

УДК 314.72

DOI:

Гундєртайло Юлія Данилівна,

молодший науковий співробітник лабораторії соціальної психології особистості,

Інститут соціальної та політичної психології НАПН України,

м. Київ, Україна

ORCID ID 0000-0001-6959-663X

juligundertaylo@gmail.com

ПРАКТИКИ ПСИХОГІЄНИ ЯК ЧАСТИНА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Актуальність. Повномасштабна війна стала для українського народу колективною травмою. Останні місяці в Україні позначені небаченим досі сплеском травматичних переживань. Українці живуть у стані пролонгованої травматизації, адже воєнні дії та окупація певної частини держави тривають. Одним із ключових аспектів практик здорового життя особистості є практики психогієни. У стресових ситуаціях такі буденні рутини дають змогу підтримувати відчуття стабільності і хоча б часткового контролю над своїм життям, що сприяє відновленню суб'єктності й віри у власні сили.

Метою статті є визначення основних груп практик психогієни, які можуть допомогти особистості під час війни в підтримці здорового способу життя.

Методи і методологія. Аналіз і систематизація теоретичних та емпіричних напрацювань у галузі психогієни й психогієнічних практик у площині формування здорового способу життя особистості, особливо під час війни.

Результати. Визначено поняття практики психогієни особистості. Означено структуру практик психогієни: 1) фізична психогієна (адекватні практики сну, харчування, фізичного навантаження, водних процедур); 2) інформаційна психогієна (самообмеження в інформаційному просторі, свідомий вибір контенту); 3) комунікативна гігієна (самообмеження в комунікації, як онлайн, так і офлайн); 4) ментальна психогієна (молитви, медитації, візуалізації, дихальні практики, нарративні практики, тілесні практики); 5) рекреаційні (ігрові активності, розваги, гумор, зокрема і «чорний»).

Перспективи подальших досліджень пов'язані з визнанням стратегічного значення тематики психогієни під час війни для громадян усієї держави, особливо для фахівців професій, які працюють з людьми. Надалі плануємо вивчення тих практик психогієни, які люди використовують уже зараз, і, відповідно, виокремлення серед цих практик найкращих та найефективніших.

Ключові слова: особистість; здоровий спосіб життя; психогієна; практики психогієни; посттравматичне зростання.

Yuliia D. Hundertailo,

Junior Researcher, Laboratory of Social Psychology of Personality,

Institute for Social and Political Psychology, NAES of Ukraine,

Kyiv, Ukraine

ORCID ID 0000-0001-6959-663X

juligundertaylo@gmail.com

PSYCHOHYGIENE PRACTICES AS PART OF THE HEALTHY LIFESTYLE OF THE PERSONALITY DURING THE WAR

Actuality. A full-scale war was a collective trauma for the Ukrainian people. The number of traumatic experiences is extraordinary. Ukrainians live in a state of prolonged traumatization, as military operations and the occupation of a certain part of the country continue. Psychohygiene practices are among key aspects of healthy life practices. In stressful situations, such everyday routines allow you to maintain a sense of stability and at least partial control over your life, which contributes to the restoration of subjectivity and faith in your own strength.

The purpose of the article is to determine main groups of psychohygiene practices that are essentials for individuals during the war to maintain a healthy lifestyle.

Methods and methodology. Analysis and systematization of theoretical and empirical developments in the field of psychohygiene and psychohygiene practices in the field of formation of healthy lifestyle of the individual during the war.

The results. The concept of personal psychohygiene practice is defined. The structure of psychohygiene practices is defined: 1) physical psychohygiene (adequate practices of sleep, nutrition, exercise, water procedures); 2) informational psychohygiene (media self-restrictions, conscious choice of content); 3) communicative hygiene (self-restraint in communication, both online and offline); 4) mental psychohygiene (prayers, meditations, visualizations, breathing practices, narrative practices, physical practices); 5) recreational practices (play activities, entertainment, humor, including black humor).

Prospects for further research are related to the recognition of the strategic importance of the topic of psychological hygiene during the war for the entire state, especially for those people who are working with people. In future, we plan to study those psychohygiene practices that people already use, and accordingly highlight the best practices and effective practices in our areas.

