

3. Буханевич О. П., Василенко Т. В. Психологічні особливості переживання страху в підлітковому віці в умовах війни. *Актуальні проблеми психології*. 2022. Т. 17. Вип. 2. С. 41–49.
4. Козлова С. Особливості емоційного реагування підлітків на загрози воєнного часу. *Психологічний вісник*. 2023. № 17. С. 70–78.
5. Кондрацька Л. Психологічні особливості страхів підлітків у кризових умовах сьогодення. *Вчені записки ТНПУ імені Володимира Гнатюка. Серія: Психологія*. 2024. № 2 (74). С. 301–310.
6. Мельник К. В. Механізми психологічного захисту підлітків в умовах соціальної небезпеки. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2022. № 6 (89). С. 28–32.
7. Орленко І. В. Особливості прояву страхів у дітей підліткового віку в умовах воєнного стану. *Психологічні перспективи*. 2022. № 39. С. 130–141.
8. Савченко Т. М. Психологічний супровід підлітків у контексті переживання воєнної травми. *Збірник наукових праць ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2023. Вип. 11 (1). С. 112–119.
9. Ященко І. Р., Кухар І. В. Освітні втрати підлітків унаслідок війни: психолого-педагогічний аспект. *Педагогічні студії*. 2023. № 2. С. 67–75.

## АКТУАЛІЗАЦІЯ ОСНОВ ПСИХОГІГІЄНИ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

**Петрушов А. В.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
apet5@ukr.net*

Життя в сучасному суспільстві характеризується величезною кількістю нової інформації, зростаючим темпом та військовими загрозами, що призводить до катастрофічного зростання станів психоемоційної напруги, наслідком яких нерідко стають психогенні психічні розлади і психосоматичні захворювання. Несприятливі фактори психоемоційного навантаження створюють специфічну «внутрішню картину хвороби» і нерідко призводять до розвитку різноманітних психічних розладів, збільшення кількості сімейних проблем і проблем виховання дітей та підлітків. Одним із провідних завдань у практичній діяльності психолога є забезпечення психічного здоров'я людини шляхом надання психологічної допомоги [2].

В своїй основі психогігієна включає сукупність заходів щодо збереження та зміцнення психічного здоров'я, що забезпечують найкращі умови для психічної діяльності людини. Своєчасне використання принципів психогігієни і психосоціального відновлення, широке використання психотерапевтичних методів можуть допомогти особистості знайти душевну рівновагу, гідно справлятися з щоденними навантаженнями, будувати благополучне сімейне життя.

У системі підготовки майбутніх психологів психогігієна розглядається і як галузь наукових знань і як комплекс практичних

заходів, спрямованих на збереження і зміцнення нервово-психічного здоров'я населення, на попередження виникнення та розвитку нервово-психічних захворювань. Психогігієна як наукова галузь практичного спрямування передбачає реалізацію оздоровчих заходів, створення умов для повного збереження психічного здоров'я як окремої людини, так і всередині великих та малих груп осіб, виконання рекомендацій по зміцненню здоров'я, підвищенню психологічної стійкості, що набуває особливого значення в умовах військового стану [3].

Для вирішення цих практичних завдань студентам-психологам необхідно буде створювати концептуальні положення психогігієни на основі практично спрямованого психологічного підходу, домінуючим напрямками якого повинно бути збереження психічного здоров'я особи та колективу, ідеї і програми попередження психічних та нервових захворювань [4]. При цьому слід враховувати, що психогігієна є комплексною дисципліною, тісно пов'язаною не лише із медичною психологією але й із психіатрією, медичною соціологією.

У даний час психогігієнічні заходи в нашому суспільстві реалізуються як психологами, так і медиками, педагогами і соціальними працівниками. А отже, психогігієна як наука дійсно набула міждисциплінарного значення.

Серед напрямків психогігієни особливе місце мають займати вивчення факторів та умов середовища, а саме – виробничих, побутових, соціальних, які впливають на психічний розвиток і психічні стани людини, а також розробка заходів щодо їх усунення чи зменшення патогенної ролі. Психогігієна повинна допомагати людині уникати шкідливих впливів, які є небезпечними для її психічного здоров'я, що сприятиме збереженню і зміцненню психічного здоров'я людини і суспільства в цілому на основі формування належної психології здоров'я.

Одними із важливих аспектів психогігієни є розробка оптимальних норм праці, відпочинку та побуту; упровадження на практиці заходів зі укріплення нервової системи, підвищення її опору шкідливим впливам та забезпечення найкращих умов для нормального розвитку та функціонування психіки людини; пропаганда психогігієнічних знань.

Особливу увагу провідних вітчизняних дослідників протягом останніх років привертають актуальні питання психогігієни дитинства і підліткового віку. Саме тому у центрі досліджень перебувають проблеми проведення гігієнічної оцінки особливостей процесів формування соціально значущих психофізіологічних функцій організму дітей і підлітків; вивчення шляхів і джерел погіршення психічного і фізичного здоров'я; діагностика психопатологічних станів; впровадження у практику освітніх закладів комплексу заходів психогігієнічної корекції імовірних порушень у стані психічного здоров'я молоді та оцінка ефективності запропонованих заходів [5].

Студенти-психологи у процесі навчання досліджують у людини контроль за поведінкою, психогігієнічні аспекти комплексної оцінки якості життя, психічного здоров'я та основних характеристик протікання процесів психофізіологічної та психічної адаптації учнів та студентів сучасних закладів освіти, актуальні питання гігієнічної оцінки [1]. Ці зв'язки і процеси пояснює викладач та обговорює із студентами проблемні питання, суттєва увага приділяється тлумаченню таких проблем, як стан психічного здоров'я підлітків і молоді, психогігієнічний метод аналізу актуальних питань оцінки здоров'я та вивчення шляхів корекції виявлених відхилень.

Таким чином, оскільки носієм психіки є людина, то будь-який психогігієнічний захід має на меті вплив на людину та її особистість, а у завдання психогігієни на перший план у сучасному суспільстві виходять збереження, зміцнення і цілісний розвиток духовної, психічної, соціальної та соматичної складових людини, її гармонійний розвиток.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Івашенко А. І. Професійна рефлексія як механізм саморозвитку майбутніх психологів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2020. 248 с.
2. Коцур Н.І., Гармаш Л.С. Психогігієна: навч. посіб. Чернівці: Книги – XXI, 2005. 380 с.
3. Панок В., Чаплак Я., Андреева Я. Основи психологічної допомоги: теорія та практика психоконсультації: навч. посіб. / за заг. ред. В. Г. Панка, І.М. Зварича. Чернівці: Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича, 2019. 384 с.
4. Старинська Н. В. Особливості самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки. Київ : Інтерсервіс, 2015. 178 с.
5. Шевченко С., Варіна Г. Психологічні чинники прояву особистісної креативності у юнацькому віці. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. Вип. 6. С. 126–131.

#### **МЕХАНІЗМИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СТІЙКОСТІ ОСВІТИ ТА ЗАХИСТУ МОЛОДІ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ**

**Пивовар Н. М.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
pivovarnm965@ukr.net*

**Бернацька К. В.**

*Державна установа «Полтавська установа виконання покарань № 23»*

У сучасному світі освітні системи функціонують у просторі багатовимірної невизначеності. Військові конфлікти, пандемії, економічні потрясіння, екологічні катастрофи та стрімкі технологічні