров'я). Разом з тим динаміка взаємодії цих компонентів і ступінь узгодженості основних психічних процесів визначає своєрідний характер становлення індивіда цілісною й унікальною індивідуальністю (динамічний або процесуальний аспект здоров'я). Здорова особистість характеризується впорядкованістю й співвідпорядкованістю складових її елементів з одного боку, та узгодженістю процесів, що забезпечують цілісність і гармонійний розвиток, з іншого. При цьому здоров'я є тим вагомим показником, що характеризує особистість у її цілісності, є необхідною умовою інтеграції усіх складових особистостей у єдину неповторну гармонійну Самість.

Ключові слова: *психологічна стійкість, психосоматичне здоров'я, психосоматичні розлади, еко-середовище, екологічні чинники.*

Постановка проблеми. Сучасні реалії життя в Україні зумовлюють проблеми в людини з психічним здоров'ям, життєдіяльність якої пов'язана з індивідуально-психологічними властивостями та психічними функціями її організму. В сучасних умовах трансформації українського суспільства великого значення набувають чинники формування самодостатньої, цілісної та гармонійної особистості. Суспільні негаразди, труднощі пристосування і

нестабільність повсякденних умов життя є складним завданням для особистості в попуті.

Психічне здоров'я розглядаємо як рівень психологічного благополуччя, котрий визначається не лише відсутністю психічних захворювань, але й низкою соціально-психологічних, біологічних, економічних і екологічних факторів. Особливого значення набуває психічна рівновага людини в умовах сучасності. Вона є необхідною складовою соціальної адаптації особистості в аспекті збереження її психологічної стійкості в ситуаціях підвищеного стресу.

Патогенез екологічно зумовлених психічних деструкцій обґрунтовано пов'язують із концепцією стресу Г. Сельє, у якій стресові реакції розглядаються як неспецифічну реакцію організму людини, котра виникає у відповідь на несприятливі умови зовнішнього середовища (так званий «адаптаційний синдром»). Отож існує деяка неоднозначність у визначенні поняття «стресу» як чинника, що спричиняє психогенні розлади. Вважаємо, що стрес в таких умовах обумовлений широким спектром внутрішніх станів людини, які виникають у відповідь на різні екстремальні впливи. Взагалі, стрес визначають як комплекс фізичних, біофізичних і ментальних реакцій людини на стимули або стресори навколишнього середовища. За теорією Сох & Маскау стрес варто розглядати як складову комплексної системи взаємодії людини з навколишнім середовищем (Устінов, 2013).

Відомо, що від народження до смерті людина веде свій спосіб життєдіяльності в певному екологічному просторі, який безпосередньо впливає на неї, і, навпаки, вона сама в певній мірі теж формує цей простір, сприяє його розвитку чи руйнації. Від того, як саме відбувається ця взаємодія, залежить психологічний стан і настрої людини. Зазначимо, що невдало адаптований екологічний простір (напр., темна чи тісна кімната з затхлим повітрям, холодні чи тьмяні кольори робочого або жилого приміщень) здійснює негативний вплив на психічний стан людини. З іншого боку, нині є досить активними психотерапевтичні інтервенції, зокрема, такі як ароматерапія, терапія мистецтвом, природотерапія, в основі яких ефективно використовують екологічні чинники (як природні, так і штучні) в лікуванні різноманітних психічних захворювань, неврозів, депресивних станів, відновлення стану оптимального функціонування організму людини та її працездатності (Львовичкіна, 2003).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У працях В. Ананьєва, Ю. Єлісеєва, С. Кулакова, С. Максименка, І. Малкіної-Пих, В. Менделевича, Г. Ложкіна, Н. Пезешкіана, Г. Старшенбаума зазначається, що збереження психосоматичного здоров'я особистості є актуальною проблемою, розв'язання якої означає досягнення особистістю гармонійного розвитку, підтримання оптимального психофункціонального стану у реалізації власного творчого пошуку та професійних

надбань (Vizniuk, Bilan, Tsokur, Rozheliuk, Podkovyoff, Symonenko, 2021: 54-73). Виникає потреба у виявленні та конкретизації взаємозв'язків психосоматичного самопочуття людини в умовах еко-середовища; у встановленні чинників, які б сприяли збереженню її психосоматичного здоров'я, особистісному становленню у професійній діяльності. Зазначимо також, що на стан психічного здоров'я переважної більшості частини населення і суспільства в загальному негативно впливають макросоціальні та макроекономічні чинники. Психічне здоров'я спотворюють також такі чинники наукового прогресу як інформатизація, глобалізація, матеріалізація, соціально-економічні й політичні перенавантаження тощо. Вищезазначене і зумовило мету та завдання нашого подальшого дослідження.

