

ПЕРСПЕКТИВИ ПРОМОЦІЇ ПРАКТИК ПСИХОГІГІЄНИ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В КОНТЕКСТІ ПРОТИДІЇ ЕКОЛОГІЧНИМ ТА ЕПІДЕМІЧНИМ ЗАГРОЗАМ ЗДОРОВ'Ю ЛЮДИНИ

PROSPECTS FOR PROMOTING PSYCHOHYGIENIC PRACTICES AMONG PARTICIPANTS IN THE EDUCATIONAL PROCESS IN THE CONTEXT OF COUNTERACTING ECOLOGICAL AND EPIDEMIC HEALTH THREATS

Стаття присвячена дослідженню перспектив промоції практик психогігієни учасників освітнього процесу в умовах посилення екологічних та епідемічних загроз здоров'ю людини. Показано, що психогігієнічні практики є ефективним механізмом підтримки психічного здоров'я людини. Проаналізовано сучасні теоретичні підходи до визначення сутності психогігієни як міждисциплінарного напрямку, що поєднує психологічні, педагогічні та медико-гігієнічні аспекти збереження психічного здоров'я. Визначено історичні передумови становлення психогігієни в українській і світовій психології. Розглянуто розвиток психогігієни в Україні, зокрема педагогічної психогігієни. Означено розділи психогігієни (особистісна, вікова, праці, освітня, сімейного життя, спорту). Розглянуто значущість психогігієнічних практик у період воєнних дій, зокрема у зв'язку з реалізацією Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки. Представлено авторську теоретичну модель психогігієнічних практик, що складається з базових (фізичних і ментальних) і похідних (інформаційних, комунікативних, рекреаційних) компонентів. Наголошено, що регулярне застосування цих практик сприяє розвитку навичок саморегуляції, підвищенню стресостійкості й формуванню культури самотурботи й самопідтримки. Охарактеризовано дослідження психогігієни у вищій освіті, зокрема питання психогігієнічної компетентності. Обґрунтовано необхідність системного підходу до промоції психогігієнічних практик у закладах освіти, який передбачає інтеграцію психологічної просвіти, підтримки та супроводу для педагогів, батьків, студентів, учнів. Окреслено перспективи подальших досліджень, пов'язаних із розробкою інструментів оцінювання психогігієнічної компетентності, удосконаленням промоції психогігієни в умовах повоєнної відбудови України.

Ключові слова: психогігієна, практики психогігієни, психічне здоров'я, учасники освіт-

нього процесу, екологічні загрози, епідемічні загрози, стресостійкість.

The article is devoted to the study of prospects for promoting psychohygienic practices among participants in the educational process under conditions of increasing ecological and epidemic threats to human health. It is shown that psychohygienic practices serve as an effective mechanism for maintaining mental health. Contemporary theoretical approaches to defining the essence of psychohygiene as an interdisciplinary field integrating psychological, pedagogical, and medico-hygienic aspects of mental health preservation are analyzed. The historical prerequisites for the development of psychohygiene in Ukrainian and global psychology are outlined. The development of psychohygiene in Ukraine, including educational psychohygiene. The main areas of psychohygiene are defined, including personal, age-related, occupational, educational, family, and sports-related aspects. The relevance of psychohygienic practices during wartime is emphasized, particularly in the context of implementing the National Program for Mental Health and Psychosocial Support. The author's theoretical model of psychohygienic practices, consisting of basic (physical and mental) and derivative (informational, communicative, and recreational) components, is presented. Regular application of these practices is shown to promote self-regulation skills, increase resilience, and foster a culture of self-care and self-support. Studies of psychohygiene in higher education, are characterized. The necessity of a systematic approach to promoting psychohygienic practices in educational institutions, integrating psychological education, support, and guidance for teachers, parents, students. Prospects for further research are outlined, in particular regarding improving the promotion of psychohygiene practices.

Key words: psychohygiene, psychohygienic practices, mental health, participants in the educational process, ecological threats, epidemic threats, resilience.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.2.21>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Гундєртайло Ю.Д.