Keywords: personality; healthy lifestyle; psychohygiene; psychohygiene practices; post-traumatic growth.

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Колективною травмою стала для українського народу повномасштабна війна. Останні місяці в Україні позначені небаченим досі сплеском травматичних переживань. Проте переживання травматичних подій не завжди призводить до *психологічної травми* – індивідуальної реакції на трагічні або надзвичайно значущі для особистості події, що викликає надмірне психічне напруження і в подальшому негативні переживання, які не можуть бути подолані самостійно і викликають стійкі зміни стану і поведінки. Участь у тій чи іншій катастрофічній події (чи спостереження за такою подією) є неодмінною, але *не завжди достатньою умовою для виникнення психічної травми* в окремої людини.

Травматичний стрес на індивідуальному рівні може розвиватися по-різному. Нормалізація стану людини за допомогою звичних і нових стратегій відновлення після травматичного стресу є найбільш поширеним варіантом розвитку подій. А от негативний полюс, навпаки, це розвиток посттравматичних розладів. Є також позитивний полюс – становлення процесу посттравматичного зростання. Реагування особи на надзвичайні події залежить від багатьох факторів – біологічних, соціальних, психологічних, і саме останні є територією, якою можна поступово рухатися до посттравматичного зростання (Титаренко, 2019).

Українці живуть у стані *продовженої травматизації*, адже воєнні дії та окупація певної частини держави тривають. Зрозуміло, що практично щодня всьому нашому суспільству й окремим громадянам доводиться стикатися з болісними переживаннями. *Серійна травматизація або продовжена травматична подія* – це постійний і повторюваний вплив травматичного стресора, наприклад повторюване фізичне або сексуальне насильство чи бойові дії.

Окрім фізичного виживання, постає також питання збереження психологічного здоров'я особистості, яке підтримується передусім практиками здорового способу життя. Чи є таке можливим у воєнний час? Як свідчать сучасні дослідження, зокрема ізраїльських психологів, щодо населення країни, яка воює понад 70 років, цілком можливо. Якщо і на державному, і на індивідуальному рівні плекати резильєнтність, особистість стає на шлях зростання і розвитку.

Одним із ключових аспектів практик здорового життя особистості є практики психогієни. Психогієна – це рутинні практики самообслуговування і тренування мозку, що сприяють формуванню та підтримці здорових когнітивних моделей особистісного добробуту. У стресових ситуаціях такі буденні справи дають змогу підтримувати відчуття стабільності і хоча б часткового контролю над своїм життям, що сприяє відновленню суб'єктності й віри у власні сили.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, виокремлення нерозв'язаних частин загальної проблеми. Останнім часом «хвороби способу життя» визначають як основну причину смерті чоловіків і жінок у всьому світі. Глобальні та національні дослідження формують рекомендації щодо здорового способу життя (American Heart Association; National Health Service Choices; World Health Organization). Здоровий спосіб життя – це набір моделей способу життя, заснованих на нормах, важливих для здоров'я і психологічного добробуту. Під поведінкою розуміють участь або утримання від певної активності, вона охоплює різні сфери, такі як споживання їжі, фізична та соціальна активність. Здоровий спосіб життя є предметом міждисциплінарних досліджень як у медицині, так і соціології, психології, культурології, гендерних студіях тощо.

Здоровий спосіб життя можна аналізувати на макро-, мезо- і мікрорівні. Тут ми зупинимося на останньому, індивідуальному, рівні. Індивідуальні практики здорового способу життя досліджували щодо різних культур і соціальних груп (Zhang L., David T. Lardier, Autumn M. Bermea, Tiffany L. Brown, Pauline Garcia-Reid, Robert J. Reid, Shiriki Kumanyika, Wendell C. Taylor, Sonya A. Grier, Vikki Lassiter, Kristie J. Lancaster, Christiaan B. Morssink, André M. N. Renzaho).

Травматичні ситуації, з якими ми сьогодні стикаємося щодня, значною мірою впливають на нашу буденну активність. Одним із дієвих способів нормалізації психологічного стану після травматичної події є відновлення ритму звичних рутинних щоденних практик. Фундаментальну їх частину становлять практики особистої психогієни.