Метою статті є обґрунтування екологічної складової психологічного здоров'я людини в умовах трансформації українського суспільства.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Вивчення екологічної складової психічного здоров'я особистості в умовах трансформації українського суспільства сприяє формуванню екологічної компетентності людини у взаємодії з природнім середовищем. Невід'ємною складовою психологічно здорової особистості є сформована екологічна свідомість як вищий рівень психічного відображення соціального, штучного, природного середовища та свого внутрішнього світу; рефлексія ролі та місця людини в екологічному просторі, а також саморегуляція цього відображення.

У психологічній літературі *екологічна компетентність особистості* розглядається як прояв екологічної культури людини на території її існування та життєзабезпечення. Сучасні виклики української громади висувають низку завдань перед сучасною медико-психологічною освіченістю, безпосередньо, у розвитку, вихованні й соціалізації особистості, яка усвідомлює себе патріотом і громадянином України, здатна до життя в умовах соціально-економічних перетворень суспільства та цивілізованої взаємодії з природою, має прагнення до самовдосконалення в процесі життя, здатна до свідомого життєвого вибору й самореалізації тощо (Vizniuk, Bilan, Tsokur, Rozheliuk, Podkovyoff, Symonenko, 2021). Індикаторами ступеня виконання цих умовностей є рівень формування екологічних компетентностей сучасної людини.

В Концепції Нової української школи йдеться про те, що екологічна грамотність і здоровий спосіб життя передбачають уміння розумно та раціонально використовувати природні ресурси в межах постійного розвитку, усвідомлення ролі еко-середовища в житті й психологічному благополуччі людини, а також здатність і бажання в забезпеченні гармонії з природою (Крисаченко, 1996).

Президент американського геологічного товариства Е. Мурес (1999 р.) зазначив про недооцінку суспільством ролі природного середовища в процесах розвитку сучасної цивілізації, а також він концентрує увагу на хибності уявлень освітніх структур розвинених країн про зміст і практичне значення екологічної свідомості (Львовчкіна, 2003, Положій, 1993). Всі ці проблеми стосуються й українського освітнього середовища.

Відмітимо, що найбільш деструктивний вплив на екологічну свідомість людини мають екологічні кризи та екологічні катастрофи. Ще на початку зародження людства й донині людині властиво здійснювати вплив на екологічні негаразди такі як землетруси, пожежі, урагани, потопи, сонячні затемнення, техногенні катастрофи, епідемії тощо. Однак на сьогодні їх вплив значно посилюється і став набагато загрозливішим. Несподівані лиха мають найрізноманітнішу природу й характеризуються як аномальні явища, що обумовлені наявністю таких двох ознак як необачна ймовірність еко-небезпеки (порушення природного балансу) в кожному конкретному випадку та особливою складністю її наслідків. Варто також зазначити, що яка б не була катастрофа, вона завжди відбувається у певному середовищі й за своєю сутністю набуває розмахів екологічної катастрофи.

Винятком, відзначимо ті, стихійні лиха, що обходять стороною ореол існування людини й необачна катастрофічне сприйняття викликають лише в окремих категорій населення та суспільства в цілому. Окрім масової загибелі людей на деяких територіях, вони призводять до змін усталеного устрою життя (така зміна може бути миттєвою або ж пролонгованою у часі), масові стреси, психофізіологічні пошкодження, зростання девіантної поведінки тощо. Мобілізація зусиль та ресурсів у ліквідації таких наслідків катастроф не зникають безслідно і для тих, хто не був у епіцентрі подій. Однак наслідки таких катастроф як вибух на Чорнобильській АС та ядерні бомбардування Хіросіми та Нагасакі, що локалізуються далеко поза межами власного регіону, у якому відбулася катастрофа, сприймаються більшістю дещо тривіально.