молодший науковий співробітник
Інститут соціальної та політичної психології

Національної академії педагогічних наук України

ORCID ID: 0000-0001-6959-663X

Вступ. Військовий час став для українського суспільства періодом масштабних випробувань і трансформацій, що призвели до тектонічних змін у всіх сферах життя. В умовах воєнної невизначеності особливої актуальності набуває проблема збереження психологічного благополуччя особистості, яке значною мірою забезпечується дотриманням принципів здорового способу життя. Одним із ефективних засобів підтримки психічного здоров'я в кризових ситуаціях є практики психогігієни, спрямовані на формування стабільної щоденної рутини, що допомагає людині відновити відчуття контролю, безпеки та передбачуваності. Систематична турбота про власні біологічні, психологічні й соціальні потреби не лише сприяє збереженню особистісного ресурсу, а й підвищує здатність надавати підтримку іншим.

Додатковими викликами для українців у воєнний час стали екологічні й епідеміологічні загрози, спричинені військовими діями на території країни. Зокрема, пандемія COVID-19, що охопила світ у 2020 році, призвела до явищ соціальної ізоляції, інформаційного перевантаження, зміни форм навчання та праці (дистанційні формати), що, у свою чергу, зумовило підвищення рівня тривожності, депресивних проявів і професійного вигорання. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я [28], погіршення якості повітря, кліматичні зміни й посилення екологічної тривожності дедалі частіше є чинниками розвитку стресових і тривожних розладів. Ці тенденції актуалізують необхідність системної підтримки психічного здоров'я, особливо серед молоді.

Пандемія COVID-19 також виявила низький рівень оперативної готовності державних систем до епідеміологічних загроз [22]. Аналіз критичних компонентів готовності до надзвичайних ситуацій у сфері охорони здоров'я вказує на наявність значних прогалин. Відповідно, можна припустити, що готовність освітніх закладів та учасників освітнього процесу до подібних викликів також потребує детального вивчення та трансформації.

Сучасні реалії створюють підґрунтя для нових наукових досліджень, зокрема щодо розроблення шкали безперервної реакції на травматичний стрес (CTSR) [24], а також порівняння ефективності різних методів психологічної підтримки населення в умовах постійної загрози [23; 29]. У цьому контексті психогігієна постає як міждисциплінарний напрям, що поєднує досягнення психології, медицини та педагогіки, охоплюючи превентивні програми, психологічну підтримку й реабілітацію осіб, які зазнали впливу травматичних подій.

Одним із практичних механізмів підтримки психічного здоров'я людини у воєнних умовах є щоденні психогігієнічні практики – рутинні дії самообслуговування й тренування психіки, спрямовані на підтримку здорових когнітивних і поведінкових моделей, що сприяють збереженню особистісного благополуччя.

Попри наявність значної кількості досліджень у галузі психології здоров'я, питання популяризації та систематизації психогігієнічних практик серед учасників освітнього процесу залишаються недостатньо розробленими. У більшості закладів вищої освіти психогігієнічні заходи впроваджуються фрагментарно, не мають системного характеру й часто не враховують специфіки сучасних викликів – як екологічних, так і епідеміологічних. Хоча питання відповідності психогігієнічним вимогам організації навчального простору/процесу активно розглядалося, то чітке визначення рутинних дій, необхідних для підтримання психічного здоров'я студентів і викладачів, досі залишається поза належною науковою увагою.

Метою статті є визначення перспективи промоції практик психогігієни учасників освітнього процесу в контексті протидії екологічним та епідемічним загрозам здоров'ю людини.

Методи і методологія. Аналіз і систематизація теоретичних та емпіричних напрацювань у сфері практик психогігієни учасників освітнього процесу в контексті протидії екологічним та епідемічним загрозам здоров'ю людини.

Виклад основного матеріалу дослідження. Концепція психічної гігієни, що сформувалася на початку XX століття, мала на меті запобігання психічним розладам, а також підтримку осіб, які перебувають у процесі лікування. В Україні перші ґрунтовні теоретико-прикладні дослідження у сфері психогігієни здійснив видатний учений – психолог, педагог і лікар І.О. Сікорський [4, с. 35].