Концепція психічної гігієни, упроваджувана від початку ХХ століття, ставила за мету профілактику психічних захворювань, підтримки хворих і людей з легкими формами психічних розладів. Зокрема, у США (1908) і Канаді (1922) було створено Національні ради із психічної гігієни. Таким чином, спочатку основними напрямками психічної гігієни були дослідження у сфері медицини. Перші фундаментальні і прикладні психогієнічні дослідження в Україні провів психолог, педагог і лікар І. О. Сікорський. Так, 1887 р. він підготував доповідь «Завдання нервово-психічної гігієни і профілактики», де означив напрямки психогієнічних досліджень та їхнє значення для здоров'я нації.

Надалі питання психогієни активно розроблялися в галузі психології праці, зокрема в корпоративній площині, як спосіб зберегти і підвищити продуктивність працівника; сьогодні ці питання досліджують у контексті профілактики вигорання та зниження стресу на робочому місці, підтримки психічного добробуту особистості (R. Vaníčková, A. L. Bartels, S. J. Peterson, C. S. Reina).

Сплеск інтересу до психогієни можна було спостерігати і під час пандемії COVID-19. Ідеться насамперед про психологічну профілактику і гігієну особистості в протидії пандемії COVID-19.

Психічна гігієна має на меті сприяння психічному добробуту особистості шляхом впливу на загальну діяльність мозку. Наприклад, надмірне «блукання розуму» та гіпертрофовані роздуми, на думку деяких дослідників (B. Anderson, P. R. Goldin, K. Kurita, Gross; R. Y. Hong; P. Seli, J. A. Cheyne, D. Smilek, J. Smallwood), можуть викликати тривогу і депресію

Загалом на сьогодні є ціла низка наукових дисциплін, які досліджують певні практики психогієни та їхній вплив на здоров'я і психічний добробут особистості. Дослідники також порушують питання, які рутини мають бути в житті людини щодня під кутом зору психогієни?

Дослідник-психолог С. Деніел (у співпраці з доктором Р. Девідом) запропонував метафору «тарілки здорового розуму» аналогічно з «тарілкою здорової їжі». Він рекомендує низку щоденних практик для підтримки та оптимізації роботи мозку й пси-

хічного добробуту особистості, серед яких: практики зосередженості (концентрація); творчі чи ігрові заняття, які створюють нові нейронні зв'язки в стані розслабленості; комунікативні практики, зокрема з природою (зміцнення схем відносин у мозку); фізична активність; медитації (зосередження на внутрішніх відчуттях, образах, думках – інтеграція); час вільного «серфінгу» розуму – довільна активність; сон як фізіологічне відновлення.

Практики психогієни, на нашу думку, у воєнний час мають добиратися за простим алгоритмом: усе, що додає сил, – робимо; усе, що виснажує, – ні.

Практики психогієни допомагали українцям ще в період радянської окупації. У часи, коли не було жодної надії на незалежну Україну, в'язні радянських гулагів мріяли про свою державу, планували її розбудову, вчилися одне в одного («таборіві університети») і навіть займалися йогою (Євген Грицяк). Завдяки цьому вони виживали, а пізніше, уже в 90-х роках ХХ ст., сприяли становленню Української держави.

Відомий психолог Віктор Франкл, який був свого часу в'язнем фашистського концентраційного табору, писав: «У концентраційному таборі всі обставини складаються так, щоб в'язень втратив опору. Усі знайомі життєві цілі відкидаються. Єдине, що залишається, – це «остання людська свобода» – здатність «обирати власний підхід до нинішніх обставин» (Франкл, 2021, с. 48.). Франкл наголошував на тому, що найкраще в цих надзвичайно складних обставинах адаптувалися люди, які попри суцільний контроль мали власну систему свободи – рутинні щоденні дії, які вони обирали самі: чистити зуби, умиватися і т. ін. Він сам, наприклад, частенько послуговувався практикою візуалізації – уявляв собі, що буде описувати цей день студентам в університеті. Такі активності сприяли підтримці власної ідентичності в просторі й часі і відчуття особистісної здатності давати собі раду, завдяки чому не було місця для розвитку психологічної травми, яка виникає й ускладнюється саме через відчуття власної безпорадності, зокрема вивченої.