Таким чином, *екологічна катастрофа* – це гостра форма екологічної патології, що має важкі соціальні та екологічні наслідки (Положій, 1993). За рівнем соціальності, тобто за рівнем впливу соціального чинника, що призвів до екологічної катастрофи, А. Пригожин виділяє такі типи катастроф: природні, екологічні або соціоприродні, технічні, соціальні (Львовчкіна, 2003).

Екологічну кризу ж розуміємо як загрозливий для ідентичності системи чи об'єкта процес, що протікає в еко-системі. Екологічна криза, переважно, має антропогенне походження в еко-системі, характерні ознаки якої зміщені під впливом людського чинника до меж, поза якими виникає загроза втрати цієї ідентичності в еко-системі. В. Крисаченко пропонує розрізняти такі типи

екологічних криз, критерії яких вимірюються за чинником (рушієм), ієрархічним статусом, об'єктною визначеністю та за здійснюваним ефектом (Положій, 1993).

Вплив екологічної кризи на людину здійснюється двома шляхами – прямим та опосередкованим. Наприклад, коли життєдіяльність людини обумовлена присутністю в екосистемі без негативних наслідків і в ситуації, коли існує реальна загроза впливу людини на екосистему аж до кризового стану й виникає загроза існуванню самої людини. Однак в сучасному суспільстві людина переважно перебуває у штучному природному середовищі, наслідком чого екологічні кризи впливають на неї опосередковано й віддалено. Саме такі кризи обумовлюють появу в значної частини населення, в умовах пережитих змін, такий психологічний феномен як кризу ідентичності. За своєю сутністю це поняття означає втрату почуття самої себе, неможливість (або утрудненість) пристосування до власної ролі у зміненому суспільстві.

Криза ідентичності характеризується дивергентністю змінних суспільно-економічних відносин і ригідністю індивідуально-особистісних настанов і стереотипів поведінки людини. Існують чотири різновиди кризи ідентичності: аномічну (пасивний відхід у себе від труднощів); дисоціальну (нетерпимість, руйнівний стиль поведінки, активізація агресії); негативістську або пасивно-агресивну (завульована та прихована агресія, ригідність і ортодоксальність мислення); магічну (іраціональність та вихід у світ містики) (Львовчкіна, 2003, Положій, 1993). У результаті цієї кризи можна виділити такі положення щодо сучасних уявлень про стрес: стрес розглядається як індивідуально-особистісний феномен; стрес розвивається внаслідок негативної взаємодії людини з навколишнім середовищем; індивідуальні психологічні зміни характерні не лише під час переживання стресу, але й у відповідних реакціях організму на стрес.

Отож нині дуже актуальним є гармонічний вплив людини на природу та її співіснування в межах екосистеми, без наслідків психопатогенного впливу цієї взаємодії. Актуальними є психологічні аспекти взаємовідносин людини з оточуючим середовищем (штучним, природним, культурним, соціальним), яке органічно включене у життєдіяльність людини та слугує важливим чинником регуляції її поведінки та соціальної взаємодії (Крисаченко, 1996, Лебединський, 1966). Патогенну дію на психічне здоров'я людини в умовах екологічного неблагополуччя доведено в ході транскультуральних досліджень при обстеженні населення в екстремальних ситуаціях, в екологічно несприятливих регіонах, у районах природних і техногенних катастроф, де зазначається також зростання кількості психосоматозів (функціональних розладів, соматичних захворювань в умовах органічних деструкцій, в основі яких досить істотними є негативні психологічні чинники або дистрес) (Львовчкіна, 2003). Така патологія має певні

особливості поєднання, синергізму низки чинників (у тому числі умовно патогенних); їх соматотропізм (наслідок співіснування психічних, соматичних і неврологічних змін); співіснування психогенних і екзогенних реакцій, популяційного та індивідуального симбіозу потреб; сенсibiliзації (як особливої вразливості відносно нових, дещо поодиноких екологічних впливів).