Надалі розвиток психогігієни набув міждисциплінарного характеру, зокрема в межах психології праці, де цей напрям почали розглядати як засіб підтримання працездатності й підвищення ефектив-

ності діяльності працівників. У сучасному науковому дискурсі психогігієна розглядається як ключовий інструмент профілактики професійного вигорання, управління стресом і збереження психологічного благополуччя особистості, зокрема в роботах таких дослідників, як Р. Ванічкова (R. Vaníčková) [27], А.Л. Бартелс (A.L. Bartels), С.Дж. Пітерсон (S.J. Peterson), К.С. Рейна (C.S. Reina) [21].

Дослідження психогігієни освітнього процесу в українській науці почалося майже одразу після відновлення незалежності в Україні (1992). С.І. Болтівець [2; 3; 4] сформулював визначення поняття педагогічної психогігієни, досліджував параметри навчально-виховного процесу для підтримки психологічного здоров'я учнів, обґрунтовував вікові особливості навчальної діяльності. Одним із завдань педагогічної психогігієни науковець називає формування психологічної культури вихованців, а саме навички саморегуляції та самовідновлення.

Надалі в українській науці підготовлено низку підручників із психогігієни, зокрема, такими вченими, як Н.І. Коцур, Л.С. Гармаш [12], Меньших, Петренко, Ярова [17], А.В. Прокопенко [18], Афанасьєва [1], Н.І. Коцур, Л.П. Товкун [13]. Психогігієна розглядається сучасними дослідниками як комплекс заходів, спрямованих на збереження психічного здоров'я, формування стресостійкості. Ці роботи охоплюють системне бачення психогігієни, поєднуючи теоретичні знання з практичними вправами та рекомендаціями щодо інтеграції психогігієнічних практик у щоденне життя студентів і педагогів. Практична реалізація психогігієнічних заходів спрямована на формування умов, що забезпечують максимально ефективне збереження й зміцнення психічного здоров'я як окремої особистості, так і малих чи великих соціальних груп. Метою психогігієни є підвищення рівня психологічної стійкості, підтримання суб'єктивного благополуччя, а також збереження високої працездатності й адаптаційного потенціалу людини в умовах динамічних соціально-психологічних впливів.

Психогігієна включає низку структурних розділів, що розглядає підтримку психічного здоров'я особистості в різних сферах життєдіяльності. Особистісна психогігієна зосереджується на формуванні умінь і навичок особистості – саморегуляції, самотурботи, самопідтримки. Вікова психогігієна описує специфіку психічного розвитку на різних етапах життя – від дитинства до старості, визначаючи оптимальні умови для гармонійного функціонування психіки. Психогігієна праці досліджує створення психологічно безпечного середовища в професійній діяльності, продуктивних режимів роботи працівників, попередження стресів і професійного вигорання, формування здорового мікроклімату в організації. Освітня психогігієна спрямована на підтримку психологічного благополуччя учасників освітнього процесу – учителів, батьків, учнів, студентів, викладачів та адміністративного персоналу. Її основна мета полягає у створенні таких умов навчання, які сприяють гармонійному розвитку особистості, збереженню емоційної ста-

більності й профілактиці перевтоми й психічного виснаження. Психогігієна спорту акцентується на підтримці психічного здоров'я спортсменів. Психогігієна сімейного життя розглядає вплив емоційних і комунікативних процесів у родині на благополуччя її членів. У сукупності ці розділи формують цілісну систему знань і практичних підходів, спрямованих на збереження та зміцнення психічного здоров'я людини в різних життєвих контекстах [17].

Психогігієна також часто включається до навчальних програм українських вищих навчальних закладів [15; 20], де її вивчення спрямовано на формування базових психогігієнічних компетенцій. Для цього використовуються лекційні та практичні заняття, групові вправи, а також моделювання соціально-психологічних ситуацій.

Підвищення наукового та практичного інтересу до проблематики психогігієни спостерігалось в період пандемії COVID-19, коли особливої актуальності набули питання психологічної профілактики й дотримання принципів психогігієни як ефективних засобів протидії негативним наслідкам пандемічної кризи для психічного здоров'я особистості [19].