Вивчену безпомічність спочатку розглядали в контексті визнання суб'єктом свого безсилля. Навіть за можливості уникнути аверсивних стимулів суб'єкт припиняє спроби уникнути негативних відчуттів. Нейробіологічні дослідження останнього часу, однак, показали, що спочатку якраз виникає безпорадність і суб'єкт саме *навчається* долати труднощі. Тобто після народження завдяки розвитку префронтальної кори головного мозку індивід поступово навчається контролювати негативні події.

Отже, хоча дослідження психогієни є досить різноманітними і мультидисциплінарними, наразі залишається відкритим питання щоденних практик, які є необхідними для підтримки психологічного добробуту особистості в рамках реалізації здорового способу життя. Особливим аспектом цієї теми є практики психогієни під час широкомасштабної війни, адже від осмислення цієї теми залежить психічне здоров'я цілого українського народу як у теперішньому, так і в майбутньому часі.

Мета статті – визначити основні групи практик психогієни, які можуть допомогти особистості під час війни в підтримці здорового способу життя.

Виклад основного матеріалу дослідження. У добу національно-визвольної війни кожний громадянин України стикається з надзвичайним напруженням усіх систем як на рівні держави, так і на рівні особистості. Смертельна небезпека, соціально-економічні умови, які швидко змінюються, дефіцит електроенергії – це щоденні випробування, які стають нормою. А тому ми можемо констатувати травматичний стрес у всіх людей – від найменших до найстарших. Ця ситуація, стверджує Ірина Фаріон, є ідеальними лаштунками для самопізнання та визначення близьких за духом людей, часом «пекельної» роботи.

Уже зараз ми спостерігаємо, як наша спільнота крапля по краплі вичавлює зі своєї свідомості нав'язані колоніальною російською пропагандою уявлення про свої

національні риси, здібності та історичні здобутки. Російська імперія завжди використовувала мову як зброю проти українців та, власне, і проти інших поневолених народів. Вдаючись до різних тактичних хитрощів, вона намагалася стратегічно спрямувати українців до простору російських великодержавних наративів – літератури, кіномистецтва, ютуба і т. ін., що створювало передумови для зменшення інтересу до свого рідного, українського як менш цікавого і сучасного, периферійного.

Наприклад, у радянський час відоме українське прислів'я «моя хата скраю, першим ворога стрічаю» було замінено на «моя хата скраю, нічого не знаю». Ця версія фігурувала в усіх довідниках і книжках, що було, власне, таким собі малесеньким елементом приниження українців, їхньої сміливості, мужності, нав'язування їм комплексу меншовартості. І таких «крапельок» – мільйони. Якщо вдається до системного аналізу всіх гуманітарних сфер українського суспільства, то елементи колонізації та русифікації можна помітити всюди – у музичних школах, міському просторі, підручниках, менеджменті науки, гумористичних мініатюрах. Відродження автентичності і свідомо інтеграція досвіду українців, здобутого в кривавій борні, сподіваємося, стане базою для посттравматичного зростання цілої країни передусім через викорінення на всіх рівнях метастазів тоталітарного колоніального режиму і популяризацію героїзму українців як у постатях сучасної війни, так і в постатях борців минулих часів.

На рівні малих груп (спільноти сусідів, волонтерських чи, на противагу їм, корупційних об'єднань) сьогодні проявляються правдиві значущості людини – наразі неможливо декларувати одні цінності, а діяти за іншими. Тому люди гуртуються в спільній діяльності, і стає наочно зрозуміло, з якими побратимами і посестрами хочеться розвиватися далі, а з якими персонами – попрощатися назавжди.

Так само на індивідуальному рівні кожна особистість відкриває в собі нові здібності – ті, про які раніше не знала, бо ситуація війни стала своєрідною ініціацією. Ініціація – це трансформаційний ритуал переходу на більш високий рівень психологічного й соціального розвитку. Війна змінює кожного і дає простір для розширення уявлень про світ і про себе, формування нової ідентичності, а ще – для розширення репертуару щоденної рутини. Щоденне напруження є новою нормою для громадян, тому важливо виокремити активності психогігієни, які будуть підтримувати добробут громадян навіть у такий скрутний період.

