

**ЧЕРНІГІВСЬКИЙ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ Т.Г. ШЕВЧЕНКА**

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

**Кафедра екологічної психології  
та психічного здоров'я**

**І.І. Шлімакова**

# **ОСНОВИ ПСИХОГІГІЄНИ**

Методичні рекомендації  
до вивчення спецкурсу для студентів 3-го курсу  
спеціальності "Психологія"



Чернігів – 2012



**ЧЕРНІГІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ Т.Г. ШЕВЧЕНКА**

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

**Кафедра екологічної психології  
та психічного здоров'я**

**І.І. Шлімакова**

## **ОСНОВИ ПСИХОГІГІЄНИ**

Методичні рекомендації  
до вивчення спецкурсу для студентів 3-го курсу  
спеціальності "Психологія"

Чернігів - 2012

УДК 613.86 (076)

ББК Р64я73

Ш 69

### Рецензенти:

**Шмаргун В.М.** доктор психологічних наук, доцент,  
декан факультету праці та соціального управління  
Чернігівського державного технологічного університету

**Скок А.Г.** кандидат психологічних наук, доцент,  
завідувач кафедри загальної та вікової психології  
Чернігівського національного педагогічного  
університету імені Т.Г. Шевченка

### Шлімакова І.І.

**Ш 69 Основи психогієни:** Методичні рекомендації до вивчення спецкурсу для студентів 3-го курсу спеціальності "Психологія". – Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка, 2012. – 84 с.

ББК Р64я73

УДК 613.86 (076)

Методичні рекомендації підготовлені відповідно до навчальної програми спецкурсу "Основи психогієни", який передбачено тематикою спецкурсів кафедри екологічної психології та психічного здоров'я.

У методичній розробці наведено загальні дані про зміст лекційних і семінарських занять, методичні вказівки щодо їх теоретичного опрацювання, питання для самоконтролю. Представлено методики та практичні вправи для самостійної роботи різних рівнів складності, що дозволяє поглибити теоретичні знання студентів, засвоїти практичні прийоми та навички.

Навчально-методичне видання передбачає можливість вибору індивідуальних завдань, які сприяють реалізації творчих можливостей майбутніх психологів. Подано теми рефератів, методичні рекомендації щодо їх підготовки, наведено форми проведення поточного та підсумкового контролю.

Рекомендації адресовані студентам 3-го курсу спеціальності "Психологія", а також широкому загалу студентської молоді, яка цікавиться проблемами збереження і зміцнення психічного здоров'я особистості.

Рекомендовано до друку вченою радою  
психолого-педагогічного факультету  
(протокол № 8 від 30 квітня 2012 р.)

© І.І. Шлімакова, 2012

## ЗМІСТ

<b>ПЕРЕДМОВА</b> .....	4
Навчально-тематичний план.....	6
Позначки та символи, які використовуються в текстах .....	7
<b>ЗМІСТ ПРОГРАМИ ЛЕКЦІЙНОГО КУРСУ</b>	
Змістовний модуль 1. "Психогігієна як наука та практика: загальні положення" .....	8
Змістовний модуль 2. "Психогігієна особистості" .....	18
Змістовний модуль 3. "Актуальні проблеми психогігієни у навчально-виховному процесі" .....	29
<b>ЗМІСТ ПРОГРАМИ СЕМІНАРСЬКИХ ТА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ</b>	
Методичні вказівки по підготовці до семінарських та практичних занять .....	36
Змістовний модуль 1. "Психогігієна як наука та практика: загальні положення" .....	39
Змістовний модуль 2. "Психогігієна особистості" .....	45
Змістовний модуль 3. "Актуальні проблеми психогігієни у навчально-виховному процесі" .....	51
<b>ЗАВДАННЯ ДО ПОЗААУДИТОРНОЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ</b>	
Методичні вказівки по виконанню самостійної роботи .....	55
Питання, що виносяться на самостійне опрацювання.....	56
Методичні вказівки до написання реферату .....	57
Тематика рефератів .....	59
Методичні вказівки по виконанню індивідуальної роботи. ....	60
Тематика індивідуальних творчих завдань .....	61
<b>ПОТОЧНИЙ ТА ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ ЗНАНЬ</b>	
Приклади тестових завдань поточного контролю .....	64
Питання до заліку .....	66
<b>ЛІТЕРАТУРА ДО СПЕЦКУРСУ</b> .....	68
<b>ДОДАТКИ</b> .....	71

## ПЕРЕДМОВА

Особливості екологічного, культурно-економічного й соціально-демографічного стану сучасності негативно впливають на соціум, викликаючи в людей стресогенність, напруженість, загострення почуття страху, невизначеності, невпевненості, розгубленості та ін. Такі наслідки негативних впливів на особистість спричиняють виникнення нервово-психічних розладів як у дітей, так і в молоді та дорослого покоління, що, безумовно, позначається на стані психічного здоров'я українців.

З огляду на це, значної актуальності на сьогодні набуває проблема профілактики психічних захворювань, а також пошук шляхів збереження психічного здоров'я, як передумови становлення й розвитку самодостатньої, гармонійно розвиненої особистості. Вирішення даних завдань покладено у концепцію *психогігієни* – сучасної галузі наукового знання, яка вивчає проблеми психічного здоров'я та розробляє заходи, спрямовані на його збереження і зміцнення.

Враховуючи той факт, що саме формування гармонійної, психічно здорової особистості є одним з пріоритетних завдань психолога-практика, спецкурс "Основи психогігієни" являється актуальним і значимим для професійної діяльності практикуючого психолога.

*Особливістю* даного *спецкурсу* є його інтегрований, узагальнюючий характер (як наукова галузь психогігієна стоїть на межі психології, медицини, соціології і педагогіки) та практична значимість (технології психогігієнічної роботи можуть використовуватися під час психокорекційної, психотерапевтичної й психоконсультаційної діяльності психолога, застосовуватись у повсякденному житті кожної людини).

Навчальний *спецкурс* "Основи психогігієни" *ґрунтується на* знаннях і вміннях студентів, отриманих у ході вивчення таких дисциплін, як: фізіологія ВНД, психофізіологія; загальна, вікова, педагогічна, соціальна психологія, психологія статі, психологія сім'ї; педагогіка; валеологія, основи медичних знань. Також він тісно пов'язаний з дисциплінами, що паралельно вивчаються студентами на третьому курсі, а саме патопсихологією та основами психотерапії.

*Метою* вивчення *спецкурсу* є засвоєння студентами основних теоретико-методологічних засад психогігієни, розширення знань з проблем охорони психічного здоров'я, набуття практичних умінь і навичок щодо його збереження та встановлення гармонійної взаємодії між людиною і оточуючим середовищем.

### **Завдання спецкурсу:**

- ознайомлення з особливостями психогієни як самосійної сфери сучасного науково знання;
- засвоєння основних принципів та методів психогієни;
- ретельне ознайомлення з окремими розділами та напрямками психогієни;
- формування наукових поглядів на психічну складову здоров'я, які базуються на позиціях науково-дослідницького мислення;
- формування чіткого уявлення щодо важливості психогієнічних заходів, як запоруку збереження власного психічного здоров'я та психічного здоров'я оточуючих;
- оволодіння формами практичного спрямування набутих знань за рахунок співставлення теоретичних уявлень про сутність психогієни із знаннями про основні психогієнічні, профілактичні та корекційні заходи;
- сприяння усвідомленню ролі практичного психолога у збереженні психічного здоров'я населення.

Після закінчення вивчення спецкурсу студенти **повинні знати:**

- теоретико-методологічні основи психогієни як самостійної науки;
- історію розвитку психогієнічних ідей;
- концептуальні засади дослідження проблеми психічного здоров'я;
- специфіку проблем, які вивчаються різними розділами психогієни;
- методи психогієни та психопрофілактики;
- тенденції розвитку психогієнічних знань в Україні.

Курс має сформувати у студентів такі **вміння:**

- пропагувати психогієнічні ідеї;
- аналізувати психогієнічну проблематику особистості та групи;
- застосовувати методики та технології психогієни на практиці;
- розробляти психогієнічні та психопрофілактичні заходи.

Програма носить науково-практичний характер. Викладання курсу базується на теоретичному (лекційному) і практичному (семінарські та практичні заняття) циклах, з використанням спеціальних завдань і вправ по рефлексії, контролю, регуляції психічних станів.

Спецкурс розрахований на 81 годину, з них 40 годин аудиторних: 24 лекційних та 16 семінарсько-практичних. 41 годину передбачено на самостійну роботу студентів.

По закінченню даного курсу проводиться **залік**.

## НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Назва розділів, тем	Кількість годин					Самостійна робота
	Всього	Аудиторна робота				
		Аудиторні	Лекції	Семінари	Практичні	
<b>Модуль 1.</b>						
<b>Психогігієна як наука та практика: загальні положення</b>						
Тема 1. Сучасний стан розвитку психогігієни як наукової галузі	8	4	2	2	-	4
Тема 2. Феномен психічного здоров'я у системі психогігієнічних знань	12	6	4	-	2	6
Тема 3. Методи психогігієни та психопрофілактики	8	4	2	-	2	4
<i>Всього по першому модулю</i>	<i>28</i>	<i>14</i>	<i>8</i>	<i>2</i>	<i>4</i>	<i>14</i>
<b>Модуль 2.</b>						
<b>Психогігієна особистості</b>						
Тема 4. Гармонія особистості. Ознаки гармонійності людини	12	6	2	2	-	6
Тема 5. Стани ризику. Профілактика станів ризику	10	4	4	-	2	6
Тема 6. Особливості нервово-психічних порушень у дітей та підлітків	8	4	2	2	-	4
<i>Всього по другому модулю</i>	<i>30</i>	<i>14</i>	<i>8</i>	<i>4</i>	<i>2</i>	<i>16</i>
<b>Модуль 3.</b>						
<b>Актуальні проблеми психогігієни у навчально-виховному процесі</b>						
Тема 7. Педагогічна психогігієна: основи організації навчально-виховного процесу в освітньому закладі	12	6	2	2	-	6
Тема 8. Психогігієна родини та статевого життя: основи статевого виховання	9	4	4	2	-	5
<i>Всього по третьому модулю</i>	<i>21</i>	<i>10</i>	<i>6</i>	<i>4</i>	<i>-</i>	<i>11</i>
<b>ВСЬОГО</b>	<b>81</b>	<b>40</b>	<b>24</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>41</b>



## ПОЗНАЧКИ ТА СИМВОЛИ, ЯКІ ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ У ТЕКСТАХ МЕТОДИЧНИХ РЕКОМЕНДАЦІЙ



відновіть знання;



зверніть увагу (увага);



запам'ятайте;



визначення;



основні питання;



прочитайте;



виконайте завдання;



ключові поняття;



виконайте вправу;



питання для самоконтролю.

ЗМІСТ ПРОГРАМИ ЛЕКЦІЙНОГО КУРСУ


**ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 1**

**ПСИХОГІЄНА ЯК НАУКА ТА ПРАКТИКА:  
ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ**

*Тема 1. Сучасний стан розвитку психогієни як наукової галузі*




1. Зміст, ключові поняття та основні завдання психогієни.
2. Історія розвитку психогієни.
3. Основні розділи психогієни.
4. Взаємозв'язок психогієни з іншими науками.

 **Ключові поняття:** психогієна, психічне здоров'я, нервово-психічні порушення, вікова психогієна, психогієна фізичної та розумової праці, психогієна навчання, психогієна побуту, психогієна родини і статевого життя, психогієна хворої людини, інженерна психогієна, психогієна спорту.


**Навчально-методичний матеріал**

При опрацюванні лекційних матеріалів з даної теми, варто звернути увагу, що психогієна – сучасна самостійна галузь психологічної науки, поява якої обумовлена, перш за все, пошуком шляхів підвищення рівня психічного здоров'я дітей та дорослого населення. За результатами сучасних наукових досліджень психічне здоров'я українців має тенденцію до зниження, що проявляється у психічній перенапрузі людей, зниженню їх стресостійкості, негативних зрушеннях у психічних станах, нервово-психічних розладах. Вважаємо за доцільне, звернутись до статистичних даних соціологічних досліджень у континуумі вище окресленої проблем.


1.  За визначенням Н.І. Коцур, Л.С. Гармаш, **психогієна** (psyche – душа, дух, свідомість; hygieinos – цілющий, корисний для здоров'я) – це наука, що вивчає проблему психічного здоров'я та вплив на нього різноманітних факторів навколишнього середовища. Психогієна розробляє заходи, спрямовані на збереження і зміцнення психічного здоров'я з метою забезпечення гармонійного психічного та духовного розвитку особистості.

Психогігієна має фундаментальний і прикладний аспекти. Як *фундаментальна наука* психогігієна розглядає теоретичні питання збереження та зміцнення психічного здоров'я, формулює принципи оздоровлення психіки.

Як *прикладна наукова дисципліна* – розробляє заходи, правила та прийоми оздоровлення психіки. На практиці прикладний аспект психогігієни реалізується через розробку системи оздоровчих заходів, створення умов для найбільш оптимального збереження психічного здоров'я як окремої людини, так і груп людей, дотримання рекомендацій щодо підвищення психологічної стійкості.

 Науковою основою психогігієни є вчення про вищу нервову діяльність (див. праці І.М. Сеченова, І.П. Павлова, П.М. Бехтерева, А.А. Ухтомського, П.К. Анохіна).

2. Осмислюючи питання історії розвитку психогігієни, доцільно пам'ятати, що проблема психічного здоров'я не є новою, її зародження пов'язане з першими уявленнями про психіку людини та філософськими дослідженнями цієї проблеми. Тому, варто поетапно відновити у пам'яті ідеї вчених, імена яких наводяться нижче.

 Теоретико-методологічним підґрунтям психогігієни є філософські погляди Платона, Аристотеля, Гіппократа, ідеї лікаря Стародавньої Греції Сорана Ефеського, арабського лікаря Авіценна. Важливими у розвитку психогігієни є думки Р. Декарта, Я.А. Коменського, Ж.Ж. Руссо.

Становленню психолого-педагогічних основ збереження психічного здоров'я сприяла діяльність учених Києво-Могилянської академії, зокрема С. Кулябки, Г. Кониського, Ф. Прокоповича. Значний внесок у розвиток даних питань внесли Г. Сковорода, М. Монтесорі.

Термін "психогігієна" (psychischen hygiene, mental hygiene, hygiene mentale) з'явився в кінці 1900-х років. Перші фундаментальні дослідження у галузі психогігієни провів педагог, лікар та психолог І.О. Сікорський, який сформулював основні показники психічного здоров'я та звернув увагу на чинники моралі, значимі для збереження психічного здоров'я. Він одним із перших визначив нервово-психічну гігієну як галузь пізнання й практичної діяльності. Проблемою психічного здоров'я займався академік В.М. Бехтерев. До основоположників психогігієни відносять І.П. Павлова.

На початку ХХ ст. американський психіатр А. Майер заснував психогігієнічне товариство, а в 1909 р. Був утворений Американський національний комітет психогігієни, який через кілька років став державним.

В 1917 році психогігієнічне товариство було створене в Канаді, у 1918 році – у Франції. В 1922 році в Парижі відбувся міжнародний конгрес по психогігієні.

Активний розвиток психогігієни, як самостійної наукової галузі розпочався із 70-х років ХХ століття. Проблеми психогігієни навчально-

виховного процесу розглядалися у працях М.В. Антропової, С.І. Болтівця, І.І. Беляєва, С.М. Громбаха, В.Ю. Кагана, Г.М. Сердюковської, Т.П. Кулакової, С.Д. Максименка, Н.Ю. Максимової та ін.

3. Звертаємо увагу, що систематика розділів психогієни представлена науковцями дwoяко. Ряд авторів найбільш повною систематикою розділів вважає систему, яка строго враховує порівняльно-вікові особливості формування психіки на різних етапах життя людини. Відтак виділяють: психогієну дітей, підлітків, юнаків, людей зрілого та літнього віку.

Інші вчені (Л.В. Куліков, Н.І. Коцур, Л.С. Гармаш) за основу класифікації беруть різні критеріальні показники, а саме вік, масштаб, активності людини. Виходячи з даних критеріїв, виокремлюють наступні розділи:

- за критерієм "*вік*" – вікова психогієна;
- за критерієм "*масштаб*" – організаційна, національна, особистісна психогієна;
- за критерієм "*активності людини*" – психогієна фізичної, розумової праці; психогієна навчання; психогієна побуту; психогієна родини і статевого життя; психогієна хворої людини, інженерна психогієна, психогієна спорту та ін.

✦ У контексті вивчення даного спецкурсу ми орієнтуємося на останню систематизацію розділів.

4. Психогієна являється міждисциплінарною дисципліною, вона тісно пов'язана з науками медико-біологічного та психолого-педагогічного напрямку. Для розробки психогієнічних рекомендацій використовуються знання з фізіології ВНД, психології, педагогіки, гігієни дітей і підлітків, валеології та медицини.

Психогієна тісно пов'язана з *психологією здоров'я*. Проте, поняття психологія здоров'я охоплює більш широке коло питань ніж психогієна, так як дана наукова галузь включає теорію і практику попередження розвитку як нервово-психічних, так і соматичних захворювань.

*Література:* основна – 3; 5; 6;  
додаткова – 1; 2; 4; 9.

## Тема 2. Феномен психічного здоров'я у системі психогігієнічних знань



1. Здоров'я як системне поняття.
2. Загальна характеристика психічного здоров'я.
3. Складові та критерії психічного здоров'я особистості.
4. Групи психічного здоров'я (медичний аспект).
5. Діагностика психічного здоров'я.




**Ключові поняття:** здоров'я, складові здоров'я, психічне здоров'я, соціально-психологічна, психофізіологічна, особистісно-психологічна складові психічного здоров'я, критерії психічно здорової особистості, групи психічного здоров'я.

### Навчально-методичний матеріал

1. Перш ніж розпочати вивчення даної теми, важливо усвідомити, що на сьогодні проблема загрози здоров'ю людей розглядається світовою спільнотою як сьома, додаткова до шести, раніш визначених загроз планетарного масштабу, а саме: загроза світової війни, екологічні катаклізми, контрасти між економічними рівнями країн планети, демографічна загроза, нестача ресурсів планети, наслідки науково-технічної революції.


Поняття "здоров'я" неможливо сформулювати однозначно. Зараз налічується понад 400 визначень цього поняття, проте у різних визначеннях підкреслюється необхідність розглядати здоров'я не тільки як категорію медичну, але й соціально-психологічну та філософську.

 Загальноприйнятим у світі є визначення здоров'я, викладене у преамбулі статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (1976 р.): **здоров'я** – це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад.

Світова наука розглядає здоров'я як цілісний феномен, що інтегрує чотири основні складові: *фізичну, психічну, соціальну і духовну*. Усі складові є взаємообумовленими і невід'ємними одна від одної.


За результатами чисельних наукових досліджень встановлено, що здоров'я залежить від наступних чинників:


- спадковості – на 15-20%;
- екології – на 20-25%;
- системи охорони здоров'я – на 8-10 %;
- умов і способу життя – на 50-55 %.

2.  Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, психічне здоров'я – це стан душевного благополуччя, при якому людина може реалізувати свій власний потенціал, справлятися із звичайними життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати, вносити вклад у життя свого суспільства. Психічне здоров'я розуміється також, як стан рівноваги між

людиною та навколишнім середовищем, гармонії між ним і суспільством (Н. Сарторіус).


У процесі теоретичного аналізу змістовної сутності поняття "психічне здоров'я" необхідно співставити думки різних авторів, що дасть змогу сформулювати якомога цілісніше уявлення про даний психологічний феномен.

 Зверніть увагу на визначення М.Є. Бачерикова, В.П. Петренка, Є.А. Щербини, В.П. Белова, А.В. Шмарова, В.Я. Семке.

 Узагальнено, можна сказати, що *психічне здоров'я* – це стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів та забезпечує адекватну до умов дійсності регуляцію поведінки та діяльності особистості.

Ступені психічного здоров'я лежать у таких сферах: "ставлення до себе"; "ставлення до інших"; "ставлення до потреб життя".

Психічне здоров'я забезпечується на різних, але взаємозв'язаних між собою рівнях функціонування: біологічному, психологічному і соціальному.