Натомість значно більшою була опосередкована дія цих психогенних чинників не лише на окремих людей, а й на суспільство в цілому. відповідно, в осіб, які проживали на територіях, що були забруднені біохімічними речовинами, життя раптово змінювалося. Вони втрачали не лише здоров'я, але й природній психологічний статус існування (працездатність, дружні, часто сімейні, взаємовідносини, і, відповідно, впевненість у завтрашньому дні). Відмічаються такі особистісні зміни як рентні настанови, відчуття втраченого здоров'я, позиція «жертви», «симптом винятковості», симптом безпорадності та відчуття «втраченого майбутнього» тощо. Наслідком такої тривалої дії внутрішніх стресорів може бути дезінтеграція психічної цілісності людини, в генезі розвитку якої виникають різні психосоматичні захворювання, неврози та психози.

Психологічне здоров'я людини, як видно, залежить не лише від подій, які відбуваються в її житті (навіть благоприємних), а саме від її реакції на них. Отож стійкість у подоланні труднощів, впевненість в собі, збереження віри в себе, в своїх можливостях, постійний досить високий рівень настрою, досконалість психічного саморегулювання є невід'ємними складовими її психічного здоров'я. До складових психологічної стійкості відносимо здатність до особистісного зростання, врегулювання внутрішньо-особистісних конфліктів (рольових, мотиваційних, ціннісних); розвинене вольове регулювання та відносна (ймовірнісна) стабільність емоційного стану.

З огляду на вищесказане, психологічна стійкість (ПС) забезпечується низкою фізіологічних, особистісних та соціальних чинників. На основі аналізу наукових джерел та результатів власного дослідження було встановлено, що *гіпертонію* стимулюють такі чинники: пригнічена агресивність, внутрішньоособистісні конфлікти; хронічне напружене очікування; нереалізований конфлікт; психологічне успадкування; відчуття провини; психологічна відмова від майбутнього, втрата віри та оптимізму, високий рівень тривожності та мотивації досягнення. «Портрет» особистості, хворої на гіпертонію, виглядає так: охайні, добросовісні, комунікабельні, педантичні, пунктуальні, вразливі, самокритичні та вимогливі до себе, при довготривалому напруженні виявляють агресію, гнів, страх, озлобленість; іпохондричні, постійно знаходяться у невираженому стресі. *Ішемічна хвороба серця* спричиняється толерантністю і безпечністю до симптомів захворювання; дією сильного емоційного подразника; постійним страхом, агресивністю, відчуттям

виснаженості; напруженим життєвим ритмом, прагненням до успіху, соціальної значущості; одержимістю досягти успіху і кар'єрного зросту. «Портрет» особистості тепер такий: емоційні, гіперактивні, надмірно чутливі, екстравертовані, цілеспрямовані, активні керівники, демонстративні. До причин порушення *серцевого ритму* відносимо ситуативні конфлікти; внутрішнє перенапруження, відмова від палких побажань, потреб. Особистісні характеристики при цьому такі: надмірно контролюють свої почуття та захищають свій емоційний світ; конформісти. *Кардіоневрозу* сприяють надмірна залежність від батьків; психологічні травми дитинства, депресивно-симбіотичні фантазії; самозахист у формі іпохондричного настрою. Хворі на кардіоневроз несамостійні, бояться самотності та розлуки з близькими; інтравертовані, уникають труднощів; надмірно піклуються про своє здоров'я, читають багато медичної літератури (Vizniuk, Bilan, Tsokur, Rozheliuk, Podkovyoff, Symonenko, 2021: 70).

Розвиток *виразкового коліту* спричинений домінуванням таких особистісних властивостей як акуратність, пунктуальність, справедливість, ввічливість, педантичність з елементами нав'язливості, надмірним самоконтролем. *Виразку шлунку* обумовлює перевага таких рис як егоцентричність, задрощі, образливість, пасивність, відраза до оточуючого світу, ворожість тощо (Vizniuk, Bilan, Tsokur, Rozheliuk, Podkovyoff, Symonenko, 2021: 64).

Досліджувані з *порушенням шкірних покривів* відрізняються такими особливостями як схильність до пасивної позиції у міжособистісних стосунках, високою сентиментальністю у стосунках із коханими, невпевненістю у собі, втечею від ризику, відчуттям неповноцінності, соціальною ізоляцією, негативізмом, що супроводжуються страхом, дратівливістю, розчаруваннями, відчуттям вини, підозрілості, гніву і страху. В емоційно нестійких осіб також спостерігається взаємозалежність у психосоматичних розладах кишково-шлункового тракту (КШТ) та шкірних покривів (ШП) (Vizniuk, Bilan, Tsokur, Rozheliuk, Podkovyoff, Symonenko, 2021: 58).