Психогігієна – це рутинні практики самообслуговування і тренування мозку, що сприяють формуванню та підтримці здорових когнітивних моделей життєтворення. На нашу думку, структуру практик психогігієни можна звести до п'яти основних груп, які мають бути в полі уваги людини, яка прагне підтримувати своє психічне здоров'я.

Найпершою є фізична психогігієна, що включає адекватні практики сну, харчування, фізичної активності, водних процедур. У стресовій ситуації, коли нервова система перенапружена, люди можуть забувати про такі прості речі, однак важливо їх виконувати щодня – у тому обсязі, який можливий, бо всі інші практики ґрунтуються на цьому базовому рівні. Водночас варто утримуватися від радикальних практик (наприклад, обливання холодною водою), якщо ви не робили цього раніше. Нові звички в цій площині вимагають значних психологічних ресурсів, а їх зараз украй мало.

Інформаційна психогігієна має на меті самообмеження в інформаційному просторі та свідомий вибір контенту. Зараз продукуються величезні обсяги емоційно зарядженого контенту, здебільшого з негативним змістом. Психіка людини не здатна переробити таку велику кількість переживань, тому важливо інформацію дозувати, ознайомлюватися з новинами в текстовому форматі. Особливу увагу хотіли б звернути на сцени реальної жорстокості – вони закарбовуються в пам'яті й продукують жах, страх, огиду потім ще дуже-дуже довго. Тому людям похилого віку, особам із соматич-

чними і нервовими проблемами, молодим жінкам такий контент є категорично проти-показаний.

Комунікативна психогігієна – це самообмеження в комунікації – як онлайн, так і офлайн. Усім відомо, що поряд з нами є люди, які в процесі комунікації нас спустошують (ми почуваємося виснаженими), а є особистості, які надихають нас, додають сил. Спілкування з першими варто виключити чи мінімізувати, натомість надати час і простір для контактів з представниками другої групи.

Ментальна психогігієна – молитви, медитації, візуалізації, дихальні практики, нарративні практики, тілесні практики – є наразі досить новою сферою для українців, зоною розвитку. Утім, молитви багато хто вважає історично питомою формою саморегуляції людей, яка побутувала в Україні століттями. Інші практики є менш відомими, деякі з них запозичено з інших культур, але їх включення в щоденні практики має великі перспективи. Наприклад, згідно з останніми клінічними даними, майндфулнес-медитації допомагають людям з тривожними розладами так само, як і медикаментозна підтримка.

Рекреаційна психогігієна, зокрема ігрові активності, розваги, гумор, зокрема і «чорний» гумор, є, на нашу думку, вкрай необхідним складником життя кожного українця. Сміх розслаблює всі м'язи тіла, мозок і дає змогу побачити події з несподіваного боку, розширити тунельне сприймання. Зокрема, «чорний» гумор, який проявляється в сотнях мемів і нових фразеологізмів (на кшталт «послати слідом за російським кораблем», «оргія на Щекавиці»), є також прикладом того, як навіть найжахливіші події в масовій свідомості наших співвітчизників трансформуються в океан радикального сексуального самовираження спільноти. У телеграмі з'явилося багато каналів, де «оргію» планують у різних містах. Так Ерос перемагає Танатос і в інформаційному полі, і в душах наших громадян.

Отже, застосування п'яти груп щоденних практик, на нашу думку, є суттєвим внеском у збереження психічного здоров'я і добробуту наших громадян, орієнтованих на здоровий спосіб життя.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Дослідження тематики психогігієни під час війни має стратегічне значення для всієї держави. Очевидно, що інтуїтивно багато людей, що керують, опікуються кимось чи навчають наших співвітчизників, підтримують частину психогігієнічних практик. Однак брак чіткого розуміння обмежує їхнє бачення і, відповідно, реалізацію психогігієнічних практик. Такі спеціалісти мають навчатися практик психогігієни насамперед для збереження своєї продуктивності, адже у нас гостро бракує кваліфікованих психологів, психотерапевтів, парапсихологів. Розроблення і популяризація цієї проблематики може допомогти знизити рівень ПТСР у суспільстві та навантаження на медичну систему країни.