 Коротко, але достатньо точно основну суть здоров'я на біологічному рівні визначає індійський лікар Ашок Тхакер. Велика заслуга в постановці проблеми психічного здоров'я на психологічному рівні і залучення до неї уваги широкого суспільства належить В.М. Бехтереву та А. Маслоу. У контексті питання особливостей переходу від психологічного до соціального рівня психічного здоров'я рекомендуємо опиратися на наукові роботи Б.Ф. Ломова.

**3.** Проблема складових та критеріїв психічного здоров'я є недостатньо дослідженою на сьогодні. У зв'язку з цим, умовно виділимо *три основні складові психічного здоров'я* та чинники, які їх опосередковують:

- *соціально-психологічна* (соціалізація особистості, сім'я, соціальна перцепція, ставлення до оточуючого середовища, соціометричний статус);
- *психофізіологічна* (спадковість, рівень психічного розвитку, нервово-психічні порушення, адаптаційні можливості особистості);
- *особистісно-психологічна* (психічні стани, психічні процеси, властивості особистості, ціннісні та смисложиттєві орієнтації).

Особлива увага серед ознак особистісно-психологічної складової відводиться критеріям: психічної рівноваги, психологічної стійкості, психологічного саморегулювання, самореалізації, ступеню інтегрованості та гармонійності особистості.

**4.** Формування психічного здоров'я є цілеспрямованим, систематичним процесом, значна увагу якому повинна приділятися у ранньому віці. Певні нерво-психічні порушення у дітей, можуть стати підґрунтям розладів психіки особистості у дорослому віці. З метою виявлення певного виду порушень і надання своєчасної кваліфікованої допомоги, психолог повинен чітко визначати до якої *групи психічного здоров'я* відноситься дитина.



Перед тим, як розглядати групи психічного здоров'я, варто відновити знання з курсу "Основи медичних знань", зокрема, стосовно понять астено-невротичного синдрому, астено-невротичних реакцій, дозонологічних відхилень, стадій субкомпенсації та декомпенсації нервово-психічних порушень.

За медичними критеріями виділяють п'ять основних груп.

*I група* – психічно здорові та оптимально адаптовані діти. Їм властиві активність, колективізм, упевненість в собі, висока комунікативність, рішучість, врівноваженість, наполегливість у досягненні поставленої мети.

*II група* – діти з функціональними порушеннями, переважно астено-невротичними реакціями. Від дітей 1-ї групи відрізняються нижчими показниками стресостійкості та зростанням рівня фактору відповідальності.

*III група* – діти з дозонологічними відхиленнями, переважно із наявністю астено-невротичного синдрому. Діти цієї групи характеризуються зменшенням активності, зростанням емоційної збудливості, підвищенням рівня тривожності, обмеженням комунікативності.

*IV група* – діти з клінічними формами нервово-психічних порушень у стадії субкомпенсації (неврози, патохарактерологічний розвиток особистості). Для цих дітей характерна висока схильність до стресу, наростання емоційної збудливості, апатія з високим рівнем тривожності.

*V група* – діти з клінічними формами нервово-психічних порушень у стадії декомпенсації, такі діти потребують госпіталізації. Для них характерними є емоційні та поведінкові порушення, можливий розвиток депресій на фоні вегетативних порушень (тахікардія, нестабільність артеріального тиску, підвищення пітливості тощо).

5. Враховуючи багатоаспектність структури психічного здоров'я, проблема його психодіагностики є досить складною. Для одержання цілісного уявлення про картину психічного здоров'я особистості, необхідно провести комплексну діагностику всіх його компонентів. Тому неправильними, психологічно необґрунтованими є висновки дослідників про стан психічного здоров'я, зроблені на підставі 1-2 методик. У даному випадку ми можемо говорити лише про особливості певної структурної складової, або компоненту психічного здоров'я. У додатку А подано орієнтовний перелік діагностичного інструментарію у контексті проблеми, що розглядається. Він не претендує на завершеність і може бути доповнений студентами.

**Література:** основна – 2; 5; 9;  
додаткова – 1; 13; 16; 48.

### Тема 3. Методи психогігієни та психопрофілактики



1. Психогігієна та психопрофілактика.
2. Рівні психопрофілактичної роботи.
3. Групи методів психогігієни та психопрофілактики.
4. Характеристика основних методів.



**Ключові поняття:** психопрофілактика, первинна, вторинна, третинна профілактика, психогігієнічна просвіта, арт-терапія, музикотерапія, драмотерапія, казкотерапія, танцювальна терапія, аутогенне тренування, візуалізація, бібліотерапія.

#### Навчально-методичний матеріал

1. На думку багатьох науковців, поняття "психогігієна" та "психопрофілактика" настільки тісно пов'язані між собою, особливо у практичному плані, що їх розмежування являється досить умовним. Ідея психічної профілактики виникла в середині ХІХ століття.



З цього приводу рекомендуємо прочитати роботи французького психіатра Б.О. Мореля.

Психопрофілактику можна розглядати як особливий вид діяльності, який знаходиться на межі психології, педагогіки, соціології, соціальної роботи, медицини та інформаційних технологій.



У широкому розумінні профілактика має на меті підвищення якості життя та створення умов, необхідних для формування якостей, які спрямовані на підтримку благополуччя особистості. У контексті психогігієни **психопрофілактика** – це система заходів, спрямованих на попередження психічних захворювань. Важливо запам'ятати, що якщо *основним завданням психогігієни* є формування і підтримка психічного здоров'я, то *основним завданням психопрофілактики* є попередження виникнення конкретних психічних розладів.

2. Розрізняють три рівні психопрофілактики: первинну, вторинну і третинну.

*Первинна психопрофілактика* охоплює заходи, які попереджають виникнення нервово-психічних порушень. Вона вивчає особливості психіки особистості та можливості попередження психогенних захворювань та сприяє підвищенню витривалості психіки до шкідливих впливів.

*Вторинна психопрофілактика* включає заходи, спрямовані на попередження несприятливої динаміки хвороб, що вже виникли, а також рецидивів хвороб, якими переохворіла людина. Вона, як і первинна психопрофілактика, становить собою комплекс психологічних, соціально-гігієнічних та медичних заходів.



*Третинна психопрофілактика* невротичних відхилень спрямована на попередження переходу невротичних відхилень в інші нозологічні форми психічних захворювань і, насамперед, на усунення можливості трансформації невротичного розвитку особистості (набуту психопатію).

3. Діапазон методів, які сьогодні використовуються для оздоровлення психіки досить широкий.



Тому, з нашого погляду, потрібно звернути увагу не на окремі методи, а на *групи методів*, які виділяють науковці. Найбільш поширеною та визнаною на сучасному етапі розвитку психогігієни є класифікація Л.В. Кулікова. Автор виділяє такі групи:

- методи психогігієнічної просвіти;
- методи психотерапевтичної та психокорекційної роботи;
- методи, які базуються на мистецтві та творчості;
- ментальні методи;
- бібліотерапія;
- ведення щоденника;
- методи біологічного зворотного зв'язку.

Вище перераховані методи не являються універсальними, вибір методів обумовлюється специфікою поставлених задач, домінуючими характеристиками тієї чи іншої групи населення, особливостями стану індивіда тощо.

4. *Психогігієнічна просвіта* – сукупність освітніх, виховних, агітаційних і пропагандистських методів, спрямованих на збереження психічного здоров'я, якомога швидше відновлення працездатності людини, та відновлення її активного життя. Форми роботи: тематичні семінари, інтерактивні лекції, навчальні семінари, тренінги, дискусії та ін.


До *методів психотерапевтичної та психокорекційної роботи* відносяться як класичні методи психотерапії (психоаналіз, поведінкова, раціональна та ін.), так і сучасні інтегровані методи психотерапії. У континуумі психогігієни та психопрофілактики застосовують групові та індивідуальні методи.



При вивченні даного питання варто скористатися лекційними матеріалами з курсу "Основи психотерапії".

Групу *методів оздоровлення психіки, які базуються на мистецтві та творчості*, складають методи арт-терапії (самовираз особистості через малювання, живопис, створення скульптур), методи музичної, танцювальної терапії, вокалізації, драмотерапії, казкотерапії тощо. Як свідчить досвід багатьох спеціалістів із різних країн, вище перераховані методи сприяють гармонізації особистості, розширенню міжособистісних контактів та ін., тобто вони є ефективними для вирішення психогігієнічних задач.

*Ментальні вправи* за Л.В. Куліковим – це методи аутогенного тренування та метод візуалізації. В основу аутогенного тренування покладено взаємозв'язок інтенсивності емоцій і м'язової напруги. Метод візуалізації базується на самонавіюванні у стані релаксації з акцентом на побудові в уяві яскравих динамічних образів.

 У даному аспекті потрібно звернути увагу на методику самонавіювання Е. Куе та м'язову релаксацію Ж. Джекобсона. ані автори являються основоположниками вказаних релаксаційних методів.

*Метод бібліотерапії* передбачає досягнення оздоровчого ефекту через читання спеціально підібраних спеціалістом літературних творів із подальшим обговоренням прочитаного.

При складних життєвих ситуаціях та при багатьох негативних станах саногенний ефект (такий, що сприяє оздоровленню) можуть давати *щоденникові записи*. Будь яка форма щоденника дозволяє впорядкувати життєвий досвід, усвідомити цінність пережитого і самоцінність особистості, глибше пізнати себе та інших, понизити рівень переживань.

В основі *методу біологічного зворотного зв'язку* (англ. — biofeedback) лежить зростаюче в ході тренувань вміння довільного регулювання певних організмичних функцій або фізіологічних процесів, які за своєю природою регулюються довільно (відповідними нервовими центрами). Такі тренування дозволяють розширити межі самоконтролю особистості.

*Література: основна – 5; 6; 7; 10.*

*додаткова – 3; 8; 24; 29.*

**ПИТАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ  
ДО ПЕРШОГО МОДУЛЮ  
???**

1. У чому полягають особливості психогігієни як наукової галузі?
2. Які завдання вирішує психогігієна?
3. Охарактеризуйте етапи розвитку психогігієни. Назвіть учених, які внесли вагомий внесок у становлення цієї галузі наукового знання.
4. Чим схожі та відрізняються між собою психогігієна і психологія здоров'я?
5. Що являється об'єктом вивчення психогігієни?
6. Які існують підходи до структуризації розділів психогігієни? Дайте характеристику основним розділам.
7. Що таке здоров'я? Яку роль відіграє психічна складова здоров'я у забезпеченні повноцінного функціонування особистості?
8. Визначте поняття "психічне здоров'я". Чи є дане поняття тотожне терміну "психологічне здоров'я"?
9. Якими критеріями визначається психічне здоров'я?
10. Охарактеризуйте психічно здорову особистість.
11. За якими психофізіологічними та психологічними показниками дітей відносять до певної групи психічного здоров'я?
12. У чому особливості психодіагностики психічного здоров'я? Назвіть методи, за допомогою яких можна з'ясувати рівень психічного здоров'я.
13. Чи можна психопрофілактику вважати прикладною сферою психогігієни? Обґрунтуйте свою відповідь.
14. Назвіть рівні профілактичної роботи. У чому проявляється специфіка роботи психолога на кожному з рівнів?
15. Які існують групи методів психогігієни?
16. Дайте змістовну характеристику формам роботи психолога у контексті методу психогігієнічної просвіти.
17. Поясніть сутність поняття "інтегровані психогігієнічні методи".
18. Чи може психолог використовувати у своїй психогігієнічній діяльності психотерапевтичні та психокорекційні методи?
19. Які методи психогігієни базуються на мистецтві та творчості?
20. Назвіть методи, які базуються на використанні ментальних вправ.
21. Що покладено в основу методу аутогенного тренування?
22. У чому полягає сутність методики самонавіювання Е. Кюе?
23. З чим пов'язані складності при використанні методу бібліотерапії?
24. При яких нервово-психічних розладах доцільно використовувати метод щоденникових записів?
25. Поясніть сутність методу біологічного зворотного зв'язку. Вкажіть основні психічні розлади, які є підставою для використання даного методу.

## ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 2

### ПСИХОГІЄНА ОСОБИСТОСТІ

#### Тема 4. Гармонія особистості. Ознаки гармонійності людини



1. Психологічна сутність поняття "гармонія".
2. Ознаки гармонійності особистості.
3. Потенціали гармонійного розвитку особистості.
4. Особистісна гармонія та дисгармонія.



**Ключові поняття:** гармонія, гармонійність, гармонізація, потенціали гармонійного розвитку – розум, воля, почуття, тіло, креативність, духовність, суспільний потенціал, дисгармонія.

#### Навчально-методичний матеріал



Починаючи опрацювання даної теми, важливо усвідомити, що феномени психічного здоров'я та гармонії особистості являються взаємодетермінованими, тому тема "Гармонії особистості" є досить важливою у цілісній структурі курсу.

Складність вивчення цієї теми полягає у тому, що проблема гармонії фактично не аналізувалася психологічною наукою. Тому, від студентів очікується ретельна дослідницька робота, зорієнтована на ґрунтовний самостійний науковий пошук.


1. Витоки розуміння змістовної сутності поняття "гармонія" сягають у давнину (перші згадки цього слова знаходимо у роботах стародавніх філософів, поетів, математиків).





З метою формування історико-філософських уявлень щодо гармонії, рекомендуємо звернутися до поеми Гомера "Одісея", робіт Філолая, Геракліта, Платона, Аристотеля, Гегеля. Загалом, в історії існувало щонайменше три основні сенси у розумінні гармонії: математичний, естетичний та художній. Здебільшого феномен гармонії розкривають через поняття узгодженості й доцільності.



Серед вітчизняних психологів проблему гармонії досліджують Л.Е. Орбан-Лембрик, М.Й. Варій, цікавими є роботи російських психологів Л.В. Кулікова, О.І. Моткова.

 На думку українського психолога М.Й. Варія, гармонія – це узгодженість та пропорційність основних аспектів буття особистості: багатовимірною простору особистості, часу й енергії особистості (і потенційної, і реалізованої). У суб'єктивному аспекті гармонія – це переживання благополуччя в різних його аспектах (духовному, соціальному, вітальному (тілесному)).

 Ми (І.І. Шлімакова) вважаємо, що *гармонія* – це екопсихологічна категорія та визначаємо її як динамічний стан, що відображає прояв у свідомості і вчинках особистості ідеї порядку та узгодженості її внутрішнього "Я" з природним, соціальним і предметним світом, а також саморегулювання людиною системи пропорційності основних сфер життєдіяльності.


2.  Під *гармонійною особистістю* слід розуміти індивіда, який у процесі соціалізації усвідомлено сформувався як людина; володіє відповідальністю за власну долю і здійснювані вчинки; відзначається самостійністю та автономністю в ухваленні рішень; керується у своєму житті етичними законами.

*Ознаками гармонійності особистості є:*

- рівновага, єдність елементів життєдіяльності (життєвих сфер);
- позитивні психічні стани;
- баланс протилежностей (характерологічних ознак, емоцій, цілепокладань та ін.);
- узгодженість внутрішнього "Я" та зовнішнього світу;
- психічне здоров'я;
- задоволення потреб у спілкуванні;
- ясність, природність, легкість у сприйнятті оточуючого світу;
- сформованість різних мотивів, здібностей, інтересів;
- домінування вищих рівнів ієрархічної структури мотивів або цінностей над нижчими;
- високий рівень збалансованості стосунків різних особистісних утворень;
- відчуття людиною прекрасного, високого, довершеного.

*Гармонійна особистість* у цілому – це оптимально збалансована по більшості найважливіших своїх характеристик особа.

Гармонія досягається у ході *гармонізації* – процесу впливу на сфери гармонії через значущі переживання, які проявляються, перш за все, в екологічно спрямованих психічних станах.


 Психологічна гармонія – це не абсолютно позитивний стан функціонування й організації психіки. Гармонійний стан особистості передбачає і наявність деякого рівня суперечності, стимулюючого саморозвиток та формування життєвих смислів. Коли все в плюсі, розвивати вже нічого,

розвиток зупиняється. Не існує повної досконалості. Прагнути потрібно не до повної, а до оптимальної досконалості.

3. Російський вчений В.П. Ананьєв вбачає формування гармонійно розвиненої, психічно здорової особистості через розкриття потенціалів людини, які відображають різні аспекти її душевного, фізичного та соціального здоров'я. Автор запропонував комплексну програму розвитку людини "Квітка потенціалів", мета програми – максимальне розкриття кожного з нижче приведених потенціалів:

- *потенціалу розуму* (інтелектуального аспекту здоров'я);
- *потенціалу волі* (особистісного аспекту здоров'я);
- *потенціалу почуттів* (емоційного аспекту здоров'я);
- *потенціалу тіла* (фізичного аспекту здоров'я);
- *суспільного потенціалу* (соціального аспекту здоров'я);
- *креативного потенціалу* (творчого аспекту здоров'я);
- *духовного потенціалу* (духовного аспекту здоров'я).

4. Перш за все, звернемо увагу, що про дисгармонію особистості психологи і психотерапевти пишуть частіше, ніж про гармонію.

 **Дисгармонія** – це часткове або цілковите порушення принципу гармонійності в розвитку особистості. Для дисгармонійної особистості характерні різні порушення емоційної, пізнавальної, моральної і поведінкової сфер: безпричинні страхи, замкнутість, невмотивована агресивність та ін. Такі порушення можуть зумовлювати гіперкомпенсації, неадекватні самооцінки та рівень домагань.

До особистісних дисгармоній призводять психологічні проблеми, які неадекватно вирішуються людиною, або інші патогенні події чи фактори, серед яких значна роль відводиться зовнішнім та внутрішнім конфліктам.

Найбільш поширеними формами прояву особистісних дисгармоній є:

- особистісний інфантилізм (нерозвиненість чи запізнення в розвитку життєвих ролей);
- девіантна поведінка;
- дисгармонійність життєвого сценарію людини; тобто схильність до поведінки, що є причиною всіляких життєвих невдач.

**Література:** основна – 6; 10;

додаткова – 8; 18; 23; 33; 49; 50.

## Тема 5. Стани ризику. Профілактика станів ризику



1. Параметри характеристики психічних станів ризику.
2. Характеристика основних станів ризику.
3. Життєві кризи особистості.
4. Профілактика станів ризику. Саморегуляція.



**Ключові поняття:** психічні стани, стани ризику, тензійні стани ризику – стрес, фрустрація; активаційні стани ризику – психомоторне збудження, апатія, депресія; емоційні стани ризику – ейфорія, тривога, страх; тонічні стани ризику – перевтома, безсоння, астения; життєві кризові стани; психічна саморегуляція.



1. Перед початком вивчення даної теми відновіть знання із загальної психології щодо змістовної сутності поняття "психічні стани".

За уявленнями Л.В. Кулікова стани мають чотири основні виміри: емоційний, активаційний, тонічний, тензійний. Іншими словами, для опису станів потрібні мінімум чотири групи параметрів. У різних станів на передній план виходять різні виміри. Це дає можливість поділяти стани на емоційні, активаційні, тонічні та тензійні – відповідно до того, який вимір є ведучим та визначає решту параметрів.

Таким виміром або таким параметром може бути емоційний – домінування тієї або іншої емоції.

На передній план може виступати активаційний вимір – рівень мотивації, повне включення в ситуацію або, навпаки, відчуженість, відгородження від життєвих подій.

Може домінувати тонічне вимірювання – величина ресурсу, запасу сил. При підвищеній напрузі ведучим стає тензійний вимір.



Усі перераховані параметри (емоційні, активаційні, тонічні, тензійні) немає підстав вважати незалежними, вони взаємозв'язані і в більшості випадків змінюються узгоджено.




2. До **тензійних станів** ризику відносять, перш за все, *стрес* – стан психічного напруження, що виникає у людини в процесі діяльності, ускладненої певними обставинами. Стрес викликає активацію і перебудову адаптивних ресурсів психіки та організму.





Тензійними станами ризику вважаються також стани фрустрації. *Стан фрустрації* (від латів. frustratio – обман, розлад, руйнування планів) – психічний стан, що викликається об'єктивно нездоланими (або суб'єктивно так

сприйнятими) труднощами, які виникають на шляху до досягнення мети або вирішення задачі.


 Стан фрустрації має багато рис стресу. Його глибина залежить від сили (величини) фрустратора, звичних форм реагування на перешкоди, досвіду і умінь подолання життєвих труднощів, від фрустраційної толерантності (стійкості до фрустраторів).


Групу **активаційних станів** ризику складають стани психомоторного збудження, стани апатії, депресивні стани.

