



Прокопенко А. В.

# ПСИХОГІГІЄНА

*Навчальний посібник*

***Рекомендовано Міністерством освіти і науки України  
як навчальний посібник для студентів вищих навчальних  
закладів (№ 1/11-8903 від 10.06.2014 року)***

Острог  
Видавництво Національного університету «Острозька академія»  
2014

УДК 159.9  
ББК 88  
П 80

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України  
як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів  
(Лист № 1/11-8903 від 10.06.2014 року)*

**Рецензенти:**

**Засекіна Л. В.**, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри загальної та соціальної психології Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки;

**Каламаж Р. В.**, доктор психологічних наук, професор, про-ректор з навчально-виховної роботи Національного університету «Острозька академія»;

**Шугай М. А.**, кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології Національного університету «Острозька ака-демія».

**Прокопенко А. В.**

П 80 Психогігієна : навчальний посібник / А. В. Прокопен-ко. – Острог : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. – 230 с.

**ISBN 978-966-2254-88-4**

У навчальному посібнику викладено основи психогігієни, що включають у себе психогігієнічні умови ефективного розвитку та виховання, психогігієну професійної діяльності психолога, сімей-них відносин, а також різних сфер особистості.

Для студентів психологів, практичних психологів, соціальних працівників, а також усіх, хто прагне досягнути в житті особистіс-ного благополуччя.

УДК 159.9  
ББК 88

ISBN 978-966-2254-88-4

© Прокопенко А. В., 2014  
© Видавництво Національного університету  
«Острозька академія», 2014

**Зміст**

<b>ПЕРЕДМОВА</b> .....	5
<b>ТЕМА 1. ПСИХОГІГІЄНА ЯК ГАЛУЗЬ НАУКОВИХ ЗНАНЬ</b> .....	9
Історія становлення психогігієни .....	9
Предмет і завдання психогігієни .....	21
Зв'язок психогігієни з іншими науками та галузями психології .....	24
<b>ТЕМА 2. САНОГЕННИЙ ПОТЕНЦІАЛ ОСОБИСТОСТІ</b> .....	32
Проблема психічного і психологічного здоров'я в психології ..	32
Розуміння саногенного потенціалу особистості .....	36
Благополуччя як позитивний саногенний потенціал особистості .....	38
Активізація саногенного потенціалу у важких життєвих умовах .....	42
Методи психогігієни і психопрофілактики .....	46
<b>ТЕМА 3. ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ</b> .....	51
Загальне уявлення про психологічну стійкість .....	51
Чинники психологічної стійкості .....	54
Стресостійкість особистості .....	58
Способи саморегуляції в умовах стресової ситуації .....	63
Методи психологічної допомоги під час посттравматичного стресу .....	70
<b>ТЕМА 4. ПСИХОГІГІЄНА ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ</b> .....	79
Емоції та емоційні стани .....	79
Позитивні емоційні стани .....	82
Негативні емоційні стани .....	85
Діагностика психічних станів .....	100
Психічна саморегуляція .....	103

<b>ТЕМА 5. ВІКОВА ПСИХОГІЄНА</b> .....	118
Психогієна дітей. Психогієна ігрової діяльності .....	118
Психогієна в шкільному та підлітковому віці .....	129
Психогієна в періоді ранньої юності.	
Психогієна пізнавальної діяльності .....	136
Психогієна зрілого віку .....	141
Геронтологічні аспекти психогієни .....	142
<b>ТЕМА 6. ПСИХОГІЄНА СІМ'Ї ТА СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН</b> .....	149
Сім'я як мала соціальна група .....	149
Психогієна сімейних відносин .....	156
Психогієна дитячо-батьківських відносин .....	161
Психогієна сексуальних відносин .....	169
<b>ТЕМА 7. ПСИХОГІЄНА ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА-ПРАКТИКА</b> .....	174
Психологічна готовність до виконання професійної діяльності .....	174
Особистість практичного психолога .....	178
Вплив професійної діяльності на особистість психолога .....	181
Проблеми самодопомоги в діяльності практичних психологів .....	184
Психогієнічні умови професійної діяльності .....	193
<b>ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ ДЛЯ ПЕРЕВІРКИ ТА КОНТРОЛЮ ЗНАТЬ СТУДЕНТІВ</b> .....	200
<b>ТЕМАТИКА РЕФЕРАТІВ</b> .....	217
<b>СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ</b> .....	219
<b>ПРЕДМЕТНИЙ ПОКАЖЧИК</b> .....	226

## ПЕРЕДМОВА

**Ж**иття людини неминуче пов'язане з емоційними переживаннями. Його прикрашають і наповнюють різноманітні емоції та почуття. Позитивні емоції надають нам впевненості і сили для активної, наповненої успіхом діяльності. Значна частина емоційних переживань стає баластом, оскільки людина не змогла їх трансформувати в собі. Часто в душі людини знаходяться хворобливі сліди численних дрібних або дуже глибоких психологічних травм.