Також у наших планах вивчення тих практик психогігієни, які українці використовують уже зараз, і, відповідно, виокремлення серед них найкращих і найефективніших.

Список використаних джерел

Рибалка, В. В. (Ред.) (2020). *Психологічна профілактика і гігієна особистості у протидії пандемії COVID-19*. Методичний посібник. Київ: Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України.

Титаренко, Т. М. (2019). Посттравматичне життєтворення особистості: методи діагностики і відновлення. *Психологія особистості*, 1(10), 186–192.

Франкл, В. (2021). *Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі*. Пер. з англ. О. Замойської. Харків: КСД.

Anderson, B., Goldin, P. R., Kurita, K., & Gross, J. J. (2008). Self-representations in social anxiety disorder: Linguistic analysis of autobiographical narratives. *Behaviour research and therapy*, 46(10), 119–1125. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.07.001>.

Bartels, A. L., Peterson, S. J., & Reina, C. S. (2019). Understanding well-being at work: Development and validation of the eudaimonic workplace well-being scale. *PLoS ONE*, 14(4), 1–21. Retrieved from <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0215957>.

Hong, R. Y. (2007). Worry and rumination: Differential association with anxious and depressive symptoms and coping behavior. *Behaviour Research and Therapy*, 45(2), 277–290. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.brat.2006.03.006>.

Kumanyika, Sh., Taylor, W. C., Grier, S. A., Lassiter, V., Lancaster, K. J., Morssink, Ch. B., & Renzaho, A. M. N. (2012). Community energy balance: A framework for contextualizing cultural influences on high risk of obesity in ethnic minority populations, *Preventive Medicine*, 55(5), 371–381. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2012.07.002>.

Lardier, D. T. Jr., Bermea, A. M., Brown, T. L., Garcia-Reid, P., & Reid, R. J. (2020). “You Gotta Be Strong Minded”: Substances Use and Individualism Among Urban Minority Youth. *Urban Social Work*, 4(2), 173–200. Retrieved from <https://doi.org/10.1891/USW-D-19-00015>.

March, D., & Oppenheimer, G. M. (2014). Social disorder and diagnostic order: The US mental hygiene movement, the midtown Manhattan study and the development of psychiatric epidemiology in the 20th century. *International Journal of Epidemiology*, 43(1), 29–42. Retrieved from <https://doi.org/10.1093/ije/dyu117>.

Mollborn, S., Lawrence, E. M., & Saint Onge, J. M. (2021). Contributions and Challenges in Health Lifestyles Research. *Journal of Health and Social Behavior*, 62(3), 388–403. Retrieved from <https://doi.org/10.1177/0022146521997813>.

Poelmans, S., Rock, D., Siegel, D., & Payne, J. (2012). The Healthy Mind Platter. *Neuroleadership Journal*, 4, 1–23. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/276293360_The_Healthy_Mind_Platter.

Seli, P., Cheyney, J. A., Smilek, D., & Smallwood, J. (2015). On the relation of mind wander and ADHD symptomatology. *Psychonomic Bulletin & Review*, 22(3), 629–636. Retrieved from <https://doi.org/10.3758/s13423-014-0793-0>.

Siegel, D. (2020). *The Healthy Mind Platter*. Viitattu.

Vaničková, R. (2021). Psychology of health and mental hygiene: Psychosocial risks, consequences, and possibilities of work stress prevention. *Problems and Perspectives in Management*, 19(1), 68–77. Retrieved from [https://doi.org/10.21511/ppm.19\(1\).2021.06](https://doi.org/10.21511/ppm.19(1).2021.06).

Zhang, L. (2021). A latent class analysis of health lifestyles and health outcomes among Chinese older adults. *Ageing and Society*, 41(2), 313–338. Retrieved from <https://doi.org/10.1017/S0144686X20001063>.