 *Психомоторне збудження*, як патологічний стан, виявляється в посиленні і прискоренні темпу проявів різних сторін психічної активності – мови, мислення, емоційних процесів, а також рухів. В екстремальних ситуаціях психомоторне збудження може виникати у абсолютно здорових людей.


 *Апатія* – психічний стан, за якого людина стає пасивною та байдужою. Це стан, так званого, емоційно-мотиваційного паралічу, коли людина самоусувається від навколишнього життя та повсякденних турбот. Причинами апатії можуть бути: тривала, напружена, проте безуспішна робота; серйозна життєва невдача, коли людина перестає бачити сенс свого життя.


Довготривала апатія може перейти у стан депресії.

 *Депресія* – психічний стан людини, який виникає на фоні негативних емоційних переживань, зумовлених загальним або психічним захворюванням чи реакцією організму на важкі життєві ситуації (смерть близької людини, сильне розчарування, втрата життєвої перспективи тощо).


 В даний час досить поширена запропонована Аароном Беком когнітивна модель депресії. Бек сформулював положення про *когнітивну триаду депресії*. У цій тріаді три негативні думки: думка про себе, думка про світ і думка про майбутнє. Рекомендуємо більш детально познайомитися з ідеями А. Бека самостійно. Крім того, цікавими у даному відношенні є роботи таких вчених, як Р. Нельсон-Джоунс, Р. Шульц.

**Емоційні стани ризику** – це стани ейфорії, тривоги, страху.


 *Стан ейфорії* характеризують переживання сильного душевного підйому, добросердя, блаженства, безтурботності, він супроводжується високим оптимізмом. Е.П. Ільїн відзначає, що ейфоричний стан володіє наркотичними властивостями – він активізує психіку, і до нього людина звикає. Ейфоричний стан небезпечний зниженням адекватності в сприйнятті та інтерпретації подій, а також демотивацією, з подальшим зниженням соціальної адаптації.

 Н.Д. Левітов розглядає *тривогу* як психічний стан, що виражається в переживаннях побоювання і порушення спокою, які викликаються можливими й вірогідними неприємностями або затримкою приємного та бажаного, змінами звичної обстановки.





 *Страх* – негативний емоційний стан, що виникає у людини при появі уявної або реальної загрози для життя чи життєвого благополуччя. Страх негативно впливає на перебіг психічних процесів, розумові процеси, знижує волюву діяльність людини.


Найбільш поширеними *тонічними станами ризику* являються стани перевтоми, безсоння, астенії.

 *Стомлення* – це зниження активності та працездатності людини, яке виникає в результаті будь-якої тривалої активності. Нормальне стомлення треба відрізнити від *перевтоми*, для якої характерне стійке відчуття втоми, знижена працездатності вже на початку роботи.

Погіршення настрою, посилення напруги, загострення внутрішніх конфліктів, розчарування (тобто внутрішня дисгармонія) часто призводять до *безсоння*. Зверніть увагу, що безсоння тісно пов'язане з тривожністю.

 *Астенія* – стан, що характеризується слабкістю, підвищеною стомлюваністю і виснажуваністю організму, ослабленням або втратою здібності до тривалої фізичної та розумової напруги, емоційною нестійкістю, дратівливістю, сльозливістю, недостатнім самоконтролем, частою зміною настрою, порушеннями сну. Характерними для даного стану є підвищена збудливість, запальність, мінливість настрою.

3.  *Життєвою кризою* називають період, протягом якого змінюються спосіб детермінації процесів розвитку, життєвий задум, траєкторія життєвого шляху. Це тривалий глибинний конфлікт з приводу життя загалом, його сенсу, головних цілей та шляхів їхнього досягнення.

 Рекомендуємо вивчити матеріали досліджень щодо життєвих криз Ш. Бюлера, Б. Ливехуди, Е. Еріксона.


Під час гострих кризових станів спостерігаються такі переживання:

- безнадійність, безцільність, спустошеність, відчуття глухого кута;
- безпорадність, людина відчуває, що позбавлена будь-якої можливості керувати своїм життям;
- почуття власної неповноцінності;
- почуття самотності (ніхто тобою не цікавиться, не розуміє тебе);
- швидка зміна почуттів, мінливість настрою.

 Гострі кризові стани можуть стати причиною суїцидальних намірів.

4. На думку дослідників проблеми профілактики станів ризику та кризових станів, для ефективнішого переривання шлейфу негативних емоцій корисно розробити власний ритуал: виконати дихальні або фізичні вправи; не поспішаючи випити чаю, дивлячись на вогник свічки; заспівати улюблену пісню; прийняти душ, переодягнутися, переставити певні речі тощо.

Підкреслимо, що необхідно приділяти основну увагу зниженню емоційного навантаження. Дієвим методом для цього є саморегуляція.

 За висловленням академіка І.П. Павлова, людина – це система, яка сама себе регулює, виправляє і навіть удосконалює. **Психічна саморегуляція** є одним з рівнів регуляції активності живих систем, який виражає специфіку психічних ресурсів відображення та моделювання дійсності, що її реалізують в тому числі і рефлексії суб'єкта. Психічна саморегуляція здійснюється в єдності її енергетичних, динамічних та змістовно-сенсових аспектів. Людина не автоматично переключається з однієї діяльності на іншу, а свідомо, з урахуванням соціальної ситуації, важливості виконуваних операцій, можливих результатів своїх вчинків тощо.

Особистість як самокерована система може здійснювати:

- контроль за діяльністю за допомогою порівняння наміченої програми та виконаних дій;
- узгодження спонукань, переключення психічної активності, координацію дій;
- санкціонування – виклик або затримку процесів (дій, вчинків);
- посилення або послаблення активності (прискорення або уповільнення психічної діяльності).

**Література:** основна – 6; 8; 10;  
додаткова – 11; 12; 18; 40; 46.

## Тема 6. Особливості нервово-психічних порушень у дітей та підлітків



1. Причини нервово-психічних порушень у дітей раннього та дошкільного віку.
2. Фактори нервово-психічних відхилень у школярів.
3. Основні клінічні форми нервово-психічних порушень.
4. Дидактогенні неврози.



**Ключові поняття:** дитяча нервовість, невропатія, невроз, неврастенія, невроз нав'язливих станів, невротичні страхи, дидактогенний невроз.

### Навчально-методичний матеріал



1. При вивченні шостої теми доцільно ретельно опрацювати питання, які виносяться на самостійне вивчення, акцентуючи увагу на чинниках, які спричинюють порушення психічного здоров'я в цілому. Це дасть змогу краще зорієнтуватися у вибоках порушень нервово-психічного характеру у дітей та підлітків.

Основною формою прояву нервово-психічних порушень у дітей являється **дитяча нервовість**. Дитячу нервовість розрізняють вроджену й набуту.


Схильність до *вродженої нервовості* може виникнути у плода ще до народження під впливом несприятливих умов внутрішньоутробного розвитку: хвороба матері під час вагітності, порушення харчування, вживання алкоголю, наркотиків, деяких ліків та інші відхилення від нормального способу життя. Прояви нервовості можуть виникати вже в перші дні після народження дитини. Найбільш поширеним видом вродженої дитячої нервовості є *невропатія*, що зустрічається переважно у дітей раннього віку (до 3 років).


*Набута нервовість* розвивається у *немовлят* внаслідок різноманітних причин, а саме: пологова травма, неправильне харчування, порушення режиму сну іспання, різні захворювання (особливо, хронічні) психотравми, одноразове сильне потрясіння (переляк) або хронічна стресова ситуація.

Починаючи з *річного віку*, нервовість у дітей часто виникає внаслідок змін побутових умов, особливо при зміні характеру спілкувань із мамою.


У *дошкільному віці* причиною нервовості в дітей є помилки, допущені у вихованні. Велику психічну травму наносять дитині сварки і бійки в родині, непорозуміння між батьками. Психотравму може викликати народження у сім'ї другої дитини.


Проявом невротичного стану в *дітей 3-5 років* є нічні страхи, пов'язані з їх залякуванням та фізичними покараннями. Негативно впливає на дітей штучне прискорення їх розумового розвитку (велика кількість іграшок, книжок, раннє запам'ятовування віршів, казок).


 Виникнення невротичних станів у дітей часто обумовлюється психогенними "нервовими зривами", причиною яких є конфліктні ситуації у сім'ї. Рекомендуємо звернутися до матеріалів курсу "Психологія сім'ї" та переглянути лекції щодо особливостей соціально-психологічної структури сімей, у яких діти страждають нервовими захворюваннями.


2.  До числа причин, безпосередньо пов'язаних зі школою, які призводять до виникнення нервових порушень, можна зарахувати такі, як:


- надмірне розумове навантаження;
- нездатність справитися з навчальним навантаженням;
- ворогуюче ставлення педагога до учня;
- зміна шкільного колективу;
- неприйняття учня дитячим колективом.


 З метою розширення діапазону знань у даному контексті рекомендуємо звернутися до праць А. Біне, А. Сікорського, Ф. Ерісмана, Е. Крепеліна, С. Громбаха.

3.  Основні клінічні форми нервово-психічних порушень частково розглядалися під час вивчення курсу "Патопсихологія". З огляду на це, перед опрацюванням даного питання, доречно перечитати лекційні матеріали з вищезгаданої навчальної дисципліни в аспекті питання, що опрацьовується.

 До найбільш поширених клінічних форм порушень психіки дітей науковці відносять наступні: невропатія, неврози, неврастенія, невроз нав'язливих станів, невротичні страхи.

 **Невропатія** – уроджена дитяча нервовість (ослабленість), яка поступово зменшується з віком, якщо створені сприятливі умови для психічного розвитку дітей у сім'ї і в дитячому колективі. Вона пов'язана з генетичним фактором або з екзогенним впливом під час внутрішньоутробного періоду.

 До поширеного виду нервовості у дітей належать неврози. **Неврози** – це перехідні психогенні стани, функціональні психічні захворювання, що характеризуються астеничними нав'язливими та істеричними розладами з тенденцією до затяжного перебігу, а також тимчасовим пониженням розумової й фізичної працездатності


 **Неврастенія** – найчастіший вид неврозу в дітей, що розвивається після перенесеної психотравми. **Неврастенія з'являється**, якщо дитина живе в постійному напруженні, тривозі, невпевненості.


У дітей дошкільного віку однією з форм нервово-психічних порушень є **невроз нав'язливих станів**. Невротична нав'язливість може виникати під впливом стресу, переляку. Неврози нав'язливості у дітей проявляються частіше всього у вигляді нав'язливих страхів (таблиця 1) або нав'язливих рухів.

## Класифікація невротичних страхів

Вид страху	Мотивація	Вік прояву	Клінічна форма неврозу
"Бути ніким"	Страх самотності	Молодший дошкільний	Істеричний невроз
"Бути нічим"	Страх смерті	Старший дошкільний	Невроз страху
"Бути не тим"	Страх невідповідності	Молодший шкільний	Неврастенія
"Бути не собою"	Страх зміни	Підлітковий	Невроз нав'язливих станів

4. У наш час у галузі психогієни досить актуальним стало питання попередження дидактогенних нервово-психічних станів (грецьк. didakteon – навчаючий).

 *Дидактогенії* – одна із форм психогенних станів учнів, пов'язаних з психолого-педагогічними методами. Це психогенне порушення працездатності та здоров'я людини, яке виникає внаслідок стійких змін вищої нервової діяльності, що викликані впливом зовнішнього середовища (К.К. Платонов).

 *Дидактогенний невроз* можна охарактеризувати як нервово-психічний розлад особистості дитини, основною причиною якого є порушення значимості для неї стосунків учитель-учень, а патогенним чинником може бути неправильна поведінка педагога.

Дидактогенні неврози об'єднують функціональні порушення нервової системи, що виникли на основі невмілих (найчастіше словесних) негативних впливів педагога.

Фактори, які зумовлюють розвиток дидактогенних неврозів поділяють на чотири види, а саме:

- неправильний педагогічний підхід, який не враховує індивідуально-психологічні властивості особистості;
- невідповідність наявних в учня знань педагогічним вимогам;
- наявність у дитини несприятливих індивідуально-психологічних особливостей;
- відхилення у нервово-психічному здоров'ї.

*Література: основна – 2; 5; 9;  
додаткова – 8; 16; 17; 19; 30; 35.*

## ПИТАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ ДО ДРУГОГО МОДУЛЮ

???

1. У чому полягає складність дослідження феномену "гармонія"?
2. Які поняття найчастіше використовуються при аналізі гармонії? Розкрийте їх змістовну сутність.
3. Обґрунтуйте історико-філософські витоки розуміння гармонії та гармонійності. Чим відрізняються між собою дані поняття?
4. Які основні сенси щодо розуміння поняття гармонія існували в історичну епоху?
5. Дайте пояснення феномену "гармонія" у контексті психологічної науки.
6. Назвіть сучасних дослідників проблеми гармонії особистості.
7. Охарактеризуйте ознаки гармонії. Чи можна говорити, що ознаки гармонійності є однаковими для всіх?
8. Розкрийте сутність підходу щодо формування гармонійно розвиненої особистості В.П. Ананьєва.
9. Чи являється психологічна гармонія абсолютно позитивним станом? Поясніть свою думку.
10. Що таке дисгармонія? Зробіть порівняльний психологічний аналіз понять гармонія та дисгармонія.
11. Вкажіть основні параметри характеристики психічних станів ризику.
12. Чим відрізняються між собою тензійні, тонічні, активаційні та емоційні стани ризику?
13. Назвіть основні тензійні стани ризику та охарактеризуйте їх.
14. Які стани ризику можна віднести до тонічних? У чому їх особливості?
15. Як емоції впливають на емоційні стани ризику?
16. Охарактеризуйте основні активаційні стани ризику.
17. Поясніть термін "життєва криза особистості". Які наслідки несуть за собою гострі життєві кризи?
18. Вкажіть заходи, які можна порекомендувати особистості щодо профілактики станів ризику та життєвих криз.
19. Назвіть методи психічної саморегуляції.
20. Опишіть причини нервово-психічних порушень у дітей раннього та дошкільного віку.
21. Назвіть основну форму прояву нервово-психічних порушень у дітей.
22. Які фактори обумовлюють нервово-психічні відхилення у школярів?
23. Визначте клінічні форми нервово-психічних порушень у дітей та підлітків?
24. Назвіть види невротичних страхів дитяче-підліткового віку. Які клінічні форми неврозу при них проявляються?
25. У чому полягають ознаки дидактогенних неврозів? Вкажіть основні форми прояву таких неврозів.


## ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 3

### АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОГІЄНИ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ


#### Тема 7. Педагогічна психогієна: основи організації навчально-виховного процесу в освітньому закладі




1. Основні завдання психогієни навчальних занять.
2. Психогієна розумової праці.
3. Стадії працездатності при розумовій праці.
4. Психогієнічні заходи з підвищення розумової працездатності.


 **Ключові поняття:** розумова праця, працездатність, біоритми, фази працездатності (входження в роботу, оптимальна стійкість працездатності, зниження працездатності), втома, перевтома, відпочинок.

#### Навчально-методичний матеріал


1.  Вивчаючи дану тему, вважаємо за доцільне познайомитися з роботами С.І. Болтівця, С.М. Громбаха, М.В. Антропової, І.І. Слепушкіної, Г.М. Сердюковської, які внесли значний внесок у розробку педагогічної психогієни. Однією з провідних ідей, висловлених даними авторами, є теза щодо важливої ролі психогієни навчальних занять в цілісній системі охорони психічного здоров'я підростаючого покоління.


 До завдань психогієни навчальних занять належать:

- створення сприятливих умов для гармонійного психічного розвитку дітей;
- забезпечення навчального навантаження з урахуванням вікових особливостей учнів;
- урахування біоритмів працездатності при організації навчального процесу з метою попередження втоми і перевтоми учнів;
- правильна організація праці й відпочинку школярів;
- попередження психотравмуючих ситуацій в школі;
- запровадження нових методів та форм навчання, що забезпечують виникнення позитивних емоцій в процесі навчання.

2.  В основі навчальної діяльності лежить розумова працездатність. Це вимагає від педагога знань особливостей розумової праці та забезпечення

комфортних умов для її організації. Психологу відводиться просвітницька функція при ознайомленні вчителів з питань психофізіологічних основ особистості для підтримки в учнів високої розумової працездатності та попередження нервово-психічних порушень.


 До **розумової праці** належить діяльність, пов'язана з прийомом і переробкою інформації, яка потребує напруженого функціонування процесів уваги, пам'яті, мислення, емоційної сфери.

 Рекомендуємо відновити знання з курсу "Психофізіологія", зокрема акцентувати увагу на *головній особливості розумової праці*. Як відомо, при розумовій праці мозок виконує функції не тільки координуючого, але й основного працюючого органу. При цьому значно активізуються аналітичні й синтетичні функції центральної нервової системи, ускладнюється прийом і переробка інформації, утворюються нові функціональні зв'язки, нові комплекси умовних рефлексів, зростає роль функцій уваги, пам'яті, напруження зорового й слухового аналізаторів і навантаження на них.

Даний факт вказує, що будь-яка розумова діяльність викликає нервово-емоційне напруження. Тому, для кожного виду розумової діяльності необхідний свій оптимальний режим емоційного напруження, при якому реакції організму виявляються більш досконалі й ефективні.


Фізіологічною основою продуктивної розумової праці є такі гігієнічні вимоги (Н.Є. Віденський):

- поступове входження в працю;
- ритмічність праці;
- дотримання послідовності й систематичності в трудовій діяльності;
- правильне чергування різних форм праці та відпочинку;
- суспільна користь праці.

**3.**  **Працездатність** – це здатність людини розвинути максимум енергії та, економно витрачаючи її, досягти поставленої мети, якісно виконуючи розумову і фізичну роботу. Розумова і м'язова працездатність тісно пов'язані з віком: усі показники працездатності збільшуються залежно від росту й розвитку дитини.

У процесі виконання конкретної роботи працездатність має визначені, закономірні коливання – *фази працездатності*:

*I стадія* – фаза входження в роботу, яка включає в себе налаштування нервових і гуморальних механізмів управління тим чи іншим видом діяльності; поступове формування необхідного стереотипу рухів; досягнення потрібного рівня вегетативних функцій.


 У дітей, порівняно з дорослими, ця фаза дещо коротша, що пояснюється більш високою збудливістю й функціональною рухливістю нервової системи.


*II стадія* – фаза оптимальної стійкої працездатності. У цей час дитина здатна навчатися найбільш продуктивно і якісно. Природно, що тривалість цієї




фази, як і попередньої, індивідуальна і залежить від віку, стану здоров'я, рівня тренуваності тощо.

*III стадія* – фаза зниження працездатності. Вона пов'язана із розвитком втоми.


 Для учнів, незважаючи на їх вік, при наявності відхилень у стані здоров'я притаманний більш низький рівень розумової працездатності, що сприяє виникненню у них втоми та перевтоми.


 Протягом уроку можуть спостерігатися індивідуальні зміни працездатності. Працездатність змінюється протягом дня та тижня. Найбільша працездатність протягом доби припадає на 10-12 годину, потім спадає і знову підвищується з 16 до 18 години. Пік працездатності упродовж тижня – середа.

**4.** З метою попередження втоми і, відповідно, підвищення розумової працездатності важливе значення має дотримання гігієнічних вимог щодо робочого місця, його освітлення, зручної пози при роботі.

 Важливе значення для підвищення розумової працездатності має відпочинок. Видатний фізіолог І.П. Павлов підкреслював, що будь-яка працююча система, як і її окремі елементи, повинна відпочивати, відновлюватися, відпочинок клітин кори головного мозку повинен оберігатись особливо ретельно.

Основними видами відпочинку є щорічний, щотижневий, щоденний, а також короткочасний протягом дня. Важливим фактором збереження працездатності є періодична зміна видів діяльності, що перешкоджає формуванню "вогниць" збудження і перезбудження в корі головного мозку.

 Рекомендуємо більш детально познайомитися з думками Н.І. Коцур та Л.С. Гармаш щодо основних форм і методів психогігієни з підвищення розумової працездатності.

 Окрім цього зверніться до Додатку Б, у якому подано опис фізкультпаузи, що виконується для зняття втоми при тривалій роботі за столом.

*Література: основна – 1; 5;*

*додаткова – 16; 17; 32; 35; 44.*

## Тема 8. Психогігієна родини та статевого життя: основи статевого виховання



1. Статеве виховання особистості: психологічний аспект.
2. Напрямки статевого виховання.
3. Біологічний та психологічний аспект сексуальності людини.
4. Психогігієнічні аспекти статевого виховання в різні вікові періоди.



