

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

### ПСИХОГІГІЄНА ЯК РЕСУРС ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Альохіна Н. В.<sup>1</sup>, Косілова О. Ю.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна

<sup>2</sup>Харківський національний медичний університет, м. Харків, Україна

**Анотація.** Теоретичне дослідження присвячено розгляду можливостей психогігієни у вирішенні питання щодо збереження психічного здоров'я особистості. Розкрито зміст і головні критерії психічного здоров'я. Висвітлено основні завдання психогігієни. Запропоновано шляхи реалізації психогігієнічної роботи у закладі вищої освіти для підтримки психічного здоров'я студентів і співробітників.

**Ключові слова:** психічне здоров'я, психогігієна, психопрофілактика, оздоровча поведінка.

**Вступ.** Сучасний ритм життя, постійні зміни в соціально-політичній, культурній сферах, стресові події, розуміння, реагування й поведінка людей у кризових ситуаціях ставить особистість в ситуацію постійної емоційної напруги, що може вплинути як на її фізичне, так і на психічне здоров'я. До того ж, сильним стресогенним чинником сьогодні для більшості людей є карантинні обмеження у зв'язку з пандемією COVID-19, коли вимушена ізоляція, зміна звичного образу життя, обмежене коло контактів, насичене негативними даними інформаційне поле, невизначеність ситуації тощо призводять до психологічної нестабільності, тривоги, депресивного настрою, паніки тощо. У зв'язку із цим актуальним є пошук шляхів і засобів підтримки психологічної рівноваги, стійкості до стрес-факторів, емоційної саморегуляції і т.д.

**Мета дослідження.** Метою дослідження є визначення ролі психогігієни для збереження психічного здоров'я особистості.

**Матеріали та методи.** Для досягнення мети було використано теоретичні методи наукового дослідження, зокрема аналіз наукової літератури з проблематики.

**Отримані результати.** Психічне здоров'я є важливим поняттям і означає стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів та забезпечує адекватну умовам навколишньої дійсності регуляцію поведінки, діяльності. До основних критеріїв психічного здоров'я відносять: відповідність суб'єктивних образів, що відображають об'єкти дійсності і характер реакції – зовнішніх подразників, значенням життєвих подій; адекватний віку рівень зрілості емоційної, вольової та пізнавальної сфер особистості; адаптивність у мікросоціальних відносинах; здатність самокерування поведінкою, розумного планування життєвих цілей і підтримання активності в їх досягненні [5].

На вирішення соціальних проблем, що мають відношення до психічного здоров'я, націлена наука психогієна, основною метою якої є забезпечення, збереження та підтримка психічного здоров'я людини. У системі психологічних наук, запропонованій відомим вітчизняним психологом К. К. Платоновим, психогієна включена до медичної психології. Психогієна націлена на оздоровлення навколишнього середовища, способу життя і повсякденної поведінки людини, а також її відносин з оточенням. Можна сказати, що психогієна піклується про запобігання психічних розладів у цілому, не зважаючи на їхню специфічність. У рамках психогієни слід розглядати такі галузі знань: психопрофілактика, психокорекція, психотерапія [3].

В основі психогієни – формування психічно здорової особистості, за допомогою проведення тренінгів різної спрямованості, психолого-консультативної роботи, пропаганди різноманітних способів здорового способу життя, організації оздоровчих заходів тощо. Для психогієни основним завданням є поширення знань про психічне здоров'я, здоровий спосіб життя, формування навичок оздоровчої поведінки. Під оздоровчою поведінкою розуміємо будь-який захід, розпочатий людиною незалежно від фактичного або суб'єктивно сприйманого стану здоров'я з метою зміцнення, захисту або підтримки психічного здоров'я.

Планування будь-яких психогієнічних та психопрофілактичних заходів має спиратися на знання про природу психологічної стійкості особистості, про шляхи досягнення гармонії особистості, створення умов для повноцінного функціонування, динамічного розвитку людини, його своєчасної та ефективної адаптації до мінливого середовища [4].

Багато проблем психогієни можуть і повинні вирішуватися на державному рівні. Але чимале коло питань психогієни належить до компетенції організацій (у нашому випадку – закладу

вищої освіти). До числа таких питань входить: активна робота психологічної служби ЗВО, планування і розробка заходів щодо підтримки здоров'я і працездатності студентів та співробітників, щодо оптимізації режиму праці, навчання, відпочинку, створення кімнат емоційного розвантаження та інших місць релаксації в зонах відпочинку, забезпечення працівників та студентів консультативною допомогою. Організаційну психогієну необхідно розглядати як складову частину роботи зі студентами [2].

У ролі основних форм профілактики «непсихогієнічної» (девіантної) поведінки Є. В. Змановська вказує: організацію соціального середовища, інформування, активне соціальне навчання соціально-важливим навичкам, організацію діяльності, альтернативної девіантної поведінки, організацію здорового способу життя, активізацію особистісних ресурсів, мінімізацію негативних наслідків девіантної поведінки [1].

Досить актуальною для сучасної вищої освіти в контексті формування морально, духовно, психічно і фізично здорової особистості є реалізація концепції здорового способу життя через освіту. Якщо на збереження і поліпшення фізичного здоров'я студентів спрямовано навчальну дисципліну «Фізичне виховання», частково дисципліни «Основи біоетики», «Безпека життєдіяльності», то питання навчання щодо збереження і зміцнення психічного здоров'я залишається відкритим.

**Висновки.** Таким чином, психогієна як наукова галузь націлена на вирішення таких завдань, як: розробка концепції саногенного потенціалу особистості; визначення найважливіших напрямків і правил психогієнічної практики; профілактика станів ризику, ситуацій ризику і поведінки ризику (залежної поведінки). Використання технологій, прийомів, методів і різноманітних наукових наробок психогієни сприятиме зміцненню і збереженню психічного здоров'я людей.

### Список літератури:

1. Змановская Е.В. Девиантология. М.: Издательский центр «Академия», 2003. 288 с.
2. Куликов Л.В. Психогигиена личности: вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики. С-Пб.: Питер, 2004. 464 с.
3. Овчинников Б.В., Дьяконов И.Ф., Дьяконова Т.И. Практическая психогигиена: учебно-методическое пособие. С-Пб.: СпецЛит, 2017. 127 с.
4. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник Степанов О. М. К.: Академвидав, 2006. 342 с.
5. Ярема Н.Ю. Психологічне здоров'я особистості. Юридична психологія. 2015. №2. С. 106-115.