References

Anderson, B., Goldin, P. R., Kurita, K., & Gross, J. J. (2008). Self-representations in social anxiety disorder: Linguistic analysis of autobiographical narratives. *Behaviour research and therapy*, 46(10), 119–1125. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.07.001>. (in English)

Bartels, A. L., Peterson, S. J., & Reina, C. S. (2019). Understanding well-being at work: Development and validation of the eudaimonic workplace well-being scale. *PLoS ONE*, 14(4), 1–21. Retrieved from <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0215957>. (in English)

Frankl, V. (2021). *Lyudyna v poshukakh spravzhnoho sensu. Psykholoh u kontstabori* [Man’s search for true meaning. A psychologist in a concentration camp]. Trans. from English by O. Zamoyska. Kharkiv: KSD. (in Ukrainian)

Hong, R. Y. (2007). Worry and rumination: Differential association with anxious and depressive symptoms and coping behavior. *Behaviour Research and Therapy*, 45(2), 277–290. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.brat.2006.03.006>. (in English)

Kumanyika, Sh., Taylor, W. C., Grier, S. A., Lassiter, V., Lancaster, K. J., Morssink, Ch. B., & Renzaho, A. M. N. (2012). Community energy balance: A framework for contextualizing cultural influences on high risk of obesity in ethnic minority populations, *Preventive Medicine*, 55(5), 371–381. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2012.07.002>. (in English)

Lardier, D. T. Jr., Bermea, A. M., Brown, T. L., Garcia-Reid, P., & Reid, R. J. (2020). “You Gotta Be Strong Minded”: Substances Use and Individualism Among Urban Minority Youth. *Urban Social Work*, 4(2), 173–200. Retrieved from <https://doi.org/10.1891/USW-D-19-00015>. (in English)

March, D., & Oppenheimer, G. M. (2014). Social disorder and diagnostic order: The US mental hygiene movement, the midtown Manhattan study and the development of psychiatric epidemiology in the 20th century. *International Journal of Epidemiology*, 43(1), 29–42. Retrieved from <https://doi.org/10.1093/ije/dyu117>. (in English)

Mollborn, S., Lawrence, E. M., & Saint Onge, J. M. (2021). Contributions and Challenges in Health Lifestyles Research. *Journal of Health and Social Behavior*, 62(3), 388–403. Retrieved from <https://doi.org/10.1177/0022146521997813>. (in English)

Poelmans, S., Rock, D., Siegel, D., & Payne, J. (2012). The Healthy Mind Platter. *Neuroleadership Journal*, 4, 1–23. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/276293360_The_Healthy_Mind_Platter. (in English)

Rybalka, V. V. (Eds.) (2020). *Psykhologichna profilaktyka i hihiyena osobystosti u protydyi pandemi COVID-19* [Psychological prevention and personal hygiene in countering the COVID-19 pandemic]. Methodological guide. Kyiv: Ivan Zyazyun Institute for Pedagogical Education and Adult Education of the NAES of Ukraine. (in Ukrainian)

Seli, P., Cheyney, J. A., Smilek, D., & Smallwood, J. (2015). On the relation of mind wander and ADHD symptomatology. *Psychonomic Bulletin & Review*, 22(3), 629–636. Retrieved from <https://doi.org/10.3758/s13423-014-0793-0>. (in English)

Siegel, D. (2020). *The Healthy Mind Platter*. Viitattu. (in English)

Tytarenko, T. M. (2019). Posttravmatychnе zhytvyetvorennya osobystosti: metody diahnostryky i vidnovlennya [Post-traumatic personality development: Methods of diagnosis and recovery]. *Psykhohiia osobystosti* [Psychology of Personality], 1(10), 186–192. (in Ukrainian)

Vaničková, R. (2021). Psychology of health and mental hygiene: Psychosocial risks, consequences, and possibilities of work stress prevention. *Problems and Perspectives in Management*, 19(1), 68–77. Retrieved from [https://doi.org/10.21511/ppm.19\(1\).2021.06](https://doi.org/10.21511/ppm.19(1).2021.06). (in English)

Zhang, L. (2021). A latent class analysis of health lifestyles and health outcomes among Chinese older adults. *Ageing and Society*, 41(2), 313–338. Retrieved from <https://doi.org/10.1017/S0144686X20001063>. (in English)