**Ключові поняття:** *стать, статеве виховання, статева свідомість, статева роль, психосексуальні орієнтації, сексуальність, репродуктивна функція, комунікативна функція, гедоністична функція, періоди формування сексуальності, етапи статевого виховання.*

### Навчально-методичний матеріал



Перед опрацювання даної теми, варто звернути увагу, що в історії людства ставлення до статевого життя було непростим і неоднозначним: аскетизм, цинізм, заборонність теми, примітивність підходу до її трактувань. Подумайте, чи можна знайти якусь іншу сторону життя людини, що так тісно перепліталася б із усіма іншими, про яку ми знаємо так багато і разом з тим так мало, при обговоренні якої не завжди можемо підібрати слова?

Поряд з цим, в Україні не розроблена досконала концепція статевого виховання, а існуюча програма статевого виховання не відповідає сучасним вимогам суспільного життя. З огляду на це, тема восьмої лекції є досить актуальною та важливою у континуумі психогігієнічної просвіти.



1. За даними досліджень Української асоціації планування сім'ї встановлено, що більшість молоді починає статеве життя у віці 15-18 років. Близько 54% дівчат цього віку завагітніли і зробили аборт. Статеве життя починають "тому, що цікаво" – 30,8% юнаків і 20,7% дівчат. Майже 70% підлітків обговорюють інтимні питання з друзями. Лідерами первинного "сексуального просвітництва" є друзі, ЗМІ, "вулиця".



**Статеве виховання** – це процес систематичного, свідомо запланованого і здійснюваного впливу на формування статевої свідомості та поведінки, який припускає визначений кінцевий результат.



**Психологічний аспект** статевого виховання повинен забезпечити зв'язок установок, що формуються в дитини у процесі цього виховання, із проблемами здоров'я в цілому, у тому числі психічного і сексуального.

Статеве виховання ґрунтується на принципах об'єктивності, правдивості, науковості, доступності інформації з урахуванням вікових особливостей, збереження природності у поведінці дорослих при проведенні статевої просвіти, формуванні позитивного ставлення до проблем сексуальності.


2. До основних напрямків статевого виховання відносять:


- статеворольове виховання, що допомагає формуванню психологічної мужності й жіночості та встановленню оптимальних комунікативних настанов чоловіків і жінок;
- сексуальне виховання, спрямоване на оптимізацію формування сексуально-еротичних орієнтацій і сексуальної свідомості в контексті психосексуальної культури та моральних вимог;
- підготовка до відповідального шлюбу та формування подружніх ролей, вироблення настанов взаємно відповідального партнерства;
- підготовка до відповідального батьківства, що припускає формування рольової поведінки матері та батька стосовно дітей і вироблення оптимальних репродуктивних установок.





Повторіть матеріали з навчального курсу "Психологія статі" щодо сутності понять "статева свідомість", "статева роль", "психосексуальна орієнтація".

3. Сексуальність – це складний природний феномен, біологічною основою якого є *стать*. Стать визначається генами, будовою статевих органів, зовнішніми особливостями особистості.

 Як біологічне явище, сексуальність являє собою поєднання протилежних статевих ознак організмів, здатних до злиття чоловічих і жіночих гамет, які виступають генетичним матеріалом для продовження роду.

 Психологічні характеристики сексуальності людини – це широкий спектр її поведінки (відчуттів, дій, інтересів, переживань), які пов'язані із сексуальним збудженням та розрядкою напруження, що супроводжують статеве дозрівання організму, а також реалізацію сексуальної і репродуктивної функції людини упродовж усього її життя.

 У цілому, **сексуальність** – це не тільки біологічний інстинкт, а й сукупність біологічних, психологічних, соціальних і культурних особливостей, які роблять одну людину привабливою для іншої.

 Сексуальність людини проходить крізь усе життя людини й виконує *три* основні функції: репродуктивну (відтворення); комунікативну (спілкування); гедоністичну (задоволення).

*Періоди формування сексуальності людини:*

*I період (1,5-3 – 5-7 років) – формування статевої самосвідомості.*

*II період (5-7 – 10-12 років) – формування статево-рольової поведінки.*

*III період (10-12 – 18-24 роки) – формування психосексуальних орієнтацій (платонічного, еротичного компонентів та сексуального потягу).*

*IV період (18-24 роки) – становлення сексуальності (початок статевого життя, завершення формування лібідо).*

*V період (24-55 років) – період зрілої сексуальності.*

*VI період (55-75 років) – інволюційний період (згорання сексуальності людини).*

4. Спираючись на великий досвід багатьох країн, статево *виховання* можна умовно поділити на *п'ять етапів*.

*I етап* (з 2 до 7 років) містить у собі пізнання власного "Я", початкові поняття про будову свого тіла, отримання правдивих і найбільш повних (з урахуванням віку) відповідей на запитання: чим відрізняється від мене "вона" ("він")? Звідки з'являються на світ діти?

На *II етапі* (з 8 до 11 років) раніше отримана інформація повинна бути уточнена, конкретизована; необхідно допомогти дитині упорядкувати свої знання. Важливо дати інформацію про фізіологічні зміни, які відбуваються в організмі підлітків.

*III етап* (з 11 до 13 років) передбачає надання інформації стосовно широко спектру питань, пов'язаних із сферою міжособистісного спілкування між статями, у тому числі про статеві відносини. На даному етапі важливо не тільки дати підліткам певну додаткову інформацію з фізіології людини, а й ґрунтовно опрацювати психологічно-моральну і правову сторони взаємин.

На *IV* (з 14 до 18 років) і *V* (після 19 років) *етапах* відбувається зміцнення і часткова реалізація фізіологічної ролі чоловіка і жінки, перші інтимні контакти.

За більш детальною інформацією з даного питання зверніться до Додатку В.

*Література: основна – 5; 9;*

*додаткова – 20; 21; 27; 28; 51.*

**ПИТАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ  
ДО ТРЕТЬОГО МОДУЛЮ  
???**

1. Назвіть основні завдання психогігієни навчальних занять.
2. У чому полягає роль практичного психолога щодо реалізації у навчальному закладі завдань психогігієни навчальних занять?
3. На чому базується навчальна діяльність учнів?
4. Дайте визначення поняттю "розумова праця". Розкрийте психологічну сутність даного феномену.
5. Вкажіть психогігієнічні вимоги, які становлять фізіологічну основу продуктивної розумової праці.
6. Що таке працездатність? Опишіть фази працездатності. Чим відрізняється працездатність дорослого і дитини?
7. Охарактеризуйте психогігієнічні заходи щодо попередження втоми і, відповідно, підвищення розумової працездатності.
8. Розкрийте сутність психологічного аспекту статевого виховання особистості.
9. Назвіть принципи статевого виховання. Дайте їм змістовну характеристику.
10. Зробіть порівняльний аналіз біологічного та психологічного підходів до визначення поняття "сексуальність".
11. Які функції виконує сексуальність людини?
12. За якими ознаками визначається сексуальність? Чи вважаєте Ви себе сексуальною людиною? Чому?
13. Назвіть періоди формування сексуальності.
14. У чому полягають особливості статевого виховання на різних вікових етапах?
15. Які проблеми можуть виникати у психолога та педагогів при проведенні роботи у контексті статевого виховання. Вкажіть шляхи їх розв'язання.

ЗМІСТ ПРОГРАМИ  
СЕМІНАРСЬКИХ ТА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ПО ПІДГОТОВЦІ  
ДО СЕМІНАРСЬКИХ ТА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

Важливе місце при засвоєнні спецкурсу "Основи психогієни" належить *семінарам* та *практичним заняттям*. Кожен із цих видів навчальних занять має свою дидактичну мету.

**Семінар** (від лат. «*seminarium*» – «розсадник», переносно – «школа») – це особлива форма навчальних занять, яка полягає у самостійному вивченні студентами за завданням викладача окремих питань і тем лекційного курсу з наступним оформленням навчального матеріалу у вигляді конспектів, доповідей, повідомлень тощо.

На семінарських заняттях *студенти навчаються*: вільно оперувати понятійно-термінологічним апаратом; працювати з першоджерелами; самостійно мислити і висловлювати свої думки; отримують первинні навички наукової роботи; знайомляться з психологічними основами самопізнання та саморозвитку.

У результаті практичних занять *студенти отримують навички*: самостійної роботи з науковою літературою; публічного виступу; наукової дискусії; роботи з першоджерелами; роботи з інтернет-виданнями; використання наукового стилю письмової і усної мови; роботи з психодіагностичним інструментарієм; проведення інтерактивних вправ.

**Основними завданнями** семінарських занять із спецкурсу "Основи психогієни" є закріплення теоретичних знань з психогієни, оволодіння понятійним апаратом даної сфери наукових знань; розвиток практичних навичок щодо використання психогієнічних методів, що сприяють збереженню психічного здоров'я та гармонізації особистості.


### **Організація роботи студентів**

По кожній темі представлені плани занять, питання для обговорення, література, завдання для самостійної роботи, а також тематика доповідей.

Для семінарських занять необхідно завести окремий *зошит*, який буде виконувати функції конспекту семінарського заняття, матеріалів практичних занять та термінологічного словника з предмету.

Підготовка до семінарських занять є досить серйозною справою, яка вимагає наполегливості, творчості, активного наукового пошуку. Головною

задачею при підготовці до семінарів є поглиблене засвоєння лекційних матеріалів по предмету та найскладніших питань з курсу.

 Семінарські заняття не повторюють, а доповнюють і поглиблюють теми лекційного курсу і навчальної літератури. У процесі підготовки до семінару студенти самостійно відпрацьовують літературу (навчальну, методичну, наукову), вчать критично оцінювати різні джерела знань.

Треба пам'ятати, що якість семінару, перш за все, залежить від підготовки студентів до нього, тому при підготовці кожен студент має слідувати за наступним алгоритмом.

### Алгоритм підготовки до семінарського заняття

1. Проаналізуйте тему заняття, подумайте над проблемами, що виносяться на обговорення, усвідомте їх сутність.

2. Повторіть основні положення лекції з теми семінару, відновіть у пам'яті ключові поняття, що розглядались на лекції.

3. Опрацюйте матеріали підручника з даної теми, випишіть ключові слова до термінологічного словника.


4. Опрацюйте рекомендовану літературу, тезово законспекуйте її.

5. Зафіксуйте на полях конспекту основні положення по темі семінару.

6. На основі осмисленого матеріалу напишіть орієнтовний план відповіді на кожне питання семінару.

7. Сформулюйте власну думку з кожного питання та обґрунтуйте свої міркування.

8. Визначте проблеми, які вимагають додаткового опрацювання.

 Окрему ланку в процесі підготовки до семінарського заняття становить безпосередня **підготовка виступу**. Варто привчати себе виступати не за готовим текстом, зачитуючи його, а доповідати своїми словами, користуючись лише коротким планом, складеним у процесі підготовки.

### Загальна схема проведення семінарського заняття

1. Ознайомлення студентів з темою заняття і планом роботи.

2. Повторення та закріплення основних психологічних понять по темі.

3. Публічні виступи студентів у відповідності до плану семінару.

4. Групове обговорення прослуханих доповідей під керівництвом викладача.

5. Самостійна робота (письмова) або робота з психодіагностичним інструментарієм.

6. Ознайомлення з темою наступного заняття і темами доповідей, рефератів, контрольних робіт, літературою, що рекомендується.

У цикл занять включені **практичні заняття**, як ефективна форма поглиблення та уточнення здобутих знань у процесі активного практичного навчання.

**Практичне заняття** (від лат. *praktikos* – «діяльний») – форма навчального заняття, під час якого здійснюється аналіз окремих теоретичних положень навчальної дисципліни та формуються навички і вміння їх практичного застосування через індивідуальне виконання відповідно сформульованих завдань.

**Основними завданнями практичних занять** з психогігієни є освоєння студентами навиків використання методик сучасної психогігієни в контексті вивчення складових психічного здоров'я студентів, а також оволодіння техніками оздоровлення та регулювання психікою, формування навичок оздоровчої поведінки.

**Схема проведення практичних занять** є гнучкою та залежить від цілей заняття.

#### **Поради студенту при роботі на семінарі та практичному занятті**

1. Розкриваючи зміст того чи іншого питання теми семінарського заняття, пов'язуйте матеріал з актуальними проблемами сучасності, наводьте приклади.

2. Постійно вдосконалюйте навички володіння державною мовою, правильного вживання психологічних понять і термінів.

3. Систематично виступайте на заняттях, так як публічні виступи сприяють поповненню словарного запасу, а також вмінню лаконічно і точно висловлювати свої думки.

4. Уважно слухайте виступи своїх однокурсників та оцінюйте наскільки глибоко розкриті ними питання. Це дає можливість кожному присутньому на семінарі чи практичному занятті висловити свою точку зору та подолати прогалини, які мали місце у відповіді.

5. Приймайте активну участь на заняттях, це прищеплює навички участі у дискусії, аналізі різних точок зору, вмінню відстоювати власну позицію.



Зверніть увагу! В ході семінарських занять за бажанням студента виконуються **завдання для самоконтролю** (самостійна робота), результати виконання яких **будуть оцінюватися** викладачем. Відповіді на **запитання для самоперевірки** після практичних занять **не оцінюються**.

Пам'ятайте! **Пропуски** семінарів та практичних занять позбавляють студента можливості усвідомити, закріпити та отримати цілісне уявлення по тій чи іншій темі. Крім того, це створює значні труднощі при підготовці до підсумкового модульного контролю.

**Робота** студентів **оцінюється** у формі: поточного опитування на заняттях; оцінки самостійної роботи; оцінки активності студента в ході семінару чи на практичному заняттях; оцінки модульного тестового завдання.



# ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 1

## ПСИХОГІГІЄНА ЯК НАУКА ТА ПРАКТИКА: ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

### Тема 1. Науковий та прикладний аспекти психогігієни



#### Семінарське заняття 1



**Ключові поняття:** психогігієна, буденна психологія, буденна свідомість, буденна психогігієна, психічне здоров'я, психогенні захворювання, реактивний психоз, конфлікт, невроз, істеричний симптом, емоційний стан.

#### Питання для обговорення



1. Психологічна сутність психогігієни як галузі наукового знання.
2. Буденна психологія та психогігієна.
3. Рівні та розділи практичної психогігієни.
4. Класифікація психогенних захворювань.
5. Характеристика основних психогенних захворювань.
6. Психічне здоров'я як феномен наукової та буденної психогігієни.

#### Методичні вказівки

Пріоритетним завданням семінарського заняття є усвідомлення значимості психогігієни в цілісній системі наук, які торкаються проблем вивчення психічного здоров'я особистості. Для правильного розуміння психологічної сутності психогігієни, важливо співставити медичний та психологічний аспекти у контексті психогігієнічних знань, а також зрозуміти значимість проблем психічного здоров'я у буденній свідомості людей.

Важливо чітко орієнтуватись у питанні визначення предмету та об'єкту психогігієни, її основних завдань. Варто звернути увагу на специфіку рівнів практичної психогігієни, зокрема розуміти особливості психогігієни національного, організаційного, сімейного та особистісного рівнів, визначених Л.В. Куліковим.

При опрацюванні матеріалів щодо класифікації психогенних захворювань, доречно орієнтуватись на три групи таких захворювань: психічні травми типу "емоційне позбавлення", конфлікти та психічні травми, що представляють загрозу для життя.

Особливу увагу варто звернути на аналіз поняття "психічне здоров'я", визначитися з тим, думку кого з науковців Ви поділяєте та аргументувати свій вибір.

## Термінологічний диктант

I варіант	II варіант	III варіант
Психогігієна – це	Здоров'я – це	Психічне здоров'я – це
Психогігієна як практика –	Психогігієна як фундаментальна наука –	Психогігієна як прикладна наука –
Психогенії –	Буденна психогігієна –	Психопрофілактика –

## Завдання для самоконтролю (самостійна робота)

*Завдання 1.* Заповніть нижченаведену таблицю.

№	Рівень практичної психогігієни	Завдання	Методи та форми роботи	Особливості практичного втілення

*Завдання 2.* Складіть схему систематизації психогігієни з урахуванням її міжпредметних зв'язків.

**Форми контролю:** поточне опитування, термінологічний диктант, перевірка позааудиторної самостійної роботи, перевірка завдань для самоконтролю.

**Література:** основна – 2; 3; 5; 6; 10;  
додаткова – 2; 4; 9; 19; 30.

## Тема 2. Ставлення особистості до власного здоров'я



### Практичне заняття 1



**Ключові поняття:** психічне здоров'я, соціальне здоров'я, фізичне здоров'я.

#### План заняття



1. Обговорення проблеми ставлення молоді до власного здоров'я.
2. Діагностика самооцінки власного здоров'я.
3. З'ясування значимості психічного здоров'я у загальній структурі здоров'я особистості.
4. Визначення рівнів та критеріїв психічного здоров'я.
5. Створення моделей психічного здоров'я.

#### Методичні вказівки

Готуючись до практичного заняття, варто звернутись до наукових праць Г.С. Нікіфорова, зокрема до його розуміння значимості вивчення психічного здоров'я у системі з фізичним та соціальним. Важливо усвідомити, що перехід від одного до іншого рівнів здоров'я є досить умовним, тому являється неможливим звести до якогось одного, універсального критерію оцінку психічного здоров'я.

У відповідності до думок Г.С. Нікіфорова, у зміцненні та збереженні свого психічного здоров'я визначальну роль відіграє сама людина. З цим пов'язане і його вміння оцінити стан свого здоров'я. У той же час ефективність самооцінки здоров'я особистості безпосередньо залежить від знань про себе. Тому, при підготовці до заняття необхідно проаналізувати фактори, які впливають на психічне здоров'я людини, виокремити руйнуючі чинники та проаналізувати себе за ознаками психічно здорової особистості.

#### Практичні вправи

**1.** Самооцінка фізичного, психічного та соціального здоров'я за методикою Г.С. Нікіфорова, Л.І. Августової.

*Мета:* з'ясування ставлення до різних рівнів власного здоров'я.

*Джерело:* Практикум по психології здоров'я / під ред. Г.С. Нікіфорова. – М., Спб. : Питер, 2005. – с.35-38. (серія "Практикум по психології").

**2.** Самоаналіз наявності ознак психічного здоров'я та самооцінка їх вираженості (заповнити таблицю).

<b>Ознаки психічно здорової особистості</b>	<b>Наявність та вираженість за 10 бальною шкалою ознак у мене</b>
Позитивна сімейна атмосфера	
Прийняття у групі	
Адекватне сприйняття дійсності	
Відсутність психічних захворювань	
Низький рівень тривожності	
Емоційна стійкість	
Емоційна лабільність	
Адекватна самооцінка	
Наявність навичок саморефлексії	
Наявність навичок саморегуляції	
Визначеність ціннісних орієнтацій	
Здатність до творчості	

**3.** Створення групових моделей психічного здоров'я. Студенти працюють у 3-4 малих групах, структурують поняття психічного здоров'я, визначають його критерії, розробляють групову модель психічного здоров'я та захищають її.

### **Запитання для самоперевірки**

1. У чому полягає сутність здоров'я на біологічному рівні?
2. Які критерії психічного здоров'я мають особливе значення?
3. У чому полягає специфіка вивчення здоров'я на соціальному рівні?
4. Чи вважаєте Ви себе психічно здоровою особистістю? Чому?
5. Які фактори негативно впливають на Ваше психічне здоров'я?

**Форми контролю:** оцінка активності студента на практичному занятті.

**Література:** основна – 2; 4; 5; 6; 10;  
додаткова – 1; 2; 4; 9; 13.

### Тема 3. Аутосугестивні та інтерактивні методи психогігієни та психопрофілактики



#### Практичне заняття 2



**Ключові поняття:** психопрофілактика, навіювання, самонавіювання, метод Е. Куе, самопізнання, саморегуляція, саморефлексія, тренінг, тренінгова група, тренінговий процес.

#### План заняття



1. Виокремлення основних методів психогігієни та психопрофілактики.
2. Обговорення проблеми ефективності методів.
3. З'ясування особливості проведення тренінгових занять як інтерактивного методу психогігієни.
4. Тренінг самопізнання та саморегуляції.
5. Опанування в ході тренінгу методу довільного самонавіювання Е.Куе.

