

*Наталія Ключкович,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність 053 Психологія,
Західноукраїнський національний університет*

*Науковий керівник: Оксана Фурман,
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології та соціальної роботи,
Західноукраїнський національний університет*

ОСОБИСТА ГІГІЄНА ЛЮДИНИ: ВІД ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДО ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Постановка проблеми. В сучасному світі, позначеному високою динамікою соціальних змін, інтенсивністю інформаційних потоків і зростанням психоемоційних навантажень, особистісна гігієна людини постає як невід'ємна умова збереження цілісності й стабільності внутрішнього світу. Поступове усвідомлення того, що психічне здоров'я не зводиться лише до відсутності розладів, а включає ширший спектр характеристик – від емоційної рівноваги до здатності до саморегуляції та осмисленого саморозвитку – актуалізує потребу в обґрунтуванні поняття особистісної гігієни і як наукової категорії, і як сукупності профілактичних дій, і як шляху переходу від базового психічного здоров'я до вищого рівня психологічного благополуччя, що забезпечує гармонійне функціонування особистості у різних сферах життєдіяльності.

Мета статті – обґрунтування особистої гігієни людини як передумови її психологічного благополуччя.

Виклад основного матеріалу. Феномен особистої гігієни людини в постнекласичному світі набуває нового значення, виходячи далеко за межі традиційного розуміння та охоплюючи широкий спектр психологічних практик, спрямованих на підтримання психічного здоров'я та розвиток психологічного благополуччя. З огляду на те, що сучасні виклики впливають не лише на фізичний стан, а й на емоційний, когнітивний та соціальний виміри життя, особиста гігієна постає як цілісна система щоденної турботи про себе, яка забезпечує стійкість, адаптивність і здатність до конструктивного саморозвитку.

Поняття «особиста гігієна людини» у сучасній науковій традиції тлумачиться багатоаспектно. Так, І. Коцан підкреслює, що особиста гігієна людини – це системно організована сукупність індивідуальних дій та щоденних регулятивних практик, спрямованих на підтримання оптимального фізичного, психічного та емоційного стану, яка забезпечує здатність особистості зберігати функціональну цілісність у мінливих умовах [3]. Р. Поташнюк визначає особисту гігієну людини як систему профілактичних і регулятивних дій, спрямованих на запобігання порушенням фізичного та психічного функціонування, а також на зміцнення адаптивних можливостей індивіда [4]. М.

Андрос підкреслює, що особиста гігієна людини – це культурно та індивідуально зумовлена система норм, стратегій і поведінкових моделей, орієнтована на підтримання внутрішньої гармонії, самозбереження й здатності до конструктивної взаємодії з довкіллям [1]. І. Толкунова репрезентує особисту гігієну як динамічну систему, що охоплює процеси усвідомленого ставлення до власного фізичного, психологічного й соціального благополуччя і передбачає цілісне бачення себе, уміння оцінювати власний стан, своєчасно коригувати поведінку й формувати належні умови для власного гармонійного розвитку [5]. Загалом особиста гігієна в такому розумінні є не стільки набором норм і правил гігієни, скільки індивідуальною практикою відповідального управління особи своїми життєвими ресурсами, що дає змогу підтримувати емоційну стабільність, цілеспрямованість і внутрішню рівновагу.

Аналіз наукової літератури (М. Андрос [1], О. Голець [5], О. Гринь [5], В. Ждан [2], Л. Животовська [2], І. Коцан [3], Г. Ложкін [3], М. Мушкевич [3], Р. Поташнюк [4], А. Скрипніков [2], І. Смоляр [5], І. Толкунова [5] та ін.) уможливив виокремлення таких аспектів особистої гігієни людини як важливої передумови її психологічного благополуччя.

1. Особиста гігієна як умова підтримання психічного здоров'я охоплює комплекс профілактичних заходів, спрямованих на запобігання перевтомі, емоційному виснаженню та порушенням саморегуляції. Так, її елементами є розвиток здатності до ефективного управління стресом, що передбачає формування навичок відновлення, адаптивних способів реагування та свідомого контролю над власними психоемоційними станами. Важливими є раціональний розподіл часу, дотримання сну й відпочинку, збалансоване чергування навантаження та пауз. Формування здорових звичок, таких як регулярна фізична активність, якісне харчування й гігієна сну, створює підґрунтя для стабільного функціонування психіки та забезпечує довготривалу стійкість до стресів.