Особливої актуальності набула психогігієна під час повномасштабного вторгнення. Зокрема, Міністерство охорони здоров'я України [16] зазначає, що психогігієна є ключовим чинником підтримки ефективності діяльності в умовах підвищеного стресу, даючи змогу зменшити ризик емоційного вигорання. У 2022 році заснована Програма «Як ти?», ініційована Першою леді України Оленою Зеленською спільно з Міністерством освіти і науки України, Міністерством охорони здоров'я та представництвом ЮНІСЕФ. У межах ініціативи проводяться інтерактивні заняття, тренінги, групові вправи з емоційного відновлення. Проект також є складовою частиною Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, започаткованої Оленою Зеленською. Програма має на меті підвищення рівня психічного здоров'я українців і формування суспільної культури самотурботи, що включає створення й розвиток системи психосоціальної підтримки населення. У межах ініціативи українці мають можливість освоїти в тому числі нові практики психогігієни [7].

Під час війни питання підтримки психічного здоров'я учасників освітнього процесу в умовах кризових ситуацій стало об'єктом дослідження численних українських науковців, зокрема Л.М. Карамушки [10], І.А. Власенка, В.В. Фурмана, О.М. Рєви, І.О. Канюки [5], Л.М. Карамушки, О.В. Креденцера, К.В. Терещенка [10], а також С.В. Гозака, О.Т. Єлізарової, Т.В. Станкевича [6]. Дослідження цих авторів охоплюють як теоретичні аспекти благополуччя в умовах воєнного стресу, так і практичні рекомендації щодо забезпечення психологічної підтримки в освітньому середовищі.

Останнім часом зростає кількість досліджень, присвячених психогігієні в освітньому середовищі вищих навчальних закладів. І.В. Сергета [26] розглядає психогігієнічні аспекти створення превентивного середовища в сучасних закладах ви-

щої освіти. Автор акцентує увагу на проблемах і перспективних підходах до формування умов, які сприяють збереженню психічного здоров'я студентів і персоналу, підкреслюючи важливість інтеграції психогігієнічних практик у навчальний і соціально-психологічний простір університету. Психогігієнічну компетентність здобувачів вищої освіти «як динамічну систему знань, умінь і навичок, цінностей, стереотипів мислення та діяльності, що визначає дбайливе ставлення особистості до власного психічного здоров'я та психічного здоров'я оточуючих» вивчали Лутаєва, Шварп, Тимошук [14, с. 48].

Таким чином, ми спостерігаємо, що вищезгадані праці хоча й згадували окремі практики, та не пропонували системного бачення щоденних практик психогігієни.

Ми розробили теоретичну модель практик психогігієни [8, с. 192]. У контексті протидії екологічним та епідемічним загрозам здоров'ю людини практики психогігієни відіграють значну роль. Загрози мають двокомпонентний вплив на життєдіяльність особистості: так як вони існують безперервно, то породжують фоновий стресовий стан, з одного боку; з іншого боку, у разі загострення ситуації (наприклад, повені) викликають шоківі стани. Щоб у таких умовах ефективно функціонувати, стабілізувати свої психоемоційні стани, бути готовими адекватно діяти в складних ситуаціях, людині необхідні навички самотурботи, які якраз і з'являються в процесі практикування психогігієни. Ми виділили 2 групи практик: базові та похідні. До базових ми зарахували фізичну (здоровий сон, збалансоване харчування, водні процедури, рухова активність) і ментальну (молитви, медитації, візуалізації, дихальні практики, нарративні техніки тощо) практики психогігієни. За умови систематичного вправлення в базових практиках психогігієни можливе ефективне використання й похідних практик. До похідних ми зараховуємо інформаційні (свідомий вибір контенту та взаємодії з інформаційними джерелами тощо), комунікативні (свідомо організовані комунікації онлайн та офлайн тощо), рекреаційні (ігрові активності, творчість, розваги, гумор тощо) (рис. 1).