#### Методичні вказівки

При підготовці до практичного заняття слід ретельно перечитати відповідну лекцію, рекомендовану літературу та створити цілісне уявлення про сучасні підходи до класифікації методів психогігієни та психопрофілактики. При цьому, варто чітко розрізняти рівні профілактичної та психогігієнічної роботи.

Так як у ході заняття передбачено проведення тренінгу самопізнання та саморегуляції, до заняття необхідно ознайомитись із засадами проведення тренінгових занять, усвідомити поняття "тренінг", "тренінгова група", "тренінговий процес". Окрім рекомендованої літератури, доречною у даному контексті буде публікація О.А. Тимошенка "Тренінг самопізнання та саморегуляції для майбутніх практичних психологів" [електронний ресурс: <http://www.psyh.kiev.ua>].

Зверніть увагу на думку автора стосовно того, що особистість практичного психолога виступає еталоном психічного здоров'я і комфорту. Осмисліть дану тезу та спробуйте обґрунтувати її.

Тренінгове заняття включає знайомство з методом самонавіювання Еміля Куе. З огляду на це, необхідно скласти загальне уявлення про даний метод.

## Практичні тренінгові вправи (тривалість – 60 хв.)

1. Привітання. Вступ до тренінгу.
2. Знайомство. Вправи "Візитка", "Кросворд імен".
3. Прийняття правил групи.
4. Очікування. Вправа "Зоряне небо".
5. Вправа "Метафора".
6. Вправа "Скульптура".
7. Самонавіювання за методом Е. Кує.
8. Вправа "Дякую тобі".
9. Підсумки. Рефлексія. Вправа "Я вперше задумався над...".

## Запитання для самоперевірки

1. У чому полягає відмінність між методами психогієни та психопрофілактики?
1. Які методи психогієни можна віднести до найбільш ефективних?
2. Яку роль відіграє саморегуляція для особистості практичного психолога?
3. Назвіть формули самонавіювання методу Е. Кує.
4. Охарактеризуйте особливості тренінгового процесу.

**Форми контролю:** оцінка активності студента на практичному занятті.

**Література:** основна – 6; 7; 8;  
додаткова – 3; 10; 23; 24; 29; 39.

## ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 2

### ПСИХОГІЄНА ОСОБИСТОСТІ

#### Тема 4. Гармонійність та гармонійний спосіб життя особистості



#### Семінарське заняття 2



**Ключові поняття:** гармонія, гармонійність, гармонізація, психологічна гармонія, гармонійний спосіб життя, внутрішня гармонія, зовнішня гармонія, баланс життєвих сфер, дисгармонія, дисбаланс.

#### Питання для обговорення



1. Поняття гармонії в історичному ракурсі.
2. Сучасні підходи до визначення поняття "психологічна гармонія".
3. Психологічні властивості гармонії. Зовнішня та внутрішня гармонія особистості.
4. Простір, час та енергія як складові гармонії особистості.
5. Психологічні властивості гармонії. Гармонійність як ознака гармонії людини.
6. Гармонійний та дисгармонійний спосіб життя особистості.

#### Методичні вказівки

Підготовка до даного семінарського заняття передбачає ретельну науково-пошукову роботу студентів, так як тема гармонії особистості фактично не розроблена у психології.

Кращому розумінню даного феномену сприятиме аналітична робота з історико-філософськими джерелами, зокрема цікавими є тлумачення гармонії Філолаєм, Гераклітом, Платоном, Аристотелем, Гегелем та ін. Важливо порівняти розуміння гармонійності математиками, філософами, літераторами, музикантами, істориками, педагогами, психологами.

При роботі з поняттям "психологічна гармонія" варто спиратись на тексти російських дослідників Л.В. Кулікова та О.І. Моткова.



Для усвідомленого обговорення питань семінарського заняття рекомендуємо вдома провести самодіагностику за методиками з пакету "Гармонія" О.І. Моткова. До пакету входять наступні діагностики: "Особистісна біографія", "Базові стремління", "Психологічна культура особистості", методика вивчення

зовнішніх та внутрішніх цінностей особистості" та методика вивчення оцінок сили ознак ідеально гармонійної особистості.

*Джерело:* Мотков О.И. Пакет "Гармония" / Психологос: Энциклопедия практической психологии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psychology.rsuh.ru/motkov.htm>; <http://www.psychologos.ru/> мотков\_олег\_иванович.

### Термінологічний диктант

<b>I варіант</b>	<b>II варіант</b>	<b>III варіант</b>
У широкому розумінні гармонія – це	Психологічна гармонія – це	Гармонізація – це
Гармонійний спосіб життя – це	Гармонуючий саморозвиток – це	Внутрішня гармонія – це
Дисгармонійний розвиток – це	Зовнішня гармонія – це	Гармонійність особистості – це

### Завдання для самоконтролю (самостійна робота)

*Завдання 1.* Заповніть нижченаведену таблицю.

<b>Розуміння гармонії на різних етапах людської історії</b>		
<b>Історична епоха</b>	Вчений-мислитель, у працях якого приділялася увага поняттю "гармонія"	Сутність ідей даного мислителя (стисло)
<b>Сучасна доба</b>		

*Завдання 2.* Скласти схему співвідношення понять "гармонія", "дисгармонія", "психічне здоров'я".

**Форми контролю:** поточне опитування, термінологічний диктант, перевірка позааудиторної самостійної роботи, перевірка завдань для самоконтролю.

*Література:* основна – 6; 10;

додаткова – 8; 33; 38; 48; 49; 50.



## Тема 5. Саногенний потенціал особистості



### Практичне заняття 3



**Ключові поняття:** саногенний потенціал, психічні стани, емоції, психологічна стійкість, цілюще самоналаштування, саморозвиток, техніки самооцінки, настрої.

### План заняття



1. Обговорення теоретичних аспектів проблеми саногенного потенціалу особистості.
2. Визачення домінуючого стану за методикою Л.В. Кулікова.
3. Складання індивідуальних списків ситуацій, в яких бракує психологічної стійкості. Обговорення найбільш поширених ситуацій.
4. Визначення методів та технологій підвищення рівня саногенного потенціалу.
5. Розробка програм розвитку саногенного потенціалу та зміцнення психологічної стійкості.

### Методичні вказівки

Важливим моментом у підготовці до практичного заняття є ознайомлення з ключовими поняттями, які будуть розглядатися на семінарі, а саме: саногенний потенціал та психологічна стійкість. Рекомендуємо звернутись до словникових джерел та співставити визначення зі словників з трактуванням даних понять науковцями, які досліджують психогігієнічні проблеми (див. лекційні матеріали з даної проблематики).

Значно сприятимуть набуттю практичних навичок розвитку власного саногенного потенціалу теоретичні знання у контексті проблематики психічних станів особистості. Тому, окрім повторення матеріалу лекцій, варто ретельно опрацювати рекомендовану літературу з даного питання та попередньо ознайомитись із методикою Л.В. Кулікова "Домінуючі стани" (ДС).

Зверніть увагу на методи і технології підвищення саногенного потенціалу та зміцнення психологічної стійкості особистості, зокрема на цілюще самоналаштування, прийоми саморозвитку, техніки корекції самооцінки та настрою.

### Практичні вправи

1. Діагностика домінуючого стану особистості.

*Мета:* визначення домінуючих психічних станів особистості, які мають вплив на саногенний потенціал особистості.

*Джерело:* Диагностика здоровья. Психологический практикум / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Речь. – С. 312-322.

2. Складання індивідуального списку ситуацій, в яких бракує психологічної стійкості.

<b>Ситуація</b>	<b>Обумовленість ситуації певною особистісною рисою, домінуючим психічним станом</b>
<i>Наприклад: період заліково-екзаменаційної сесії</i>	<i>Тривожність, невпевненість, низька самооцінка</i>

3. Розробка індивідуальних програм розвитку саногенного потенціалу та зміцнення психологічної стійкості. Обмін думками.

### **Запитання для самоперевірки**

1. Що таке саногенний потенціал особистості? Назвіть його ознаки та форми прояву.
2. Які критерії психологічної стійкості відіграють визначальну роль у формуванні психічного здоров'я?
3. У чому полягає специфіка методів розвитку саногенного потенціалу особистості?
4. Назвіть орієнтири цілющого самоналаштування?
5. Які заходи щодо зміцнення психологічної стійкості Ви можете запропонувати практикуючим психологам?

**Форми контролю:** оцінка активності студента на практичному занятті.

**Література:** основна – 6; 8; 10;  
додаткова – 5; 8; 12; 18; 23; 25; 46.

## Тема 6. Нервово-психічні порушення особистості, пов'язані з навчальним процесом



### Семінарське заняття 3



**Ключові поняття:** адаптація, шкільна зрілість, дезадаптація, негативна оціночна стимуляція, реакції активного та пасивного протесту, реакція тривожності, стрес, когнітивна загроза, психологічні захисти, психологічна підготовка до іспитів, саморегуляція.

### Питання для обговорення



1. Оцінка нервово-психічного розвитку дітей дошкільного віку.
2. Психогігієнічні основи адаптації дітей до шкільного навчання.
3. Рівні шкільної дезадаптації. Прояви нервово-психічних порушень при дезадаптації.
4. Особливості психологічної підготовки школярів до іспитів.
5. Профілактика екзаменаційного стресу у студентів.

### Методичні вказівки

Готуючись до заняття, вважаємо за доцільне звернути увагу на специфіку методів оцінки нервово-психічного розвитку дітей дошкільного віку. Для цього необхідно проаналізувати узагальнені результати досліджень Н.М. Аксарінової, В.А. Таболіна, М.А. Фадєєва, В.А. Доскіна, Ю.А. Янкуніна та ін. щодо показників нервово-психічного розвитку дошкільників, які подаються в додатках до підручника "Психогігієна" авторів Н.І. Коцур та Л.С. Гармаш.

Також можна користуватися матеріалом, який подається у Додатку Г. Для кращого усвідомлення проблеми адаптації дітей до навчання у школі, опрацюйте матеріали, що стосуються видів готовності до шкільного навчання (загальної, інтелектуальної, мотиваційно-вольової та особистісно-психологічної). Познайомтесь з діагностичним інструментарієм вивчення готовності до школи.

Розглядаючи питання профілактики екзаменаційного стресу, проаналізуйте особливості протікання стресу у школярів та студентів, визначте ознаки екзаменаційного стресу, зробіть акцент на ефективних заходах попередження стресових ситуацій.

## Термінологічний диктант

I варіант	II варіант	III варіант
Адаптація – це	Деадаптація – це	Екзаменаційний стрес – це
Інтелектуальна готовність до школи –	Вольова готовність до школи –	Особистісно-психологічна готовність до школи –
Постстрес – це	Особистісна тривожність –	Когнітивна загроза – це

### Завдання для самоконтролю (самостійна робота)

*Завдання 1.* Заповніть нижченаведену таблицю.

Складові готовності дитини до школи	Діагностичний інструментарій
<i>Загальна готовність</i>	
<i>Інтелектуальна готовність</i>	
<i>Мотиваційно-вольова готовність</i>	
<i>Особистісно-психологічна готовність</i>	

*Завдання 2.* Схематично обґрунтуйте вплив екзаменаційного стресу на психічне здоров'я особистості.

**Форми контролю:** поточне опитування, термінологічний диктант, перевірка позааудиторної самостійної роботи, перевірка завдань для самоконтролю.

**Література:** основна – 1; 5;  
додаткова – 8; 15; 16; 17; 22; 43; 47.

## ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 3

### АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОГІЄНИ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ

#### Тема 7. Психогігієна професійної діяльності



#### Семінарське заняття 4



*Ключові поняття: професії типу "людина-людина", педагог, психолог, невротичні розлади, синдром вигорання, емоційне вигорання, емоційна відчуженість, стрес-реакції, психотравмуючі фактори педагогічної діяльності, техніки управління стресом.*

#### Питання для обговорення



1. Сутність поняття "синдром вигорання".
2. Особливості професій типу "людина-людина".
3. Фактори розвитку синдрому емоційного вигорання у педагогів.
4. Психологічні особливості синдрому вигорання психолога.
5. Стереотипи, які перешкоджають роботі психолога.
6. Психогігієна розумової праці як фактор профілактики синдрому вигорання.

#### Методичні вказівки

Тема даного семінару розширює та доповнює знання у сфері педагогічної психогігієни, підґрунтям яких є лекційні матеріали та самостійно опрацьовані джерела. Проте, зауважуємо, що лекція стосувалася питань організації педагогами раціонального навчально-виховного процесу в освітньому закладі, і поза увагою залишилися психогігієнічні проблеми самих педагогів та психологів, як активних учасників освітнього процесу. Саме тому на семінарське заняття винесені питання щодо факторів та наслідків порушення психічного здоров'я педагогічних працівників.

Рекомендуємо ретельно познайомитись з передумовами виникнення поняття "синдром вигорання". Зверніть увагу, що сьогодні синдром емоційного вигорання входить до Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-10). Познайомтесь з роботами американського психіатра Х. Дж. Фрейденберга, який

являється автором теорії синдрому емоційного вигорання. При роботі з поняттями з даної теми доцільно звернутись до робіт В.В. Бойка.

Подумайте, як синдром емоційного вигорання педагогів може вплинути на навчально-виховний процес у цілому, та гармонійний розвиток учнів зокрема. Особливу увагу зверніть на методи профілактики емоційного вигорання психологів.

### Термінологічний диктант

<b>I варіант</b>	<b>II варіант</b>	<b>III варіант</b>
Емоційне вигорання – це	Професійне вигорання – це	Вигорання – це
Деперсоналізація – це	Втома – це	Емоційна відчуженість –
Втома – це	Стомлення – це	Виснаження – це

### Завдання для самоконтролю (самостійна робота)

*Завдання 1.* Заповніть нижченаведену таблицю.

<b>Симптоми емоційного вигорання</b>	<b>Форми прояву</b>
<i>Психофізіологічні</i>	
<i>Соціально-психологічні</i>	
<i>Поведінкові</i>	


*Завдання 2.* Знайдіть спільні та відмінні чинники впливу на розвиток синдрому емоційного вигорання у психологів та вчителів.

**Форми контролю:** поточне опитування, термінологічний диктант, перевірка самостійної роботи, перевірка завдань для самоконтролю.

*Література:* основна – 1; 7; 8;  
додаткова – 6; 7; 26; 32; 34; 36; 41.

## Тема 8. Психогігієнічні аспекти організації статевого виховання дітей та підлітків

### Семінарське заняття 5

 **Ключові поняття:** *стать, статева роль, статева поведінка, статева ідентифікація, статеве виховання, психосексуальні орієнтації, репродуктивна поведінка, репродуктивна установка, відповідальне батьківство.*

### Питання для обговорення



1. Актуальність статевого виховання у контексті збереження психічного здоров'я особистості.
2. Зміст і принципи статевого виховання.
3. Психологічні особливості статевого виховання в сім'ї.
4. Спірні питання в організації статевого виховання в школі.
5. Репродуктивна поведінка та моделі її формування.

### Методичні вказівки

Перш за все, перед опрацюванням семінару з проблем статевого виховання, подумайте, хто та яким чином проводив з Вами бесіди з даної тематики? Чому сприяли ці бесіди? Яких знань з психогігієни статі Вам не вистачало в різні періоди розвитку? Відповіді на ці запитання, допоможуть усвідомити актуальність та важливість необхідності статевого виховання дітей і підлітків у світлі сучасних тенденцій культурного розвитку та репродуктивної поведінки підлітків.

При підготовці відповідей на 3,4 питання семінару скористайтесь наступним алгоритмом "сценарію" статевого виховання: *Навіщо?* (які цілі та завдання статевого виховання). *Що?* (який його зміст). *Як* повинні будуватися виховні психологічні впливи, щоб їхній ефект був оптимальним? *Хто* повинен і може бути ефективним провідником статевого виховання? *Де?* (у якому середовищі та за яких умов доречніше здійснювати ті чи інші заходи). *Коли?* (на якому етапі розвитку запропоновані вихованням стереотипи і відомості можуть бути адекватно сприйняті та оптимально реалізовані). *З ким* дитина може задовольнити свій інтерес до статі та *яке* виховне значення це має?

Обов'язково розведіть поняття репродуктивна поведінка та репродуктивна установка.

## Термінологічний диктант

I варіант	II варіант	III варіант
Статеве виховання – це	Статева роль – це	Статева ідентифікація – це
Когнітивний компонент репродуктивної установки –	Афективний компонент репродуктивної установки –	Поведінковий компонент репродуктивної установки –
Етап формування психосексуальних орієнтацій – від ____ до ____	Етап формування статевої свідомості – від ____ до ____	Етап формування статево-рольової поведінки – від ____ до ____

### Завдання для самоконтролю (самостійна робота)

*Завдання 1.* Заповніть нижченаведену таблицю.

<b>Історія статевого виховання у контексті розвитку суспільства</b>			
Етапи розвитку	Основні ідеї (автор ідей)	Позитивні сторони	Негативні сторони

*Завдання 2.* Визначте функції практичного психолога у системі статевого виховання підлітків.

**Форми контролю:** поточне опитування, термінологічний диктант, перевірка позааудиторної самостійної роботи, перевірка завдань для самоконтролю.

**Література:** основна – 5; 9;  
додаткова – 20; 21; 28; 51.



ЗАВДАННЯ ДО ПОЗААУДИТОРНОЇ  
САМОСТІЙНОЇ ТА ІНДИВІДУАЛЬНОЇ  
РОБОТИ СТУДЕНТІВ

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ПО ВИКОНАННЮ  
САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**

**Самостійна робота** – основний засіб оволодіння студентом навчальним матеріалом без участі викладача у час, вільний від обов’язкових навчальних занять.

**Метою** самостійної роботи студента (СРС) є забезпечення засвоєння у повному обсязі навчальної програми шляхом свідомого закріплення, поглиблення і систематизації набутих теоретичних знань, а також опанування навичок роботи з навчальною та науково-методичною літературою, вміння вільно орієнтуватися в інформаційному просторі.

Самостійна робота **сприяє**: поглибленню й розширенню знань; формуванню інтересу до пізнавальної діяльності; оволодінню прийомами процесу пізнання; розвитку пізнавальних здібностей.

Основними **функціями** самостійної роботи студентів є: пізнавальна, самостійна, прогностична, коригуюча та виховна.

У процесі засвоєння спекурсу "Основи психогігієни" використовуються такі **види** позааудиторної самостійної роботи:

- опрацювання теоретичних основ прослуханого лекційного матеріалу;
- вивчення окремих тем або питань, що передбачені для самостійного опрацювання;
- поглиблене вивчення літератури на задану тему та пошук додаткової літератури;
- кодування інформації (складання схем, таблиць);
- підготовка виступів до семінарських занять;
- підготовка реферату з елементами наукового дослідження та його презентація;
- систематизація вивченого матеріалу перед заліком.



**Зверніть увагу!** Завдання із самостійної роботи виконуються у відповідності до тематики лекційно-семінарських занять та подаються викладачеві для перевірки на семінарських (практичних) заняттях з даної проблеми.

**Контроль** самостійної роботи студентів включає: відповіді на контрольні або тестові питання; перевірку конспектів, виконаних індивідуальних завдань, рефератів; аналіз створених схем.

**ПИТАННЯ, ЩО ВИНОСЯТЬСЯ  
НА САМОСТІЙНЕ ОПРАЦЮВАННЯ**

<b>№ теми</b>	<b>Завдання</b>	<b>Форма фіксації результатів СР</b>
<b>Модуль 1.</b> <b>Психогігієна як наука та практика:</b> <b>загальні положення</b>		
<b>Тема 1</b>	1.1. Напрямки розвитку психогігієнічної науки та практики в Україні	Тези виступу на семінарі
	1.2. Психогігієна та психологія здоров'я: зміст та співвідношення понять	План групової дискусії
<b>Тема 2</b>	2.1. Погляд зарубіжних науковців на феномен психічного здоров'я	Конспект наукової статті
	2.2. Причини порушення психічного здоров'я	Конспект наукових джерел
<b>Тема 3</b>	3.1. Терапія мистецтвом як метод психогігієнічної допомоги	Таблиця видів терапії мистецтва
	3.2. Рання психогігієнічна та психопрофілактична допомога	Тези виступу перед батьками
<b>Модуль 2.</b> <b>Психогігієна особистості</b>		
<b>Тема 4</b>	4.1. Гармонія та смисложиттєві орієнтації особистості	Конспект наукових джерел
	4.2. Суб'єктивне благополуччя особистості. Складові благополуччя	Схема
<b>Тема 5</b>	5.1. Психологічна самопомога у подоланні депресивних станів	Тези виступу перед однолітками
	5.2. Ситуації ризику: загальна характеристика	План та тези лекції
<b>Тема 6</b>	6.1. Медико-біологічні причини нервово-психічних порушень	Таблиця причин та форм прояву
	6.2. Дитячі неврози та темперамент	Конспект наукових джерел
<b>Модуль 3.</b> <b>Актуальні проблеми психогігієни у навчально-виховному процесі</b>		
<b>Тема 7</b>	7.1. Психогігієнічні основи режиму дня	Графік режиму дня для студента
	7.2. Психічна діяльність та сон	Конспект наукових джерел
<b>Тема 8</b>	8.1. Психогігієнічні фактори підготовки молоді до створення сім'ї	План виступу на семінарі
	8.2. Перинатальне виховання – шлях до психічного здоров'я	Конспект основних положень теми

## МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО НАПИСАННЯ РЕФЕРАТУ

Написання і захист реферату є важливою формою самостійної навчальної діяльності студентів.