Загалом, емпіричне дослідження виявило (таблиця 1) обернено кореляційний взаємозв'язок психологічної стійкості та досліджуваних соматичних порушень.

Таблиця 1

**Взаємозв'язок між показниками психологічної стійкості (ПС)
та соматичними порушеннями**

	ШКТ	СС	ШП
Високі показники	0,027	0,017	0,033

ПС			
Низькі показники ПС	0,227**	0,257**	0,215**

** – кореляція значуща на рівні $p \leq 0,01$

Встановлено, що середні показники психологічної стійкості жінок суттєво вищі, ніж у чоловіків ($11,13 \pm 0,32$ і $9,07 \pm 1,02$ відповідно). Аналіз отриманих даних за критерієм χ^2 К. Пірсона засвідчує наявність достовірних відмінностей ($\chi^2 = 16,87$, $p \leq 0,01$) середніх показників психологічної стійкості КГ та ЕГ. Таким чином, за допомогою стратегії зіставлення констатовано, що еталонна контрольна (психосоматично здорові особи) та експериментальна (особи із психосоматичними порушеннями) групи мають суттєво різні значення та розподіл ознак психологічної стійкості. Виявлені якісні та кількісні відмінності стали основою формувальної стратегії, основним завданням якої було наближення показників учасників ЕГ до показників КГ-еталонної, тобто відновлення психосоматичного здоров'я (Vizniuk, Bilan, Tsokur, Rozheliuk, Podkovyoff, Symonenko, 2021: 57).

Отже, стійкість у подоланні труднощів, збереження віри в себе, упевненості в собі, своїх можливостях, досконалість психічної саморегуляції – невід'ємна частина психічного життя. Відчуття, сприйняття, переживання і оцінка власної життєвої позиції визначають ступінь резистентності організму, його витривалість до психологічного дискомфорту та соматичних порушень, що вимірює ресурси психологічної стійкості особистості. Здатність зберігати постійний рівень настрою, відчувати емоційну насиченість життя, полімотиваційність життєдіяльності – ознаки гармонійного життя, які ми прагнули відтворити під час психокорекційної роботи, згідно результатів констатувального дослідження.

Таким чином, розглядаючи екологічні чинники, які впливають на психічне здоров'я людини, варто акцентувати увагу на визначенні «середовища життєдіяльності людини» як сукупності об'єктів, чинників і явищ еко-середовища, що безпосередньо оточують людину та здійснюють вплив на умови її проживання, праці, харчування, відпочинку, виховання та навчання тощо. До чинників еко-середовища також відносимо вплив на життєдіяльність людини будь-яких біологічних (паразитарних, вірусних, бактеріальних, пріонних та генетично-модифікованих організмів, продукти біотехнології тощо), хімічних (природних та синтетичних, органічних і неорганічних), фізичних (вібрація, шум, ультразвук, теплове, інфразвук, іонізуюче, неіонізуюче та інші види випромінювання), соціальних (водопостачання, харчування, умови побуту,

відпочинку, праці, виховання та навчання) та інші чинники, які впливають на здоров'я людини (Vizniuk, Bilan, Tsokur, Rozheliuk, Podkovyrovff, Symonenko, 2021).

До найпоширеніших чинників навколишнього середовища існування людини, які шкідливо впливають на її життя і здоров'я відносно забруднення атмосферного повітря, яке викликає психосоматичні розлади верхніх дихальних шляхів, алергії; розширення озонової діри, що збільшує ризик виникнення шкірних порушень; забруднення поверхневих водойм і питної води, яке призводить до розладів органів кишкової порожнини; забруднення ґрунту відходами (рідкими та твердими, промисловими та побутовими); використання ГМО; забруднення харчових продуктів, що спричиняє виникнення алергії та масові отруєння); вплив неіонізуючого та електромагнітного (мобільні телефони, ІТ-технології, базові станції тощо) випромінювання; магнітні бурі та сонячна активність тощо. Множинність та особливість цих вищезазначених чинників впливу на психосоматичний стан організму людини в умовах трансформації українського суспільства варто враховувати в контексті психодіагностики деструктивних впливів на її психічне здоров'я, формування інтервенцій та превентивних заходів при відновленні психологічної стійкості особистості в умовах патогенних впливів.