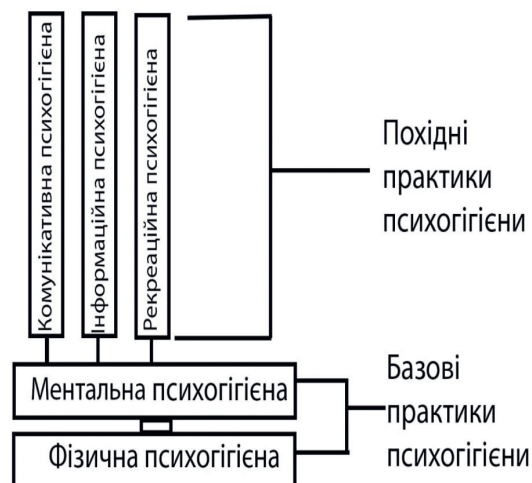


Рис. 1. Модель практик психогігієни

Регулярність практики розвиває операційні навички (саморегуляція, орієнтація на достовірні джерела інформації тощо), що формує готовність учасників освітнього процесу до протидії екологічним та епідемічним загрозам здоров'ю людини, а саме потенціал у разі необхідності робити певні дії, щоб протистояти конкретним загрозам.

Таким чином, ми виразно можемо прогнозувати продуктивність активності людини в контексті загроз. Якщо людина, наприклад, не слідує за харчуванням (не доїдає/переїдає), то скільки б вона не слухала класичної музики чи спілкувалася з приємними людьми, скоріш за все в разі необхідності вона не зможе вибігти/підняти вантажі/допомогти молодшим.

Для учасників освітнього процесу модель практик психогієни дає змогу планувати послідовність освоєння, а також можливість розширити власний діапазон практикування.

Серед учасників освітнього процесу, на нашу думку, найпершим кроком промоції практик психогієни є психоедукація для вчителів і викладачів. Система освіти, яка склалася в нашому посттоталітарному суспільстві, часто призводить до занижених стандартів самотурботи цих людей. Величезна відповідальність, великі бюрократичні процеси в навчальних установах, значні вимоги до професійної діяльності плюс маленькі заробітні плати призводять до того, що вони не приділяють собі достатньо уваги, а отже, не можуть слугувати прикладом для своїх підопічних. Запропонувавши їм варіативні та безкоштовні короткі версії практик психогієни, ми можемо дати їм інструменти для самовдосконалення, що може стати початком популяризації цих практик для всіх учасників освітнього процесу.

Наступним кроком промоції ми пропонуємо залучати батьків. Організація низки психоедукаційних заходів, гейміфікація, родинні заходи можуть стати елементами системи розповсюдження конструктивних звичок. Нові навички, навіть якщо їх активно будуть пропагувати в навчальному закладі, не зможуть стати звичним явищем без підтримки сім'ї, адже саме там молоде покоління проводить найбільше часу й зазнає найбільшого впливу. Також можна цій когорті населення розповідати про короткострокові, середньострокові та довгострокові позитивні результати практикування, як-то: покращення фізичного та психічного здоров'я молоді, підвищення стресостійкості, зростання самооцінки тощо.

Третім кроком промоції, ми вважаємо, можна долучати саму молодь – учнів і студентів. Новизна, комплексний структурований підхід, виклики самовипробування, при зацікавленому підході, відповідно до віку й гендеру, можна сформувати популярність практик психогієни в молодіжному середовищі. Використання цифрового середовища, зокрема соцмереж і відеоплатформ, може допомогти промоції серед цієї групи учасників освітнього процесу. Також ефективною може бути

проектна стратегія, коли молодь ділиться на окремі групи, виконує творче завдання щодо промоції, ще може змагатися між собою.

Висновки. Виявлено, що в умовах воєнних, екологічних та епідеміологічних загроз психічне здоров'я особистості потребує системної підтримки, яка забезпечується регулярним практикуванням психогієнічних технік. Психогієна, як міждисциплінарний напрям, інтегрує здобутки психології, медицини й педагогіки, сприяючи формуванню навичок саморегуляції, самопідтримки й стресостійкості, що є необхідними для ефективного функціонування особистості в умовах тривалої невинності.

Виявлено, що в українській науці психогієна досліджується як комплекс заходів зі збереження психічного здоров'я та формування психологічної культури особистості. Особлива увага приділяється педагогічній психогієні, підтриманню психічного благополуччя учасників освітнього процесу. Дослідження поєднують теоретичні знання з практичними рекомендаціями, спрямованими на підвищення адаптаційного потенціалу та психологічної стійкості людини.

