

УДК

**Науменко Андрій Миколайович,**  
викладач фізичного виховання  
та фізичної культури,  
Полтавський базовий медичний  
фаховий коледж,  
м. Полтава

## **ОСНОВНІ МЕТОДИ І ЗАВДАННЯ ПСИХОГІГІЄНИ ДЛЯ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП**

Термін «гігієна» визначає науку про збереження і підтримку здоров'я. Це вивчення впливу фізичних та психологічних факторів зовнішнього середовища на здоров'я людини, попередження виникнення хвороб і забезпечення здоров'я людині.

Середовищем людини може бути не тільки середовище фізичних явищ, тобто природа, а і соціум (людське суспільство). Психіка людини, форми людських взаємовідносин в сучасному суспільстві дуже різні, тому для їхнього вивчення сформований спеціальний розділ гігієни, який називається ПСИХОГІГІЄНА.

**ПСИХОГІГІЄНОЮ** називають науку про забезпечення, збереження і підтримку психічного здоров'я, іншими словами, систему заходів, спрямованих на збереження і зміцнення психічного здоров'я людини. Психогігієна з часу її зародження була постійно і безпосередньо пов'язана з психопрофілактикою, попередженням виникнення, формування і розвитку психічних хвороб. Вона має багато прийомів і методів, які сприяють запобіганню виникнення різних розладів і корекції якостей особистості, що виходять за межі гармонії і можуть призвести до порушення.

Таким чином, тісно співпрацюючи з іншими галузями гігієни, психогігієна являє собою самостійний розділ медичної науки зі своїми методами та завданнями, цілями та прийомами досліджень.

Систематика розділів психогігієни може бути представлена по різному.

При цьому звичайно йде мова про вікову психогігієну, психогігієну фізичної та розумової діяльності, психогігієну побуту, психогігієну навчання, хворої людини та ін.

Найбільш повною систематикою цих розділів психогігієни може бути лише та, яка суворо враховує порівняльно – вікові особливості формування психіки на різних етапах життя людини.

Головними розділами психогігієни – психогігієна дитинства, психогігієна юнацтва, психогігієна зрілого віку та психогігієна людей похилого віку.

У дитинстві відбувається послідовне ускладнення вразливості дитини. Зростаюче значення вражень, роль яких, природно, зберігається і пізніше все життя, особливо наочно прослідковується до 12—14-літнього віку. У цей

період дитина живе головним чином враженнями, а психічна діяльність його формується в першу чергу на основі вражень об'єктів і явищ безпосередньої діяльності.

Головна особливість діяльності дитини- те, що вона проявляється в іграх. Ні в якому віці гра не має такого великого значення для формування психіки, як у дитячому. Тому, вірна організація ігрової діяльності дитини – основа послідовного формування психіки. Таке формування забезпечується сформованими системами виховання.

Юнацький вік по систематиці дослідників далеко не завжди чітко відмежовується від підліткового, однак його відрізняють настільки істотні особливості в порівнянні з підлітковим, що він потребує самостійного виділення.

Психогігієна юнацтва напевно надалі буде, розділена на психогігієну студентства і психогігієну працюючого юнацтва, виробничої молоді. Якщо загальні якості юнацтва, показані вище, типові для тих і інших, то спосіб життя студентства і виробничої молоді далеко не однаковий, а це накладає відбиток на психіку, що формується, як для одних, так і для інших.

Психогігієна зрілого віку. Різний вік, у якому починається систематична праця, різні, особливо сучасні форми праці, що пов'язані з автоматизацією, породжують багато складностей у психічній діяльності. Ці складності, як і будь-які інші впливи на життя, можуть робити позитивний чи руйнівний вплив на людину. Останнє залежить від того, чи буде така складність нових видів праці психогігієнічно обґрунтована і чи будуть розроблені заходи, спрямовані як на полегшення умов нових видів праці, так і на використання особливостей такої праці для удосконалювання, збагачення психіки, а не ушкодження її.

Інтерес до проблеми літніх пов'язаний із прогресивним постарінням населення, особливо вираженим у промислово розвинутих країнах. За останні 30 років (з 1950 по 1980 р. ) чисельність населення від 60 років і більше в Європейському регіоні зросла з 11,6 до 15%.

Залучення людей похилого віку до активної діяльності вимагає дотримання психогігієнічних норм та правил. Це стосується того, що у цьому періоді погіршуються процеси пристосування психіки до нових вимог, знижується пам'ять та увага.

Поряд зі збільшенням середньої тривалості життя населення відзначається значне поліпшення стану здоров'я старших вікових груп. В даний час ставиться питання про право людей похилого віку продовжувати трудову, по можливості професійну діяльність, відігравати активну роль у суспільстві. У 1982 р. висунуто девіз: "Повноцінне життя в старості". Сутність його полягає у необхідності задовольняти специфічні потреби літніх і старих людей і докорінно змінити до них відношення.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. В.В. Богословський: Загальна психологія. -М., «Просвіта» 1973 р.
2. Н.Ф. Кузьміна: Формування педагогічних здібностей.- Видавництво ЛДУ, 1959 р.
3. Н.Д. Лакоїна, Г.К. Ушаков: Медична психологія.- М., Видавництво «Медицина», 1984 р.
4. Л.М. Фрідман, І.Ю. Кулагіна: Психологічний довідник вчителя – М., «Просвіта», 1991 р.