Висновки. Таким чином, в результаті теоретичного обґрунтування впливу екологічних чинників на психічне здоров'я людини нами було досліджено роль психологічної стійкості та вплив стресу на психічне здоров'я особистості. Вивчено екологічну складову психічного здоров'я, зокрема вплив еко-середовища на психічний стан індивіда; надано характеристику поняття, типи та особливості впливу екологічної кризи в умовах екологічної катастрофи на психічне здоров'я особистості; розглянуто роль кризи ідентичності як наслідку соціального впливу на її психологічне здоров'я. Виділено основні чинники середовища існування людини, які негативно впливають на її життя, працездатність і здоров'я.

Перспективи подальшого дослідження полягають в уточненні та виявленні факторної ваги особистих потенціалів, здатних забезпечити психосоматичне здоров'я у професійній діяльності людини в еко-середовищі.

Література

1. Vizniuk, I., Bilan, L., Tsokur, O., Rozheliuk, I., Podkovyrovff, N., & Symonenko, T. (2021). Psychosomatic Health as a Factor of Human Social Adaptation in Postmodern Society. *Postmodern Openings*, 12(1), 54-73. Retrieved from <https://lumenpublishing.com/journals/index.php/po/article/view/3361/2775>

2. Крисаченко В. С. (1996). Екологічна культура: теорія і практика : навч. посібник. К. : Заповіт, 349.

3. Лебединський М. С. (1966). Введение в медицинскую психологию / М. С. Лебединский, В. Н. Мясищев. СПб. : Русь, 358.
4. Львовичкіна А. М. (2003). Екологічна психологія у постчорнобильську епоху : навч. посібник. К.: Свічадо, 142-148.
5. Положий Б. С. (1993). Психічне здоров'я як відображення соціального стану суспільства. *Обозрение психиатрии и мед. психологии*, 4, 6-11.
6. Устїнов О. В. (2013). Психічне здоров'я як складова національної безпеки. *Український медичний часопис*, I/II, 1(93). Retrieved from <https://www.umj.com.ua/article/52851/psixichne-zdorov-ya-yak-skladova-nacionalnoi-bezpeki>

References

1. Vizniuk, I., Bilan, L., Tsokur, O., Rozheliuk, I., Podkovyroff, N., & Symonenko, T. (2021). Psychosomatic Health as a Factor of Human Social Adaptation in Postmodern Society. *Postmodern Openings*, 12(1), 54-73. Retrieved from <https://lumenpublishing.com/journals/index.php/po/article/view/3361/2775>
2. Krisachenko, V.S. (1996). *Ekolohichna kultura: teoriia i praktyka* [Ecological culture: theory and practice: textbook manual]. K. : Testament, 349. [in Ukrainian].
3. Lebedinsky, M.S. (1966). *Vvedeniye v medytsynskuii psikhologiyu* [Introduction to medical psychology] MS Lebedinsky, VN Myasishchev. СПб. : Russia, 358. [in Russian].
4. Levochkina, A.M. (2003). *Ekolohichna psikhologhiia u postchornobylsku epokhu* [Ecological psychology in the post-Chernobyl era: textbook manual]. K.: Svichado, 142-148. [in Ukrainian].
5. Positions, B.S. (1993). *Psykhhichne zdorovia yak vidobrazhennia sotsialnoho stanu suspilstva* [Mental health as a reflection of the social state of society]. Review of psychiatry and honey. *Psychology*, 4, 6-11. [in Ukrainian].
6. Ustinov, O.V. (2013). *Psykhhichne zdorovia yak skladova natsionalnoi bezpeky* [Mental health as a component of national security]. *Ukrainian Medical Journal*, I / II, 1 (93). Retrieved from <https://www.umj.com.ua/article/52851/psixichne-zdorov-ya-yak-skladova-nacionalnoi-bezpeki> [in Ukrainian].