**Реферат** (від лат. «*referrate*» – доповідати, повідомляти) – 1) короткий усний або письмовий виклад наукової праці, результатів наукового дослідження, змісту книги, статті та ін.; 2) доповідь на будь-яку тему, написана, зроблена на основі критичного огляду літературних та інших джерел.

У зв'язку з цим **навчальний реферат з психогієни** – це самостійна творча робота студента, що засвідчує його знання психологічної та психогієнічної літератури з певної теми, розуміння основних підходів до вирішення наукової і практичної проблеми, а також відображає власні професійні погляди майбутнього психолога та демонструє його вміння усвідомлювати психолого-педагогічні явища на основі теоретичних знань.



**Реферат** не є дослівним переказом тексту підручника або навчального посібника, а являє собою одну з форм наукового дослідження на певну тему, творчо перероблену на основі знайомства зі станом сучасних наукових досліджень (науково-проблемний реферат) або виклад основних положень певних видань чи їх частин (оглядово-інформаційний реферат).

У процесі роботи над рефератом можна виділити **чотири етапи**:

1. **Вступний** – вибір теми, складання списку літератури для опрацювання, початок її вивчення, розробка плану і написання вступу.

2. **Основний** – детальне опрацювання літератури, робота над змістом та висновками реферату.

3. **Прикінцевий** – оформлення реферату, самокритична оцінка його змісту і виправлення виявлених недоліків.

4. **Захист реферату** (під час семінарського заняття).

**Структура реферату** містить такі елементи: титульна сторінка; план; вступ; основна частина (розділи, пункти і підпункти); висновки; список використаних джерел; додатки.

**План** реферату – це точний і короткий перелік положень в тому порядку, в якому вони розташовуватимуться в рефераті протягом розкриття теми. Складання плану реферату необхідно розпочати ще на етапі вивчення літератури. Грамотно побудований план реферату відповідає сформульованій темі, меті та завданням роботи.

Обсяг **вступу** повинен складати 1-2 сторінки та являти собою обґрунтування актуальності обраної теми, оцінку стану дослідження наукової

проблеми. У вступі формулюють мету і визначають завдання реферату, дають короткий загальний огляд наявної літератури та використаних джерел.

Зміст **основної частини** реферату має відповідати його темі, меті й завданням. Послідовно розкривайте всі передбачені планом питання, обґрунтуйте, пояснюйте основні положення, підкріплюйте їх конкретними прикладами і фактами, формулюйте думки чітко, просто, правильно та недвозначно (щоб і самому було зрозуміло), а також прагніть логічно структурувати текст.

У рефераті треба висловлювати своє ставлення до того, що викладається. Всі міркування потрібно аргументувати. Варто прагнути, щоб виклад матеріалу був виразним, літературно грамотним, уникати повторень і марнослів'я.

До того ж, необхідно дотримуватися таких загальних правил:

- у наукових текстах не рекомендується вести мову від першої особи однини (судження краще висловлювати в безособовій формі);
- при згадуванні в тексті прізвища обов'язково перед ним ставити ініціали;
- кожний розділ (пункт) починати з нової сторінки;
- при викладі різних поглядів і наукових положень, цитат, витягів з літератури, необхідно посилатися на використане джерело.

**У висновках** не потрібно переказувати зміст роботи, а важливо висвітлити такі аспекти:

- оцінити ступінь досягнення мети і виконання завдань роботи;
- перерахувати та стисло охарактеризувати відомі наукові підходи досліджених проблеми, а також виділення нових аспектів, дискусійних питань, що підлягають подальшому вивченню;
- визначити, що є цінним у реферованій роботі, що вимагає додаткового аналізу й уточнення, а що викликає сумніви.

Обсяг висновків – 1-2 сторінки.

**Список використаних джерел** оформлюється у відповідності до загальноприйнятих вимог складання бібліографії.

Важливу роль у сприйнятті реферату відіграє його **оформлення**. Текст роботи друкують розбірливо з одного боку аркуша (формат А-4); набір тексту здійснюється стандартним 14 шрифтом Times New Roman; окремі частини (абзаци), розділи, пункти і підпункти чітко виділяються (кольором, підкресленням, відступом); міжрядковий інтервал – 1,5; відступ в абзацах – 1,25 см; текст реферату необхідно друкувати, залишаючи береги таких розмірів: лівий – 30 мм, правий – 15 мм, верхній – 20 мм, нижній – 20 мм. Сторінки реферату нумеруються знизу по центру.

**Обсяг реферату** – 15-20 сторінок.



**Подумайте!** Чи варто намагатися просто "скачати" готовий реферат, який вдалося відшукати в численних колекціях віртуальної мережі. Крім самообману, посилення комплексу меншовартості та ймовірного отримання відмітки про залік, така "робота" не принесе ніякої користі для розвитку Вашої особистості як майбутнього фахівця.

## ТЕМАТИКА РЕФЕРАТІВ

### *Модуль 1.*

#### *Психогігієна як наука та практика: загальні положення*

1. Періодизація культурно-історичного розвитку проблеми "психічного здоров'я".
2. Психологія і психогігієна старіння та довголіття.
3. Психогігієна спілкування.
4. Складові побутової психології та психогігієнічна практика.
5. Сучасні підходи до визначення категорії психічного здоров'я.
6. Психічне здоров'я та спосіб життя.
7. Психопрофілактика у роботі психолога.
8. Ментальні методи психогігієни.
9. Методика використання захисних механізмів для збереження психічного здоров'я.
10. Казкотерапія як метод сучасної психогігієни.

### *Модуль 2.*

#### *Психогігієна особистості*

1. Гармонія особистості як гуманітарна проблема.
2. Психічне здоров'я та гармонія особистості.
3. Узгодженість життєвих процесів людини.
4. Вплив стресу на організм людини.
5. Психогігієнічне попередження побутових стресів та конфліктів.
6. Складові благополуччя особистості.
7. Психологічна допомога при гострих кризових станах.
8. Психогігієнічні ідеали людини і їх виховний вплив.
9. Доклінічні нервово-психічні порушення.
10. Корекційно-реабілітаційна робота з дітьми, які мають невротичні відхилення.

### *Модуль 3.*

#### *Актуальні проблеми психогігієни у навчально-виховному процесі*

1. Трудоголізм та принципи індивідуальної саморегуляції в праці.
2. Стресоманія на роботі, шляхи її подолання.
3. Професійне вигорання як професійна дезадаптація.
4. Психогігієна дітей з неповних сімей.
5. Психогігієнічні аспекти формування материнства.
6. Основи психогігієни статевого розвитку дітей та підлітків.
7. Психогігієнічні методики статевого виховання в педагогічній практиці.
8. Формування позитивного ставлення молоді до проблем сексуальності людини.

## МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ВИКОНАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ РОБОТИ

Відмінністю індивідуальної роботи студентів є те, що вона відрізняється творчим характером та передбачає консультування викладача.

**Індивідуальна робота** – це засіб оволодіння студентом навчальним матеріалом, який передбачає створення умов для повної реалізації творчих можливостей студента, застосування його набутих знань на практиці.

**Види** індивідуальної роботи:

- розробка практичних рекомендацій;
- творче обґрунтування доцільності застосування психогігієнічних форм роботи;
- розробка моделей психогігієнічних заходів;
- проведення психодіагностичних досліджень;
- розробка програм оздоровлення психіки;
- написання психогігієнічних есе;
- виконання практичних вправ;
- підбір діагностичного інструментарію;
- аналіз шкільних підручників;
- підготовка глосарію по курсу;
- підготовка презентацій в програмі Power Point;
- збір інформацій та ознайомлення із зарубіжним досвідом, що стосується певної навчальної проблеми.

Вимоги до термінів подачі матеріалів виконаних індивідуальних завдань є ідентичними до вимог подачі матеріалів самостійної роботи (див. с. 55).

**Контроль** індивідуальної роботи студентів включає перевірку виконаних індивідуальних завдань, аналіз створених схем, моделей, програм, тощо; перевірку виконаних практичних вправ і завдань.



**Зверніть увагу!** Навчальний матеріал, передбачений робочим навчальним планом для засвоєння студентами в процесі самостійної та індивідуальної роботи, виноситься на підсумковий контроль поряд з навчальним матеріалом, який опрацьовувався при проведенні аудиторних навчальних занять.

## ТЕМАТИКА ІНДИВІДУАЛЬНИХ ТВОРЧИХ ЗАВДАНЬ

### Варіант 1

*Завдання.* Скласти тези до трьох тематичних виступів (на власний вибір) з пропаганди психогігієнічних ідей для широких верств населення.

### Варіант 2

*Завдання.* Створити презентацію "Психогігієна як наука та практика" в програмі Power Point.

### Варіант 3

*Завдання.* Створити презентацію на психогігієнічну тематику (за власним вибором) в програмі Power Point.

### Варіант 4

*Завдання.* Зібрати та узагальнити матеріали зарубіжного досвіду, що стосуються проблеми психічного здоров'я. Узагальнення матеріалів повинно носити творчий характер.

### Варіант 5

*Завдання.* Розробити модель оздоровлення психіки та формування здоровозорієнтованої поведінки дітей дошкільного віку.

### Варіант 6

*Завдання.* Розробити модель оздоровлення психіки та формування здоровозорієнтованої поведінки дітей підліткового віку.

### Варіант 7

*Завдання.* Розробити модель оздоровлення психіки та формування здоровозорієнтованої поведінки осіб юнацького віку.

### Варіант 8

*Завдання.* Скласти програму мотивації здорового способу життя для студентської молоді.

### Варіант 9

*Завдання.* Розробити структуру семінару-тренінгу "Профілактика стресів у професійній діяльності психолога".

### Варіант 10

*Завдання.* Розробити структуру семінару-тренінгу "Практика подолання життєвих труднощів".

### Варіант 11

*Завдання.* Розробити структуру семінару-тренінгу "У гармонії із собою та світом".

## Варіант 12

**Завдання.** Розробити проект соціально-психологічної реклами психогігієнічного змісту.

## Варіант 13

**Завдання.** Розробити практичні рекомендації для батьків по подоланню страхів у дітей дошкільного віку.

## Варіант 14

**Завдання.** Написати психологічне есе на тему "Бути гармонійним – значить бути здоровим".

## Варіант 15

**Завдання.** Підібрати психогігієнічні форми роботи для тривожних дітей молодшого шкільного віку. Обґрунтувати доцільність їх використання.

## Варіант 16

**Завдання.** Підібрати діагностичний інструментарій для дослідження психологічної стійкості та саногенного потенціалу особистості.

## Варіант 17

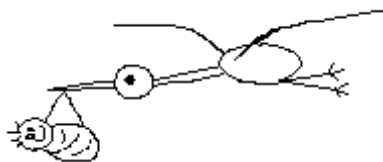
**Завдання.** Підібрати діагностичний інструментарій для дослідження особистісної гармонійності.

## Варіант 18

**Завдання.** Здійснити психогігієнічний аналіз шкільних підручників, які містять компоненти статевого виховання.

## Варіант 19

**Завдання.** Визначити доцільність нижченаведених відповідей на запитання дитини "Як з'являються діти?". Психологічно обґрунтувати вибраний варіант або запропонувати свій.



*Дітей приносять лелеки*



*Дітей знаходять у капусті*



*Дітей купують в магазині*



*Дітей народжують мами*



### **Варіант 19**

*Завдання.* Підібрати комплекс релаксаційних вправ для зняття емоційної напруги.

### **Варіант 20**

*Завдання.* Провести психогігієнічну оцінку розкладу уроків учнів 5-го класу. Обґрунтувати свою позицію. Розроби практичні рекомендації щодо корекції розкладу (у разі необхідності).

### **Варіант 21**

*Завдання* Зробити порівняльний аналіз режиму доби учнів 11-го класу загальноосвітнього навчального закладу та студентів 1-го курсу педагогічного ВУЗу.

### **Варіант 22**

*Завдання* Розроби практичні рекомендації для студентів щодо профілактики перевтоми.

### **Варіант 23**

*Завдання.* Підготувати словник термінів по курсу.

ПОТОЧНИЙ ТА ПІДСУМКОВИЙ  
КОНТРОЛЬ ЗНАНЬ

**ПРИКЛАДИ ТЕСТОВИХ ЗАВДАНЬ  
ПОТОЧНОГО КОНТРОЛЮ**

1. Як фундаментальна наука психогігієна: а) розробляє заходи оздоровлення психіки, б) формулює принципи оздоровлення психіки, в) розробляє рекомендації щодо підвищення психологічної стійкості.

2. Науковою основою психогігієни є: а) психологія здоров'я, б) психофізіологія, в) медицина.

3. Назвіть сучасних вчених, які займаються проблемами психогігієни

---

---

---

4. Первинна профілактика – це \_\_\_\_\_

---

---

5. Визначте відповідність між видами профілактики та цільовою аудиторією її проведення (вказіть стрілками):

первинна	люди зі сформованою ризикованою поведінкою
вторинна	особи, які мають соціальні та психологічні проблеми
третинна	умовно здорові люди, які потребують інформування щодо розвитку безпечної поведінки

6. Дайте визначення поняття "психічне здоров'я"

---

---

---

---

7. Який з показників не є характерним для фізичної складової здоров'я: а) емоції, б) показники пульсу, в) температура тіла, г) спроможність виконувати певні дії.

8. Встановіть відповідність між групами психічного здоров'я та психофізичним станом дітей (вказіть стрілками):

- |         |   |
|---------|---|
| 1 група | діти з наявністю астено-невротичного синдрому                                       |
| 2 група | діти з клінічними формами нервово-психічних порушень, які потребують госпіталізації |
| 3 група | психічно здорові діти   |
| 4 група | діти з функціональними порушеннями (астено-невротичні реакції)                      |
| 5 група | діти з клінічними формами нервово-психічних порушень                                |

9. Вкажіть критичні періоди психофізіологічного розвитку \_\_\_\_\_

---

---

10. Для оцінки нервово-психічного розвитку дітей до 7 років використовуються: а) проєктивні методи, б) методи, що ґрунтуються на показниках розвитку, в) методи полярних профілів.

11. Назвіть основну причину нервовості у дітей річного віку: а) зміна побутових умов, б) порушення режиму сну, в) неправильне харчування.

12. Поясніть термін "аутогенне тренування" \_\_\_\_\_

---

---

13. Встановіть відповідність між мотиваціями страхів та віком їх прояву (вказіть стрілками):

- |                       |                 |
|-----------------------|-----------------|
| страх невідповідності | підлітковий     |
| страх смерті          | ст. дошкільний  |
| страх самотності      | мол. дошкільний |
| страх зміни           | мол. шкільний   |

14. В який період розвитку організму дитини вживання матір'ю токсичних речовин може спричинити нервово-психічне відхилення: а) антенатальний, б) перинатальний, в) постнатальний.

15. Який розділ психогігієни вивчає вплив на організм людини телебачення і радіо \_\_\_\_\_

---

---

## ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ

1. Психогігієна як наука та практика. Мета, завдання психогігієни.
2. Історичний ракурс розвитку психогігієни.
3. Тенденції розвитку психогігієнічної науки та практики в Україні.
4. Психогігієна та психологія здоров'я: співвідношення понять.
5. Буденна психологія та психогігієна.
6. Характеристика рівнів та розділів психогігієни.
7. Класифікація основних психогенних захворювань та їх характеристика.
8. Психічне здоров'я як об'єкт вивчення психогігієни. Підходи до визначення поняття.
9. Складові психічного здоров'я, чинники впливу, форми прояву.
10. Психопрофілактика, рівні профілактичної роботи.
11. Методи психогігієни та психопрофілактики.
12. Рання психогігієнічна та психопрофілактична допомога.
13. Психологічна сутність феномену "гармонія", її властивості та форми прояву.
14. Історико-філософські витоки розуміння гармонії та гармонійності особистості.
15. Ознаки гармонійно розвиненої особистості.
16. Дисгармонійний розвиток особистості.
17. Гармонійний та дисгармонійний спосіб життя особистості.
18. Суб'єктивне благополуччя особистості.
19. Психологічна стійкість, фактори психологічної стійкості.
20. Стани ризику, параметри їх вимірів (за Л.В. Куліковим).
21. Тензійні стани ризику.
22. Активаційні стани ризику.
23. Тонічні стани ризику.
24. Емоційні стани ризику.
25. Профілактика станів ризику.
26. Психологічна самопомога у подоланні депресивних станів.
27. Ситуації ризику, їх профілактика.
28. Життєва криза особистості. Гострі кризові стани, їх профілактика.
29. Методи психічної саморегуляції.
30. Особливості нервово-психічних порушень у дітей раннього та дошкільного віку.
31. Нервово-психічні відхилення у школярів.
32. Клінічні форми нервово-психічних порушень у дітей та підлітків.

33. Дитячі неврози та темперамент.
34. Види невротичних страхів дитяче-підліткового віку.
35. Дидактогенні неврози як психогігієнічна проблема.
36. Оцінка нервово-психічного розвитку дітей дошкільного віку.
37. Адаптація та дезадаптація як ознаки готовності дітей до шкільного навчання.
38. Психогігієна навчальних занять.
39. Психогігієна розумової праці.
40. Працездатність, фази працездатності. Профілактика втоми.
41. Психогігієнічні основи режиму дня.
42. Профілактика екзаменаційного стресу у школярів та студентів.
43. Синдром емоційного вигорання.
44. Особливості синдрому вигорання психолога-практика.
45. Психогігієнічні аспекти статевого виховання.
46. Мета, завдання, принципи статевої освіти.
47. Біологічний та психологічний аспекти у визначенні сексуальності людини.
48. Особливості статевого виховання на різних вікових етапах.
49. Психогігієнічні фактори підготовки молоді до створення сім'ї.
50. Перинатальне виховання особистості.

## ЛІТЕРАТУРА

### *Основна*

1. Болтівець С.І. Педагогічна психогігієна: теорія та методика. – К., 2000. – 302 с.
2. Бойко О.В. Охрана психического здоровья: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М. : Издательский центр "Академия", 2004. – 268 с.
3. Гехт К. Психогигиена. – М. : Прогресс, 1979. – 176 с.
4. Диагностика здоровья. Психологический практикум / Под ред. Г.С. Никифорова – Спб. : Речь, 2007. – 950 с.
5. Коцур Н.І., Гармаш Л.С. Психогігієна: Навчальний посібник. – Чернівці: Книги-XXI, 2006. – 380 с.
6. Куликов Л.В. Психогигиена личности: Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2004. – 464 с.
7. Панкратов А.Н. Саморегуляция психического здоровья: Практическое руководство. – М.: Институт психотерапии, 2001. – 338 с.
8. Практикум по психологии здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. – М., СПб.: Питер, 2005. – 350 с.
9. Психогигиена детей и подростков / Под ред. Г.Н. Сердюковой, Г. Гельница. – М. : Медицина, 1985. – 224 с.
10. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с.