Сучасна людина велике значення надає гігієні: житло й одяг мають бути в чистоті. Багато часу займає прибирання приміщень, провітрювання, а також догляд за власним тілом. Свідома людина прагне не допустити хвороби, утілюючи в життя принципи здорового харчування, очищення організму. Принаймні більшість людей, якщо й не здійснює заходів із внутрішнього очищення організму, то приділяє увагу зовнішньому очищенню за допомогою води, мила та інших засобів. Іноді дотримання гігієни достатньо, щоб не захворіти.

Після перерахування не повного списку гігієнічних засобів, що допомагають запобігати фізичним хворобам, виникають такі логічні запитання:

Наскільки відомий асортимент засобів психогієни?

Чи часто людина дбає про чистоту емоційної сфери?

Наскільки простір внутрішніх переживань засмічений образами, утратами і страхами? Що носить людина в своїй душі? Як реагує тіло на такий душевний вантаж?

Дати відповідь на поставлені та інші питання є завданням цього навчального посібника.

Психогієну розглядатимемо в посібнику як систему заходів, спрямованих на збереження та поліпшення психічного здоров'я людини. Особливо важливого значення набуває знання основ

психогієни для психологів, оскільки їхня професійна діяльність орієнтована на запобігання психічним розладам, надання психологічної допомоги та підвищення психологічної культури населення. На підставі основних завдань психолога-практика можна зробити висновок, що його діяльність має психогієнічне спрямування.

Необхідність ознайомлення студентів-психологів з основами психогієни обумовлена специфікою професійної діяльності, що вимагає як володіння основами саморегуляції, так і пропагування психологічної культури та підвищення суб'єктивного благополуччя, що є умовою професійної діяльності та її результатом.

Психогієна як навчальна дисципліна має прикладний характер і вимагає від психолога-практика знання методів саморегуляції, психічної регуляції і психокорекції та вміння використовувати їх у процесі професійної діяльності відповідно до ситуації. Психогієна орієнтована на вивчення умов, що є оптимальними і забезпечують повноцінне функціонування психіки людини.

Основною метою посібника є забезпечення професійної компетентності практичних психологів у сфері підготовки та кваліфікованого проведення заходів психологічного впливу, спрямованих на психічну регуляцію індивіда й підвищення внутрішнього комфорту особистості.

Цей посібник дозволяє вивчити основні засоби, методи і техніки психогієни; розкрити основи зарубіжного і вітчизняного досвіду в галузі психогієни, а також роль і можливості психолога в проведенні заходів психогієни.

Посібник містить контрольні запитання та завдання до кожної теми, тематику рефератів, тестові завдання для перевірки та контролю знань студентів, список використаної та рекомендованої літератури і предметний покажчик.

До практичних завдань, спрямованих на оволодіння практичними навиками психогієни, належать такі: проведення аутотренінгу, психогієнічної релаксації, медитацій, спрямованих як на корекцію власного психічного стану, так і для психологічної допомоги клієнтам у психологічній практиці, оволодіння на-

бором процедур (технік, методів), формуванням уміння визначити оптимальний метод вирішення психологічної проблеми, вироблення індивідуального стилю роботи психолога-практика. У посібнику висвітлено основні положення практичного втілення психогієнічних основ у професійній діяльності психолога-практика.

У результаті студенти повинні знати про основні форми психогієни, норми розвитку особистості в різних концепціях, про організацію роботи психолога-практика в цьому напрямі; історію розвитку, фізіологічні і психологічні основи, основні методи і техніки психогієни. Студенти повинні вміти: аналізувати психотравмвальну ситуацію, проводити комплекс заходів, спрямованих на корекцію негативних психічних станів, сеанс аутотренінгу, сеанс психогієнічної релаксації, роз'яснювальну роботу, спрямовану на підвищення психологічної культури й поширення психогієни. Студенти повинні володіти навичками: моделювання психотравмвальної ситуації, вибору і використання адекватних методів і технік психогієни.