Визначено, що психогієна є самостійним розділом психологічної науки, що вивчає закономірності збереження, підтримання й зміцнення психічного здоров'я людини, розробляє принципи профілактики психічних розладів і формування навичок саморегуляції. У структурі психогієни виокремлюють такі основні види: особистісну, вікову, професійну, освітню, сімейну та психогієну відпочинку.

Розроблена теоретична модель практик психогієни відображає ієрархію між базовими (фізичними й ментальними) і похідними (інформаційними, комунікативними, рекреаційними) практиками, які разом формують цілісну систему підтримки психічного здоров'я особистості. Безперервне застосування таких практик забезпечує не лише профілактику дистресу, а й розвиток готовності до конструктивного реагування на кризові ситуації.

З'ясовано, що особливого значення психогієна набуває в освітньому середовищі в умовах екологічних та епідемічних загроз здоров'ю людини. Упровадження психоедукаційних програм для педагогів, а також залучення батьків і молоді до промоції здорових звичок створюють передумови для формування культури психічного здоров'я в суспільстві.

Перспективами подальших досліджень є розробка інструментів оцінювання рівня психогієнічної компетентності, а також визначення оптимальних стратегій популяризації практик психогієни в умовах поствоєнної відбудови.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Афанасьєва Н.Є. Основи психогієни та психопрофілактики : навч. посіб. Харків : НУЦЗУ, 2016. 91 с.
2. Болтівець С.І. Педагогічна психогієна: теорія та методика : монографія. Київ : Редакція «Бюлетеня Вищої атестаційної комісії України», 2000. 302 с.