### *Додаткова*

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – М.: ФиС, 1987. – 67 с.
2. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. – СПб.: Речь, 1998. – 389 с.
3. Беличева С.А. Основы превентивной психологии. – М.: Редакционно-издательский центр Консорциума "Социальное здоровье России", 1993. – 198 с.
4. Беляев И.И. Очерки психогигиены. – М.: Медицина, 1973. – 232 с.
5. Беляев Г.С., Лобзин В.С., Копылова И.А. Психогигиеническая саморегуляция. – Л., 1977. – 150 с.
6. Бондарев В.П. Выбор профессии. – М.: Педагогика, 2001. – 126 с.
7. Борисова Е.М., Логинов Г.П. Индивидуальность и профессия. – М.: Знание, 1991. – 80 с.
8. Варій М. Й. Загальна психологія: Навч. посібник для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – Львів: Край, 2005. – 954 с.
9. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учеб. пособие. – М.: Академия, 2001. – 352 с.
10. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники : Учеб. пособие. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Ось-89, 2009. – 255 с.
11. Волков Е.И. Методы вербовки и контроля сознания в деструктивных культах // Журнал практического психолога. – 1996. – № 3. – С. 76-82.
12. Гринбер Дж. Управление стрессом . – 7-е изд. – СПб. : Питер, 2002. – 496 с.
13. Грінєнко Т.Ф. Шлях до здоров'я. – К. : Здоров'я, 1981. – 152 с.

14. Головаха Е.И. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи. – Киев, 1988. – 60 с.
15. Готовність дитини до навчання / Упорядн.: С. Максименко, К. Максименко, О. Главник. – К., 2003. – 95 с.
16. Громбах С.М. Школа и психическое здоровье учащихся. – М., 1988. – 272 с.
17. Домбрович А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения. – М.: Просвещение, 1987. – 207 с.
18. Життєві кризи особистості: У 2 т. / За ред. В.М. Доній, Г.М. Несен, Л.В. Сохань. – К., 1998. – Ч.1. – 384 с.
19. Зейгарник Б.В. Патопсихология. – М. : Издательство Московского университета, 1986. – 287 с.
20. Исаев Д. Н. Психогигиена пола у детей. – Л. : Медицина, 1986. – 336 с.
21. Исаев Д.Н., Каган В.Е. Половое воспитание и психогигиена пола у детей. – Л. : Медицина, 1988. – 184 с.
22. Каган В.Е. Психогенные формы школьной дезадаптации // Вопросы психологии. – 1984. – № 4. – С.89-95.
23. Клег Б. Интенсивный курс: развитие личности. Пер с англ. / Б. Клег, П.Бич. – М. : ООО "Издательство Астрель", 2004. – 406 с.
24. Куликов Л.В. Групповой психогигиенический тренинг // Вестник гипнологии и психотерапии. Ленинград, 1991. – № 1. – С. 38-39.
25. Куликов Л.В. Стресс и стрессоустойчивость личности // Теоретические и прикладные вопросы психологии. – Вып. 1. – Ч.1 / Ред. А.А.Крылов. – СПб., 1995. – С. 123-132.
26. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения: Учеб. пособие для вузов. – Ростов н/Д. : Феникс, 1996. – 512 с.
27. Ковалев С.В. Психология современной семьи. – М.: Геотар Медиа, 2007. – 640 с.
28. Кон И.С. Введение в сексологию. Учебное пособие. – М. : Олимп, ИНФРА-М, 1999. – 288 с.
29. Линдемман Х. Аутогенная тренировка. Путь к восстановлению здоровья и работоспособности. – М., 1980.
30. Личко А.Е. Подростковая психиатрия. – Л. : Медицина, 1979. – 336 с.
31. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психопрофилактика стрессов. – М. : Издательство Московского университета, 1993. – 123 с.
32. Леонова А.Б., Чернышева О.Н. Психология труда и организационная психология: Современное состояние и перспективы развития: Хрестоматия. – М. : Родикс, 1995. – 448 с.
33. Лободин В.Т. Самоанализ и познание внутреннего мира. – Спб. : ИК "КОМПЛЕКТ", 1996. – 250 с.
34. Лукашевич Н.П., Сингаевская И.В., Бондарчук Е.И. Психология труда. Учебно-методическое пособие. / Под ред Н.П. Лукашевича. – К. : МАУП, 1997. – 104 с.
35. Мамайчук И.И. Психологическая помощь детям с проблемами в развитии. – СПб. : Речь, 2001. – 220 с.
36. Маркова А. К. Психология профессионализма. – М. : Знание, 1996. – 308 с.

37. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. – М. : Сфера, 1998. – 240 с.
38. Пезешкиан Н. Психотерапия повседневной жизни. / Пер. с нем. – М. : Медицина, 1995. – 350 с.
39. Превентивна робота з молоддю за методом "рівний-рівному"/ За ред. І. Звереві. – К., 2002. – 252 с.
40. Психология состояний : хрестоматия / сост. Т.Н. Васильева, Г.Ш. Габуреева, А.О. Прохоров. – М. : ПЕРСЭ; СПб. : Речь, 2004. – 608 с.
41. Регуляция социально-психологического климата трудового коллектива / Под ред. Б.Д. Парыгина. – Л., 1986. – С. 13-40.
42. Ремшмидт Х. Детская и подростковая психиатрия: введение в практику. – М. : ЭКСМО-Пресс, 2001. – 624 с.
43. Ронгинская Т.И. Профилактика стресса в студенческой среде // "Ананьевские чтения – 2001". – СПб., 2001.
44. Руководство по физиологии труда / Под ред. З.М. Золиной и Н.Ф. Измерова. – М. : Медицина, 1983. – 582 с.
45. Сиротюк А.Л. Коррекция обучения и развития школьников. – М.: творческий центр "Сфера", 2001. – 80 с.
46. Селье Г. Стресс без дистресса. – Рига, 1992. – 109 с.
47. Соціально-психологічна профілактика стресів та стресових розладів в учнів та студентів. / За ред. В.Г. Панка, І.І. Цушка. – К. : Ніка – Центр, 2007. – 164 с.
48. Смит З. Стареть можно красиво. – М. : Крон-пресс, 1995. – 160 с.
49. Шевченко І.В. Ідея гармонії як принцип людського життєвпорядкування : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. філос. наук. : спец. 09.00.03. – К., 2004. – 20 с.
50. Шлімакова І.І. Екопсихологічна сутність феномену "гармонія" у свідомості студентської молоді // Актуальні проблеми психології. Т. 7. Екологічна психологія / Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – Житомир, 2011. – Вип. 26 . – С. 581-589.
51. Шнабль З. Мужчина и женщина. Интимные отношения. – Кишинев, 1982. – 234 с.
52. Янцур М.С. Професійна психодіагностика (практикум). – Рівне : Рівен. держ. пед. ін-т, 1995. – 158 с.





## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ДІАГНОСТИЧНОГО ІНСТРУМЕНТАРІЮ ДЛЯ ДОСЛІДЖЕННЯ КОМПОНЕНТІВ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

##### *Ставлення особистості до власного здоров'я*

- Методика самооцінки стану здоров'я Д. Давиденка.
- Методика самооцінки фізичного, психічного та соціального здоров'я Г. Нікіфорова, Л. Августової.
- Опитувальник ставлення до здоров'я Р. Березовської.

##### *Спосіб життя особистості*

- Методика визначення адаптаційного потенціалу особистості Д. Давиденка.
- Методика оцінки рівня задоволеності якістю життя Н. Водоп'янової.
- Опитувальник оцінки якості життя З. Дудченка.
- Опитувальник "Спосіб життя школярів" О. Галицького, Є. Березняка.
- Тест адиктивних установок Макмаллаіла-Гайлхар.
- Методика діагностики типу емоційної реакції на дію стимулів оточуючого середовища В. Бойка.

##### *Психічні стани особистості*

- Методика діагностики домінуючого стану (ДДС) Л. Кулікова.
- Діагностика чуттєвого тону настрою Л. Кулікова.
- Анкета причин емоційного дискомфорту (ПЕД) Л. Кулікова.
- Восьмиколірний тест Люшера.
- Кольоро-малюнковий тест діагностики психічних станів молодших школярів О. Прохорова, Г. Генінга.
- Диференційовані шкали емоцій К. Ізарда.
- Методика діагностики ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілберга, Ю. Ханіна.
- Методика діагностики оперативної оцінки самопочуття, активності, настрою (САН).
- Шкала тривожності Тейлора.
- Методика самооцінки психічних станів за Г. Айзенком.

- Методика діагностики егостанів (модифікація Г. Патрико, Г. Кучерявої).
- Методика діагностики показників та форм агресії А. Басса та А. Дарки.
- Шкала депресії Т. Балашової.
- Методика диференціальної діагностики депресивних станів В. Жмурова.
- Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела, М.Фергюсона.
- Методика дослідження імпульсивності В. Лосенкова.
- Опитувальник "Інвентаризація симптомів стресу" Т. Іванченко.
- Симптоматичний опитувальник самопочуття (СОС) А. Волкова, Н. Водоп'янової.
- Діагностика станів стресу К.Шрайнера.

### ***Вади особистісного розвитку, нервово-психічні порушення***

- Методика експрес – діагностики неврозу К. Хека, Х. Хесса.
- Тест фрустраційних реакцій С. Розенцвейга.
- Методика "Прогноз".
- Діагностика вад особистісного розвитку "ДВОР" З.Карпенко.
- Методика "Автопортрет" Є.С. Романова, С.Ф. Потьомкіна.
- Патохарактерологічний діагностичний опитувальник (ПДО).
- Опитувальник нервово-психічної напруги (НПН) Т. Немич.

### ***Складні ситуації в житті та на роботі***

- Шкала оцінки стресогенності ПСС (професійно-складних ситацій) на робочому місці Н. Водоп'янової, О. Старченкової.
- Шкала оцінки складності та невизначеності ситуації Н. Водоп'янової.
- Анкета "Емоційно-напружені ситуації" О. Борисової, О. Старченкової.

### ***Професійне вигорання***

- Опитувальник "Синдром вигорання" Рукавішнікова.
- Методика "Емоційне вигорання" В. Бойка.
- Опитувальник "Професійне вигорання" в адаптації Н. Водоп'янової, О. Старченкової.
- Диференційна діагностика стану зниженої працездатності (ДОРС).

### ***Стресостійкість, саморегуляція***

- Оцінка мотиваційної саморегуляції А. Файзулаєва.
- Методика дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова, Є. Ейдмана.
- Шкала оптимізму та активності (АОС)

## КОМПЛЕКС ВПРАВ ДЛЯ ЗНЯТТЯ ВТОМИ ПРИ ТРИВАЛІЙ РОБОТІ ЗА СТОЛОМ

*Щоб послабити втому, що виникає при тривалій роботі за столом, різні автори рекомендують, окрім 5-10-хвилинних перерв через кожну годину робити фізкультпаузи, сидячи за столом, по 1-2 хв., включаючи в них такі вправи:*

*Вправа 1.* Напруження м'язів ніг. Ноги витягнути під столом, носки під себе. Повторити 2-3 рази по 3-10 сек.

*Вправа 2.* Напруження сідничних м'язів. Повторити 2-3 рази по 3-4 сек.

*Вправа 3.* Напруження м'язів спини зі зведенням лопаток. Повторити 2-3 рази по 3-4 сек.

*Вправа 4.* Лікті на рівні плечей, натискування долоні в долоню. Повторити 2-3 рази по 4-5 сек.

*Вправа 5.* Натискування руками на сидіння стільця. Повторити 2-3 рази по 4-5 сек.

*Вправа 6.* При випинанні м'язів живота – вдих, при втягуванні -видих. Повторити 10-15 разів.

*Для профілактики зорової втоми рекомендується такий комплекс вправ:*

*Вправа 1.* Міцно зімкнути повіки, потім відкрити очі на 3-5 сек. Повторити 6-8 раз. Вправа сприяє зміцненню м'язів повік і очей.

*Вправа 2.* Швидко покліпати очима протягом 1-2 хв. Вправа покращує кровообіг очей.

*Вправа 3.* Подивитися прямо перед собою, вибрати точку на відстані 20-30 см від очей, перевести з неї погляд на 3-6 сек. Повторити вправу 10-12 раз. Вправа сприяє зняттю втоми і полегшує зір на близькій відстані.

*Вправа 4.* Витягнути руку вперед і дивитися на вказівний палець. Повільно наближати палець до очей до появи подвійного зображення і знову витягнути руку вперед. Повторити вправу 6-8 раз. Вправа полегшує зір на близькій відстані.

*Вправа 5.* Закрити очі та протягом 1 хв. злегка масажувати повіки пальцями. Вправа сприяє розслабленню м'язів і покращенню кровообігу.

*Вправа 6.* Подивитися прямо, потім – перевести погляд направо, наліво (до межі). Повторити вправу 5-6 раз.

## ОРІЄНТОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ В КОНТЕКСТІ СТАТЕВОГО ВИХОВАННЯ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ НАВЧАННЯ

<b>Основні заходи</b>
<b>1-4 роки навчання</b>
Загальне інформування про анатомію та фізіологію людини, відмінності у будові чоловічого і жіночого організму.
Формування уявлення про стать, особливості й суспільні норми статевої поведінки, статево самоідентифікацію (усвідомлення себе як дівчинки чи хлопчика).
Визначення цінностей та орієнтирів у взаєминах між людьми (дружбі, родинних стосунках, суспільній діяльності, спілкуванні).
Прищеплення основ здорового способу життя на рівні фізичної активності, дотримання правил особистої гігієни, негативного ставлення й уникнення шкідливих звичок тощо.
<b>5-7 роки навчання</b>
Розширення інформації про анатомію та фізіологію людини, специфічні особливості, пов'язані з реалізацією репродуктивної функції організму чоловіка і жінки; особливості фізіологічного розвитку чоловіка і жінки, зміни в організмі, пов'язані з початком статевого дозрівання, формування первинних і вторинних статевих ознак, їх значення для людини.
Ознайомлення з поняттям сексуальність та її формуванням у процесі біологічного і психологічного розвитку людини.
Обговорення цінностей і норм статевої поведінки та міжстатевих стосунків.
Прищеплення навичок особистої гігієни, пов'язаних із входженням у фазу статевого дозрівання.
<b>8-9 роки навчання</b>
Наголошення на особливостях анатомії та фізіології людини, пов'язаних із реалізацією репродуктивної функції; особливостях статевого дозрівання дівчат та хлопців.
Розширення уявлення про репродуктивне здоров'я і чинники, що впливають на нього.
Формування понять: біологічна, фізіологічна та соціальна сексуальність; сексуальна активність людини, статево життя.
Формування навичок поведінки, спрямованої на зниження (виключення) ризику появи негативних явищ у житті підлітка.
<i>Важливо!</i> На даному етапі слід поставити акценти на утриманні від статевого контакту, як надійному способі уникнення негативних наслідків, пов'язаних зі статевим життям людини.
<b>10-12 роки навчання</b>
Продовження обговорення анатоμο-фізіологічних особливостей статі, понять репродуктивне і сексуальне здоров'я.
Формування уявлень про гармонійний розвиток людини, "дорослість" на біологічному, психологічному і соціальному рівнях.
Розширене обговорення теми сексуальної поведінки, статевого життя, його позитивних і негативних аспектів, проблем контрацепції і планування сім'ї.
Формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, свідомого ставлення до власного здоров'я.
Проведення роботи щодо визначення цілей і ціннісних орієнтацій, прийняття рішень, формування мотивів перспективи, комунікативної компетентності та самоконтролю.

## КАРТА РОЗВИТКУ ПСИХОНЕВРОЛОГІЧНИХ ФУНКЦІЙ У ДІТЕЙ ПЕРШИХ 7 РОКІВ ЖИТТЯ І.А. СКВОРЦОВА

Психоневрологічні функції	Вік дитини
<i>Груба моторика</i>	
Всі безумовні рефлекси викликаються, симетричні	1 – 2 тижні
Намагається відірвати голову від поверхні, на якій лежить, але утримати її не може, опускає її і повертає в бік	1 місяць
Намагається підняти голову, лежачи на животі	1 місяць
Піднімає голову на 45 градусів, лежачи на животі, утримує її 10-20 секунд, ноги при цьому напружені	1,5 місяці
В положенні на животі утримує голову, при цьому руки під грудьми зігнуті в ліктьових суглобах, активно рухає ногами	2 місяці
Утримує голову, перебуваючи у вертикальному положенні (недовго)	2 місяці
Лежачи, може спиратися на передпліччя (декілька хвилин)	2,5 місяці
Частіше піднімає руки вище горизонтального рівня	3 місяці
З'являється опора на ноги	4 місяці
Активно піднімає голову з положення на спині	4,5 місяці
Перевертається на бік	4,5 місяці
Сидить з підтримкою, стійко тримаючи голову	5 місяців
Міцна опора на ноги при стоянні з підтримкою	5,5 місяців
Лежачи на животі, дитина може витягнути одну руку	6 місяців
Сидить, якщо пасивно придати позу	6 місяців
Перевертається зі спини на живіт	6,5 місяців
Перевертається з живота на спину	7 місяців
Повзає без включення тазового поясу	7 місяців
Синхронне повзання по пластунські	7,5 місяців
Самостійно сідає з положення сидячи, через бочок	7,5 місяців
Захисна екстензія рук вперед і в бік, що дозволяє зберігати рівновагу	8 місяців
Стоїть у позі навколішки ( карачки)	8 місяців
Сідає самостійно з будь-якого положення і сидить впевнено	8,5 місяців
Пересувається на колінцях (рачкує) самостійно	9 місяців
Стоїть у опорі, встає самостійно	10 місяців
Стоїть самостійно	11 місяців
Ходить з підтримкою	11,5 місяців
Ходить самостійно	12 місяців
Ходить довго, повертається	1 рік 3 місяці
Переступає через перешкоду	1 рік 6 місяців
Намагається бігати	1 рік 10 місяців
Піднімається і спускається по сходинках, тримаючись за перила	1 рік 11 місяців

<b>Психоневрологічні функції</b>	<b>Вік дитини</b>
Бігає	2 роки
Самостійно присідає і встає	2 роки
Нахиляється і піднімає предмети з підлоги	2 роки
Стоїть на одній розі без підтримки	2 роки 6 місяців
Піднімається і спускається по сходинках, чередуючи ноги (з опорою)	2 роки 6 місяців
Вміє їздити на трьох колісному велосипеді	2 роки 6 місяців
Стрибає на двох ногах	3 роки
Вміє робити перекид вперед	4 роки
Стрибає на одній нозі	4 роки
Виконує одночасно два види рухів	5 років
<i><b>Дрібна моторика</b></i>	
Пальці стиснуті в кулачок, поодинокі, рідкі "атетоїдні" рухи пальцями	1 тиждень
Відкриває кулачок	2 місяці
Утримує вкладену у кисть іграшку, тягне її до рота	2,5 місяці
Інколи захватує предмети кистю руки	3 місяці
Тягнеться до іграшки, хапає її	3,5 місяці
Захватує іграшку двома пальцями, підносить до рота, кидає	4,5 місяці
Починає захватувати дрібні предмети	5 місяців
Перекладає іграшку з руки у руку	5,5 місяців
Активно маніпулює предметами	7 місяців
Для захвату використовує великий палець	8 місяців
Стукає іграшкою об іграшку	8 місяців
Починає цілеспрямовано маніпулювати пірамідкою з 2-3 кілець (знімає, скидає)	8,5 місяців
Намагається ставити кубик на кубик	9 місяців
Вказівним і великим пальцями бере дрібні предмети	10 місяців
Намагається нанизати кільця на стрижень пірамідки	11 місяців
Може перегортати сторінку картонної книжечки	12 місяців
Опускає дрібні предмети у вузький отвір	12 місяців
Перевертає одночасно 2-3 сторінки	1 рік 2 місяці
Малює кривулі (карлючки), розчерки	1 рік 5 місяців
Розриває папір	1 рік 6 місяців
Перевертає по одній сторінці	1 рік 8 місяців
Формується перевага руки	2 роки
За зразком повторює вертикальні і круглі лінії	2 роки
Правильно тримає олівець	2 роки 6 місяців
Копіює коло	3 роки
Розстібає гудзики	3 роки
Копіює квадрат (нечітко, з загнутими кутами)	4 роки
Ріже ножицями папір	4 роки
Копіює трикутник	5 років
Правильно малює квадрат	5 років