Зміст самостійної роботи з навчальним посібником спрямований на поглиблення теоретичних знань, розвиток самостійного мислення і набуття вмінь опрацювання наукової літератури. Усе це має допомагати професійному самовизначенню майбутніх психологів.

Самостійній роботі сприяють такі види навчальної діяльності:

1. Ведення тематичного словника.

2. Опрацювання літератури з кожної теми за самостійно обраною формою (конспект, тези, план, таблиця, схема, висновки тощо). Самостійно доповнити науковими працями список рекомендованої літератури до кожної теми.

Доцільно порівнювати виклад (або зміст) матеріалу з певного питання в різних джерелах.

3. Висловлення свого міркування щодо питань проблемного характеру, спрямованих на усвідомлення актуальних проблем і пошук шляхів їх вирішення, загострення уваги на суперечностях, які залежать від конкретних умов педагогічного процесу і життєвих обставин.

4. Доцільно основний зміст кожної теми подавати у вигляді таблиці або схеми, проаналізувати й доповнити запропоновані таблиці.

5. Виконувати завдання на розвиток рефлексивних процесів, аналіз і оцінку власної навчально-професійної діяльності, визначення професійних рис особистості.

Навчальний посібник рекомендовано насамперед студентам спеціальності «Психологія», а також він може бути корисним усім тим, хто прагне гармонізувати своє життя, зробити його більш свідомим і керованим. Цей посібник – лише інформація для роздумів, яку важливо доповнювати власними міркуваннями, досвідом виконання практичних психогігієнічних заходів, що дають можливість зробити багато відкриттів у собі. Головне – бути відкритим новому досвіду.

## **Тема 1. ПСИХОГІГІЄНА ЯК ГАЛУЗЬ НАУКОВИХ ЗНАТЬ**

- *Історія становлення психогігієни*
- *Предмет і завдання психогігієни*
- *Зв'язок психогігієни з іншими науками та галузями психології*

### **ІСТОРІЯ СТАНОВЛЕННЯ ПСИХОГІГІЄНИ**

Психогігієна, як і більшість наук, має одночасно і коротку, і тривалу історію, що обумовлено, передусім, потребою людства у збереженні психічного здоров'я особистості, а не реагування на симптоми хвороби. Споконвіку мислителів і науковців цікавили питання пов'язані з умовами та чинниками, які сприяють внутрішньому благополуччю і запобігають виникненню психічних розладів. Питання внутрішнього благополуччя, щастя та свободи вивчали такі мислителі минулого, як Платон, Арістотель, Гіппократ, Авіценна, які розглядали їх у контексті існування людської душі. Так, давньогрецький філософ Платон уважав, що душа людини існує не ізольовано, а є складовою світової душі. На думку мислителя, гармонійне поєднання бажання, волі та розуму є основою цілісного духовного життя людини. Повчальні парадигми естетичної саморегуляції особистості трапляються у творах Конфуція і його учнів.

У давньоіндійській філософській думці проблеми душевного здоров'я вже у VII-VI століттях до н. е. розглядали у більшості світоглядних систем, створених на авторитеті Вед. Веди (із санскритської, давньоіндійської мови букв. – «знання, відання») є найбільш ранніми текстами створеними в період з 2-го тисячоліття до VI століття до н. е. Назва «Веда», «відати» належить також до позначення знання взагалі, особливої сфери світогляду, з якої згодом виділяються окремі знання, напрями, учення, науки,

Навчальне видання

**ПРОКОПЕНКО Аліна Вікторівна**

# **ПСИХОГІГІЄНА**

**Навчальний посібник**

**Головний редактор** *Ігор Пасічник*

**Технічний редактор** *Роман Свиначук*

**Комп'ютерна верстка** *Наталії Крушинської*

**Художнє оформлення обкладинки** *Катерини Олексійчук*

**Коректор** *Віталій Максимчук*

Формат 42x30/4. Ум. друк. арк. 13,37. Тираж 300 пр. Зам. № 70-14  
Папір офсетний. Друк цифровий. Гарнітура «MinionPro»

Оригінал-макет виготовлено у видавництві  
Національного університету «Острозька академія»,  
Україна, 35800, Рівненська обл., м. Острог, вул. Семінарська, 2.  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи РВ № 1 від 8 серпня 2000 року.

Видавець СПД Свиначук Р. В.  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи  
РВ № 27 від 29 липня 2004 року.  
Тел. (+38067) 771 28 70, e-mail: 35800@ukr.net.