3. Болтівець С.І. Психогігієна як дисциплінарний напрям психологічної науки. *Психологія і суспільство*. 2020. № 3(81). С. 33–52.
4. Болтівець С.І. Теоретико-методичні засади педагогічної психогігієни : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2005. 40 с.
5. Власенко І.А., Фурман В.В., Рева О.М., Канюка І.О. Психологічне здоров'я студентської молоді : навч.-метод. посіб. Вінниця : ТВОРИ, 2022. 224 с.
6. Гозак С.В., Єлізарова О.Т., Станкевич Т.В., Парац А.М. Ефективність впровадження психологічних інструментів у школах для підтримки психічного здоров'я школярів у воєнний час. *Медицина України (НМУ)*. 2024. Т. 20. № 4. С. 79–88. DOI: <https://doi.org/10.32345/2664-4738.4.2024.09>.
7. Головні підсумки реалізації Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки : новини Міністерства освіти і науки України (від 30 груд. 2022 р.). URL: <https://mon.gov.ua/news/golovni-pidsumki-realizatsii-natsionalnoi-programi-psikhichnogo-zdorovya-ta-psikhosotsialnoi-pidtrimki>.
8. Здоровий спосіб життя в умовах війни: соціально-психологічний підхід : монографія / кол. авт. ; за наук. ред. М.С. Дворник ; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2025. 240 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/746928>.
9. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : метод. рекомендації. Київ : Ін-т психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/730974>.
10. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я: сутність, основні детермінанти, стратегії та програми забезпечення. *Психологічний часопис*. 2021. Т. 7. № 5(49). С. 26–37. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.5.3>.
11. Коцур Н.І., Гармаш Л.С. Психогігієна : навч. посіб. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2005. 212 с.
12. Коцур Н.І., Товкун Л.П. Психогігієна : навч. посіб. Переяслав (Київ. обл.) : Вид. Домбровська Я.М. 2024. 314 с.
13. Лутаєва Т.В., Шварп Н.В., Тимошук Г.В. Формування психогігієнічної компетентності здобувачів вищої освіти. *Наукові записки. Серія «Педагогічні науки»*. 2022. Вип. 206. С. 43–50. DOI: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2022-1-206-43-50>.
14. Мельниченко І.В. Психогігієна : робоча програма навч. дисципл. для заочної форми навч. Київ : НТУ України «КПІ ім. Ігоря Сікорського», 2025. 76 с.
15. Основи психогігієни молоді людини : навч.-метод. посіб. / уклад. : О.Є. Меньших, Ю.О. Петренко, В.Д. Ярова. Черкаси : Ред.-вид. відділ ЧОІ-ПОПП, 2010. 76 с.
16. Прокопенко А.В. Психогігієна : навч. посіб. Острого : Вид. Нац. ун-ту «Острозька академія», 2014. 230 с.
17. Психогігієна як умова ефективності під час війни : останні новини Міністерства охорони здоров'я України (від 24.07.2022). URL: <https://moz.gov.ua/uk/psihologichna-gigiena-jak-umova-efektivnosti-pid-chas-vijni>.
18. Психологічна профілактика і гігієна особистості у протидії пандемії COVID-19 : метод. посіб. / ред. В.В. Рибалка. Київ : Ін-т педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, 2020. 123 с.
19. Технології забезпечення психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни та післявоєнного відновлення : монографія / Л.М. Карамушка, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко та ін. ; за ред. Л.М. Карамушки. Київ : Ін-т психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 288 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741857>.
20. Шлімакова І.І. Основи психогігієни : метод. рекомендації до вивчення спецкурсу для студ. 3-го курсу спец. «Психологія». Чернівці : Чернігівський нац. пед. ун-т ім. Т.Г. Шевченка, 2012. 84 с.
21. Bartels A.L., Peterson S.J., Reina C.S. Understanding well-being at work: Development and validation of the eudaimonic workplace well-being scale. *PLoS ONE*. 2019. Vol. 14, № 4. P. 1–21. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0215957>.
22. English R., Carlson H., Geduld H., Nyasulu J.C.Y., Louw Q., Berner K., Charumbira M.Y., Pappin M., McCaul M., Joseph C., Gobat N., Boulanger L.L., Emiroglu N. Defining and identifying the critical elements of operational readiness for public health emergency events: A rapid scoping review. *BMJ Global Health*. 2024. Vol. 9, № 8. P. 1–11. DOI: <https://doi.org/10.1136/bmjgh-2023-014379>.
23. Gallo G.G., Curado D.F., Machado M.P.A., Espíndola M.I., Scatone V.V., Noto A.R. A randomized controlled trial of mindfulness: effects on university students' mental health. *International Journal of Mental Health Systems*. 2023. Vol. 17, № 1. P. 32. DOI: <https://doi.org/10.1186/s13033-023-00604-8>.
24. Goral A., Feder-Bubis P., Lahad M., Galea S., O'Rourke N., Aharonson-Daniel L. Development and validation of the Continuous Traumatic Stress Response scale (CTSR) among adults exposed to ongoing security threats. *PLoS One*. 2021. Vol. 16, № 5. P. 1–24. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0251724>.
25. Hundertailo Yu.D. Prospects for promotion psychohygiene practices during war time. *Scientific Studios on Social and Political Psychology*. 2024. Vol. 30, № 2. P. 46–52. DOI: <https://doi.org/10.61727/ssspj/2.2024.46>.
26. Serheta I. Psychohygienic aspects of creating a preventive environment in a modern higher educational institution: Problems and prospects. *ΛΟΓΟΣ : збірник наукових праць*. 2022. P. 142–143. DOI: <https://doi.org/10.36074/logos-11.11.2022.47>.
27. Vaníčková R. Psychology of health and mental hygiene: psychosocial risks, consequences, and possibilities of work stress prevention. *Problems and Perspectives in Management*. 2021. Vol. 19, № 1. P. 68–77. DOI: [https://doi.org/10.21511/ppm.19\(1\).2021.06](https://doi.org/10.21511/ppm.19(1).2021.06).
28. World Health Organization (WHO). Mental health and climate change: Policy brief. Geneva : WHO Press, 2023. 20 p.
29. Yim S. H., Lorenz H., Salkovskis P. The effectiveness and feasibility of psychological interventions for populations under ongoing threat: A systematic review. *Trauma Violence Abuse*. 2024. Vol. 25, № 1. P. 577–592. DOI: <https://doi.org/10.1177/15248380231156198>.

Стаття надійшла у редакцію: 31.10.2025

Стаття прийнята: 11.11.2025

Опубліковано: 08.12.2025