<b>Психоневрологічні функції</b>	<b>Вік дитини</b>
<i><b>Зорове сприйняття</b></i>	
Заплющує очі при яскравому світлі, при розплющуванні очей намагається повернутися до джерела світла	1 тиждень
Короткочасне зосередження погляду на іграшці, недовге простежування	1 місяць
Простежування поглядом руху по горизонталі, на 40-50 см вправо і вліво від середини лінії	1,5 міс.
Тривале зосередження погляду на предметах	2 місяці
Руки руки, направлені до об'єкту, виконуються під зоровим контролем	3 місяці
Розглядає власні руки, початок диференціації рухів пальців	3 місяці
Тягнеться до іграшки	3 роки 5 міс.
Зупиняє погляд на об'єкті і довго розглядає його на відстані	4 місяці
Іграшку підносить до очей, розглядає	4,5 міс.
Уважно вивчає поглядом оточуючі предмети, розташовані в різних місцях	5 місяців
Розглядає великі картинки	6 місяців
Активно захватує іграшку з будь-якого положення	7 місяців
Диференційоване сприйняття рідних і знайомих	8 місяців
Шукає поглядом сховану на його очах іграшку	9 місяців
Впізнає себе і близьких у дзеркалі	10 місяців
Показує окремі предмети у побуті	1 рік
Впізнає і показує себе і знайомих на фотографії	1 рік 2 місяці
Впізнає декілька простих картинок (біля 5)	1 рік 3 місяці
Диференціює форму і величину об'ємної іграшки	1 рік 8 місяців
Диференціює кількість предметів	1 рік 8 місяців
Підбирає парні іграшки і картинки	1 рік 9 місяців
Впізнає знайомі предмети по телебаченню	2 роки
Знає багато картинок (10-15)	2 роки
Розуміє зміст простих картинок з дією	2 роки 6 місяців
Впізнає контурні, чорно-білі зображення	2 роки 6 місяців
Починає бачити різницю у величині й кількості на плоскій картинці	2 роки 6 місяців
Зорово диференціює протяжність і місцезнаходження предмета	2 роки 6 місяців
Впізнає перевернуті зображення	3 роки
Впізнає накладені зображення	3 роки
Розуміє зміст сюжетних картинок, відповідає на навідні запитання	3 роки 6 місяців
Може сам скласти розповідь за сюжетною картинкою	4 роки
Розуміє смисл послідовних картинок	4 роки
Може розкласти послідовні картинки по порядку у відповідності з сюжетом	4 роки 6 місяців

<b>Психоневрологічні функції</b>	<b>Вік дитини</b>
<b><i>Слухове сприйняття</i></b>	
Здрагається і моргає при головних звуках	1 тиждень
Слухове зосередження	2 тижні
Початок локалізації звуків у просторі	1 місяць
Посміхається, коли чує голос дорослого	1,5 місяці
Завмирає при появі нового звуку на фоні інших	2 місяці
Впізнає тембр голосу матері	2,5 місяці
Після звукової стимуляції видає голосні звуки	3 місяці
Активно прислухається до невидимого джерела звуку, повертає голову в бік звуку	4 місяці
Починає по різному реагувати на своє і чуже ім'я	6 місяців
Початок ауто ехолалії	6 місяців
Починає розуміти команди з жестовим підкріпленням	6,5 місяців
Може імітувати звуки високих і низьких тонів, гучні і тихі	7 місяців
Танцювальні рухи під веселу музику	8,5 місяців
Намагається відтворити серії мовних звуків з певною інтонацією і ритмом	1 рік
Повторює почуті короткі слова	1 рік 3 місяці
"Вставляє" слова у знайомі віршики	1 рік 5 місяців
Називає об'єкти, що знаходяться поза полем зору, коли чує їх звуки	1 рік 8 місяців
Може відстукувати прості ритми за зразком	3 роки
Може відстукувати акцентовані ритми	5 років
Може відстукувати ритми за усною інструкцією	6 років
<b><i>Імпресивна мова</i></b>	
Реакція зосередження на голос дорослого: пригальмовує рухові реакції, ротому увагу	1 місяць
Фіксує погляд на голос дорослого з проявом емоційної реакції	3 місяці
Більше реагує на голос, ніж на простий звук, реагує на ласкаві і суворі інтонації	4 місяці
У відповідь на звернену до дитини мову у відповідь голосова активність	5 місяців
Реагує на своє ім'я	6 місяців
Розуміє мовні команди з жестовим підкріпленням	7 місяців
Починає виділяти по слову частини обличчя у ляльки і у дорослого	7,5 місяців
Зорово диференціює знайомі предмети, які називаються дорослим	8 місяців
Розуміє мовні команди без жестового підкріплення	8, 5 місяців
На прохання знаходить знайомі предмети, розташовані у незвичному місці	9 місяців



<b>Психоневрологічні функції</b>	<b>Вік дитини</b>
Показує впевнено частини обличчя у ляльки і у дорослого	9, 5 місяців
Починає впізнавати предмети на одно предметних картинках	10 місяців
За вказівкою дорослих виконує дії з іграшками	10,5 місяців
Розуміє команду "Не можна!"	1 1 місяців
Виконує багато команд на прохання	1 рік
Показує декілька частин тіла	1 рік 3 місяці
Показує вся частини тіла	1 рік 6 місяців
Показує всі об'єкти в побуті	1 рік 8 місяців
Показує багато картинок	2 роки
Розуміє змістовну мову, нескладні оповідання	2 роки 5 місяців
Може односкладове відповісти на запитання про прочитану казку	2 роки 5 місяців
Виконує біля 1 0 інструкцій, що складаються з однієї дії	2 роки 5 місяців
Може відповісти (мовою, мімікою, жестом) на запитання про події, які відбуваються в інший час або в іншому місці	3 роки 5 місяців
Може відповісти на абстрактні запитання, наприклад "Чи світить вночі сонце?"	4 роки
З'являється розуміння абстрактних понять : "дружба", "правда", "обман", "радість", "страх"	5-6 років
<b><i>Експресивна мова</i></b>	
Голосові реакції дитини у відповідь на розмову з ним	1 місяць
Спонтанно вимовляє окремі звуки, відображено гулить	2 місяці
Інтонаційна виразність голосових реакцій, початкове гуління	3 місяці
Активне гуління	4 місяці
Активно спонтанно гулить з ланцюжками звуків	5 місяців
Лепет проявляється короткими звуками (голосні в поєднанні з губними приголосними)	5,5 місяців
Активний недиференційований лепет	6 місяців
Різноманітний активний лепет (перед язикові, задне язикові тощо) ауто ехолалії	6,5 місяців
З'являються подвійні звукові сполучення типу "ба-ба"	7,5 місяців
Наслідуючи дорослого вчить нові склади	9 місяців
Називає людей і предмети складами	10 місяців
Говорить біля 5 слів (мама, дада)	1 рік
Співвідносить склади з певними предметами	1 рік 2 місяці
Проявляє бажання з допомогою мови (поява дієслів)	1 рік 4 місяці
Говорить біля 10 слів (в основному назви)	1 рік 6 місяців
"Телеграфна мова": двослівні речення	1 рік 8 місяців
Складає речення з 3-4 слів	2 роки
Ставить запитання зі словами: "хто", "де", "куди" (порядок слів не завжди правильний)	2 роки 6 місяців
Легко повторює фрази	2 роки 6 місяців
Намагається використовувати множину, минулий час	3 роки

<b>Психоневрологічні функції</b>	<b>Вік дитини</b>
Використовує частки "не", "ні"	3 роки
Використовує прикметники і займенники	3 роки 6 місяців
Ставить запитання : "Коли?", "Що в середині?", "Чому?"	3 роки 6 місяців
Здатен вести діалог з дорослим	3 роки 6 місяців
Використовує складні речення	3 роки 6 місяців
Використовує чемні прохання	4 роки
Використовує майбутній час	4 роки
Використовує означення простору: "на", "під", "за"	4 роки
Читає вірші	4 роки 6 місяців
З'являється з'єднання простих речень в складні	5 років
Поява розділяючі запитань	5 років
Може описати свої почуття	5 років
Починає використовувати абстрактні поняття: "щастя", "кохання", "надія", "брехня"	5-6 років
<b>Інтелект</b>	
Формуються прості асоціації: якщо кричати, тебе візьмуть на руки	0-2 місяці
Починає очікувати годування через певні інтервали часу	0-2 місяці
Починає розрізняти оточуючих: може вгадати маму в групі людей, може відчувати незнайомі місця і незнайомих людей	3 місяці
Активна пізнавальна діяльність у вигляді ляпання рукою по подушці, ковдрі	4 місяці
Розвиток функцій активної уваги: повертається на звук, якщо увага не відволікається більш сильним подразником	4,5 місяці
Починає здогадуватися про причину ы наслідок: якщо потрусили брязкальцем – воно загромить	5 місяців
Реакція на новизну: будь-який новий предмет хоч би на короткий час привертає увагу дитини	5 місяців
Слідкує звідки і куди падає предмет	5,5 місяців
Після зорового, тактильного обстеження іграшки, починає шукати для неї застосування (стукає, гримить брязкальцем)	6 місяців
Може упустити предмет тільки для того, щоб побачити, як хтось із близьких його піднімає	6,5 місяців
Починає чекати від близьких людей характерних дій: годування від матері, індивідуальної гри від кожного члена родини	7 місяців
Може впізнати за частиною ціле: очікує появи всього предмета, коли побачить тільки його частину	7 місяців
Долає перешкоду, що заважає досягти іграшки	7,5 місяців
Пошук наполовину захованої іграшки	8 місяців
Запам'ятовує, як реагувати на певні врази: піднімає руки, коли чує фразу "отакий великий"	9 місяців

<b>Психоневрологічні функції</b>	<b>Вік дитини</b>
Користується "вказівним жестом"	10 місяців
Діяльність набуває характеру цілеспрямованості, дитина нібито передбачає результат своєї дії (складає іграшку в коробку, натискає кнопки на музичній іграшці)	11 місяців
Починає помічати, коли хтось виходить з кімнати, і чекає його появи	11, 5 місяців
Здатен визначити висоту і краї предметів	11,5 місяців
Впізнає значення слів, коротких фраз	1 рік
Розрізняє декілька предметів за назвами	1 рік
Шукає сховану іграшку	1 рік
Тягне до рота тільки їстівне	1 рік 5 місяців
Впізнає прості картинки в книжці	1 рік 6 місяців
Може виконувати доручення з однієї дії	1 рік 7 місяців
Розрізняє "один" і "багато"	1 рік 11 місяців
Розрізняє "великий" і "маленький"	1 рік 11 місяців
Частково заповнює дошку Сегена шляхом проб і помилок	2 роки
Виконує доручення з 2-3 взаємопов'язаних дій (підійди до шафи, візьми ляльку, принеси мені)	2 роки 6 місяців
Вкладає в потрібні ячейки дошки Сегена фігури, крім трикутника	2 роки 6 місяців
Підбирає кольори за зразком (синій до синього)	2 роки 6 місяців
Класифікація на дві групи (за кольором, формою)	3 роки
Класифікація на 3-4 групи: за геометричною формою; за кольором	3 роки 6 місяців
Легко заповнює дошку Сегена	4 роки
Виконує просту класифікацію картинок (4-5 груп): за допомогою; самостійно	4 роки 6 місяців
Оволодіває поняттями: "більше", "вище", "ширше", "довше", "рівні", "однакові"	5 років
<b><i>Вербальний інтелект</i></b>	
Виключення предметів (тест 4-й зайвий) пояснити утруднюється	5 років
Відгадує загадки, використовуючи накопичений досвід	5 років
Виключення предметів (тест 4-й зайвий) з опорою на функціональні і категорійні ознаки об'єктів	6 років
Порівняння понять з використанням категорійних узагальнень	6-7 років
Здатність цілісного сприйняття об'єкту "Хто намалював цього слона?": за допомогою самостійно	6 років 6 місяців
Здатен розділяти об'єкти на класи і підкласи	7 років
<b><i>Конструювання</i></b>	
Знімає, скидає кільця зі стрижня пірамідки	8,5 місяців
Намагається ставити кубик на кубик	9 місяців
Намагається нанизувати кільця на стрижень пірамідки	1 місяців

<b>Психоневрологічні функції</b>	<b>Вік дитини</b>
Використовує рот або одну з рук для утримання двох взятих іграшок, і, звільнивши руку захватує третю іграшку	1 рік
Будує прості споруди з кубиків	1 рік 9 місяців
Частково заповнює дошку Сегена методом проб і помилок	2 роки
Будує на прохання поїзд, башту	2 роки
Будує на прохання міст	3 роки
Домальовує ніжки, ручки людини	3 роки
Самостійно малює людину (примітивно)	3 роки 6 місяців
Будує складні сюжетні конструкції	3 роки 6 місяців
Збирає кубики Лінка за зразком	3 роки 6 місяців
Складає картинки з кубиків	4 роки
Малює людину з тулубом	4 роки
Малює людину в одязі	5 років
Сюжетні малюнки	5 років
<b><i>Емоції, комунікація</i></b>	
Реакція незадоволення на примусове пробудження від сну, голод, дискомфорт: голосний крик без інтонаційної виразності, сліз не має	1 -2 тижні
Поява посмішки у відповідь, "ротова увага", через деякий час після повертання уваги до дитини	1,5 місяці
На емоційний контакт дорослого дитина відповідає активною посмішкою	2 місяці
Сміється вголос	3 місяці
У відповідь на спілкування з дорослим проявляє виражений "комплекс пожвавлення"	3 місяці
"Комплекс пожвавлення" проявляється яскраво, швидко	4 місяці
Плач дитини модульований періоди інтенсивного посилення і затухання чергуються, в плачі спостерігаються паузи для сприйняття реакції дорослого	4,5 місяці
Плач припиняється, коли увага переключається на новий яскравий цікавий стимул	5 місяців
Поява посмішки при виді дорослої людини, котра мовчить	5 місяців
Розрізняє міміку і жести оточуючих	5 місяців
Реагує на суворі і ласкаві інтонації	5,5 місяців
Активно виражає ставлення до "близьких" і "чужих", емоції диференційовані	6 місяців
Тягне ручки, щоб взяли на руки	7,5 місяців
Утомившись, починає вимагати уваги самої близької людини, частіше мами	7 місяців
Дає адекватні емоційні реакції у відповідь на звернення	8 місяців
Легко вступає в контакт на емоційному, ігровому, мовному рівнях	9 місяців

<b>Психоневрологічні функції</b>	<b>Вік дитини</b>
Емоційний стан зовні чітко проявляється різноманітними мімічними, руховими, голосовими реакціями	10 місяців
Киває рукою на прощання	1 1 місяців
На прохання обнімає батьків	12 місяців
З'являється співчуття, утіха	1 рік 2 місяці
Використовує "ні" (слово, звук, жест), виражаючи незгоду	1 рік 3 місяці
Використовує "так" (слово, звук, жест)	1 рік 4 місяці
Допомагає в простих роботах (за інструкцією)	1 рік 7 місяців
Імітує дії дорослих з побутовими предметами	1 рік 8 місяців
Активно користується жестами	1 рік 10 місяців
Гостра реакція на відсутність мами	1 рік 10 місяців
З'являється розуміння і використання у мові займенників "я"- "моє"; "ти"- "твоє"	3 роки
Знає свою стать	3 роки
Розвиток різного стилю спілкування з дітьми і дорослими	4 роки
Здатен оцінити вчинок з точки зору соціальної норми	4 роки 6 місяців
Звернення до дорослих на "Ви", на ім'я і по батькові	5-6 років
<b>Самообслуговування</b>	
Може їсти з ложки	5 місяців
Тримає пляшечку, з якої ссе	6 місяців
П'є з чашки, яку тримає дорослий	7 місяців
Допомагає вдягати себе (піднімає руку, ногу)	8 місяців
Жує відламані шматочки напівтвердої їжі (хліб, банан)	9 місяців
Самостійно їсть (руками), відкушує печиво	1 рік
З допомогою підносить ложку до рота	1 рік 2 місяці
П'є з чашки, не розливаючи	1 рік 3 місяці
Знімає прості предмети одягу (рукавички, шапку)	1 рік 3 місяці
Мие руки з незначною допомогою	1 рік 4 місяці
Зачерпує їжу ложкою	1 рік 6 місяців
Повністю прожовує їжу	1 рік 6 місяців
Знімає роз розстебнуте пальто, куртку	1 рік 9 місяців
їсть і п'є самостійно	1 рік 10 місяців
їсть тверду їжу самостійно (хліб, печиво)	2 роки
Прокидається на горщик вдень	2 роки
Самостійно мие і витирає руки	2 роки
Застібає і розстібає змійку з допомогою	2 роки
їсть ложкою, виделкою самостійно(акуратно)	2 роки 6 місяців
Вдягає прості предмети одягу (рукавички, шапку)	2 роки 6 місяців
Наливає в чашку воду (не акуратно), розстібає гудзики	3 роки
Застібає гудзики, кнопки, змійку	4 роки
Вдягається без сторонньої допомоги	4 роки
Відрізняє передню частину одягу від задньої	4 роки
Самостійно зав'язує шнурки на черевиках	5-6 років

<b>Психоневрологічні функції</b>	<b>Вік дитини</b>
<b>Гра</b>	
Розглядає вкладену в руку іграшку	3 місяці
Активізація рук при попаданні іграшки в поле зору дитини	3 місяці
Протягує руки до іграшки, обмацує її	4 місяці
Заняття з іграшкою – домінуюча, емоційно забарвлена форма діяльності	5 місяців
Довго грається з підвішеними іграшками	5 місяців
Мацає, дряпає іграшки, гримить брязкальцем, стукає, кидає	5,5 місяців
Грає переважно з дорослими, наслідуючи їх дії	9 місяців
Хапає, кидає, штовхає іграшки, любить слухати музику, пританцьовує	9,5 міс.
Засвоєння умовних дій з іграшками і предметами	10 місяців
Грає з декількома іграшками, піднімаючи і ставлячи їх один біля одного, вдягає кільця на стрижень	1 1 місяців
Грає з м'ячем	1 рік
Будує прості структури з блоків	1 рік 1 місяці
Грає з піском, водою, наливними іграшками, кубиками	1 рік 2 місяці
Спостерігає за грою інших дітей	1 рік 2 місяці
Грає самостійно, якщо поруч дорослий	1 рік 4 місяці
Початок функціональної гри	1 рік 6 місяців
Любить катати, перетягувати іграшки	1 рік 9 місяців
Штовхає поїзд, зроблений з декількох кубиків	1 рік 9 місяців
Надає перевагу активним іграшкам (поїзд, телефон тощо)	2 роки
Робить піріжечки	2 роки
Складає іграшки, що закручуються	2 роки
Складає по порядку пірамідку	2 роки 6 місяців
Елементи сюжетної гри (годує, колише ляльку; возить, навантажує машинку; говорить по телефону)	2 роки 6 місяців
Спільна сюжетна гри з іншими дітьми	3 роки
Гра з уявною дійсністю, елементи рольової гри (може назвати свою роль)	3 роки 6 місяців
Супроводжує гру мовою (озвучує ляльку)	4 роки
В сюжеті гри з'являються різні типи стосунків (керування, підлеглість, рівноправ'я), довга спільна гра 4-5 дітей з почерговою зміною ролей	4 роки 6 місяців
"Драматична гра": відображає в сюжеті сцени повсякденного життя	4 роки 6 місяців
Оволодіння способами засвоєння сюжету – опора на іграшки, у відповідності з якими визначаються теми гри: придумування сюжету з взаємопов'язаними подіями, ролями, опора на наявні знання і їх комбінація, фантазування, нереальні персонажі ("космос", "пірати", перевтілення у тварин та ін.)	5-6 років
Основа в грі – правила рольової поведінки; спільна побудова сюжету; послідовне розгортання подій	6-7 років

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ВИДАННЯ

Шлімакова  
Ірина Іванівна

## ОСНОВИ ПСИХОГІЄНИ

Методичні рекомендації  
до вивчення спецкурсу "Основи психогієни"  
для студентів III курсу  
спеціальності "Психологія"

Технічний редактор      О. Клімова

Комп'ютерна верстка  
та макетування              О. Клімова

Комп'ютерний набір        І. Шлімакова

*Свідоцтво про державну реєстрацію  
друкованого засобу масової інформації  
серія КВ № 17500-6250 ПР від 16.11.2010 р.*

---

Підписано до друку 28.03.2012 р. Формат 60 x 90 1/16.

Папір офсетний. Друк на різнографі.

Ум. друк. арк. 4,19. Обл.-вид. 2,82.

Наклад 100 прим. Зам. № 566.

Редакційно-видавничий відділ ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка.

14013, вул. Гетьмана Полуботка, 53, к. 208.

Тел. 65-17-99.

chnpu.tipograf@gmail.com