2. Психічне здоров'я – фундаментальна передумова психологічного благополуччя, оскільки забезпечує базову внутрішню стабільність та здатність особистості до гармонійного функціонування. Стан психічної рівноваженості створює умови для переживання позитивних емоцій, усвідомлення власної цінності, підтримання мотивації та здатності до продуктивної діяльності. Наявність базового психічного ресурсу підсилює можливості суб'єкта у сфері саморозвитку, соціальних взаємодій і реалізації життєвих цілей. У цьому контексті психологічне благополуччя – це вищий рівень функціонування, що спирається на структурованість внутрішніх переживань особистості.

3. Поведінкові, емоційні та когнітивні аспекти особистої гігієни як система управління власним життям, що забезпечує внутрішній порядок і стійкість. Організація особистого простору, як фізичного, так і психологічного, сприяє оптимізації повсякденних процесів та зменшенню хаосу у взаємодії з середовищем. Емоційна

саморегуляція передбачає здатність розпізнавати, приймати й коригувати власні переживання, що є важливим чинником емоційної стабільності. Важливим постає планування навантажень, раціональне прийняття рішень і дотримання принципів інформаційної гігієни, що мінімізує вплив зайвої чи негативної інформації на особистість.

4. Соціально-комунікативний вимір особистої гігієни передбачає формування якісних міжособистісних стосунків, заснованих на повазі, емпатії та взаємній відповідальності. Важливою умовою є встановлення та дотримання особистих кордонів, які захищають психічний простір людини від надмірних вимог, критики чи маніпуляцій. Принцип екологічності спілкування передбачає конструктивний обмін інформацією, відмову від агресивних або руйнівних форм взаємодії та прагнення до відкритого діалогу. Додатковим елементом є здатність до самозахисту від токсичних стосунків, що включає розпізнавання дисфункційних патернів і своєчасне припинення шкідливого впливу.

5. Ресурсний підхід до особистої гігієни підкреслює значення свідомого управління життєвими ресурсами – фізичними, емоційними, енергетичними та часовими. Одним із аспектів є регулярне відновлення, що включає повноцінний відпочинок, релаксаційні практики та відновлення енергетичного балансу після навантажень. Баланс між активністю та відпочинком забезпечує оптимальний рівень працездатності й запобігає хронічній перевтомі. Особливе місце займає турбота про тіло, оскільки фізичний стан безпосередньо впливає на психічну регуляцію та здатність зберігати емоційну стабільність. Енергетична грамотність – уміння розподіляти сили та уникати надмірних витрат – формує основу для тривалого психоемоційного благополуччя.

6. У щоденних практиках самоорганізації особиста гігієна виявляється через раціональне планування діяльності, підтримання порядку й дотримання структурованого розпорядку дня. Планування забезпечує передбачуваність і контроль над життєвими процесами, зменшуючи хаотичність і рівень стресу. Ритуали та звички, що повторюються, формують відчуття стабільності та слугують точками опори у складних ситуаціях. Дисципліна особи у виконанні повсякденних завдань сприяє підвищенню її ефективності та формує більш продуктивний стиль життя. У цьому контексті особиста гігієна постає як система щоденної організації, що підтримує внутрішню гармонію.

7. Інформаційно-цифрова гігієна – це й важлива складова особистої гігієни, оскільки сучасне інформаційне середовище створює високі навантаження та ризики інформаційного перенасичення. Контроль інформаційних потоків, зокрема вибірковість щодо джерел і змісту інформації, запобігає появі тривоги, хаотичних думок та дезорієнтації. Практика тимчасової відмови від гаджетів і соціальних мереж сприяє відновленню уваги та внутрішнього спокою, а формування здорових меж взаємодії з

технологіями передбачає регламентований час роботи з екраном, уникнення «інформаційних пасток» і розвиток усвідомлених цифрових звичок, створюючи умови для збереження когнітивної ясності та емоційної стабільності особистості.

8. Перехід від психічного здоров'я до психологічного благополуччя пов'язаний із поступовим накопиченням внутрішніх ресурсів і розвитком здатності до усвідомленого проживання власного життя. Особиста гігієна виконує роль механізму, що забезпечує стабільність базових психічних функцій і створює умови для вищого рівня позитивного функціонування. Регулярне застосування гігієнічних практик сприяє формуванню самоповаги, внутрішньої рівноваги та здатності до конструктивного саморозвитку. Завдяки цьому особа відчуває більшу задоволеність життям та смислову визначеність.

9. Недотримання особистої гігієни створює значні ризики для психічного стану людини, зокрема підвищує ймовірність розвитку хронічного стресу, виснаження та психоемоційної дестабілізації. Інформаційне перенасичення, що виникає внаслідок неконтрольованого споживання цифрового контенту, сприяє зниженню концентрації уваги та формуванню тривожних реакцій. Стресові перевантаження, обумовлені надмірною кількістю завдань і відсутністю режиму відпочинку, призводять до порушення адаптаційних механізмів.

10. Стратегії та технології формування особистої гігієни охоплюють широкий спектр освітніх, психологічних, терапевтичних підходів, спрямованих на розвиток навичок усвідомленого самоуправління. Освітні програми сприяють формуванню базової грамотності у сфері здорового способу життя та психічної профілактики. Психологічні інструменти, такі як соціально-психологічні тренінги, практики майндфулнес чи техніки когнітивної саморегуляції, допомагають інтегрувати гігієнічні звички у повсякденність.

11. Рефлексивний аспект особистої гігієни полягає у здатності людини регулярно оцінювати власний стан, відстежувати рівень навантажень і своєчасно реагувати на ознаки виснаження чи дискомфорту. Рефлексія сприяє усвідомленню причин власних переживань, аналізу ефективності поведінкових стратегій і виявленню ресурсів, які потребують посилення. Осмислення досвіду дає змогу коригувати щоденні практики, формувати більш адаптивні способи взаємодії з середовищем і зміцнювати внутрішню узгодженість. На цій основі вибудовується індивідуальна система турботи про себе, яка поєднує самоаналіз, самостереження й відповідальне ставлення до власного добробуту.

Висновки. Отже, особиста гігієна людини постає як багатовимірна система щоденної турботи про власне психічне функціонування, що об'єднує профілактичні заходи, саморегуляцію, раціональне управління навантаженнями та свідоме формування здорових звичок й забезпечує базову стабільність, яка є фундаментом для досягнення вищих рівнів психологічного благополуччя, зумовлюючи розвиток внутрішніх ресурсів, здатність до саморозвитку та переживання життєвої задоволеності.

Особливу роль відіграє інформаційно-цифрова гігієна, яка захищає від перенасичення та психоемоційної дестабілізації, а також рефлексивний компонент, що забезпечує усвідомлене коригування власних стратегій і формування індивідуальної моделі турботи про себе.

Список використаних джерел:

1. Андрос М.Є. Психічне здоров'я особистості: психологічне консультування керівників шкіл. *Освіта і управління*. 1998. Том 2, № 2. С. 64-68.
2. Ждан В.М., Скрипніков А.М., Животовська Л.В. Основи медичної психології: навч.-метод. посіб. Полтава : АСМІ, 2014. 255 с.
3. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
4. Потапшнюк Р.З. Психогігієна: навч. посіб. Луцьк: Надстрія, 2000. 62 с.
5. Толкунова І. В., Гринь О. Р., Смоляр І. І., Голець О. В. Психологія здоров'я людини. Київ, 2018. 156 с.

Олександр Овод,

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
спеціальність 015 Професійна освіта.
Хмельницький національний університет*

Науковий керівник: **Юлія Овод,**

*кандидат педагогічних наук, доцент
доцент кафедри соціальної роботи і соціальної педагогіки
Хмельницький національний університет*

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ: ОСВІТНІЙ ВИМІР СОЦІАЛЬНОЇ СТІЙКОСТІ

Ментальне здоров'я є ключовим показником соціального добробуту, стабільності та розвитку будь-якої нації. У ХХІ столітті, коли суспільство стикається з численними викликами — війнами, пандеміями, економічною нестабільністю, інформаційною перенасиченістю — питання психічного здоров'я набуває особливої актуальності.

Водночас, одним із найефективніших інструментів профілактики та підтримки ментального здоров'я є соціальна освіта, яка формує у громадян здатність до адаптації, емоційної саморегуляції, критичного мислення та соціальної відповідальності.

Соціальна освіта охоплює широкий спектр знань і навичок, що сприяють інтеграції особистості в соціальне середовище. Вона включає в себе соціально-психологічну грамотність, емоційну компетентність, знання про права людини, механізми соціальної підтримки, навички конструктивного вирішення конфліктів та саморефлексії.

Як зазначає О. Гуменюк, соціальна освіта є не лише інструментом соціалізації, а й ресурсом психічного здоров'я, оскільки вона сприяє формуванню внутрішньої стійкості особистості та здатності до подолання життєвих труднощів [2]

Зв'язок між рівнем соціальної освіти та станом ментального здоров'я