

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України
Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка

Н.І. БІГУН

ПРОФІЛАКТИЧНА РОБОТА В ПРАКТИЧНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

Навчально-методичний комплекс дисципліни

Кам'янець-Подільський – 2011

УДК 159.98 (075.8)
ББК 88.492я73
Б 59

Рецензенти:

Булах І.С. – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри теоретичної та консультативної психології Інституту соціології, психології та управління НПУ імені М.П. Драгоманова.

Шинкарюк А.І. – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри загальної та практичної психології Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

Русова В.В. – кандидат психологічних наук, завідувач відділу моніторингу обдарованості дітей та молоді Інституту обдарованої дитини НАПН України.

*Рекомендовано до друку вченою радою
Кам'янець-Подільського національного університету
імені Івана Огієнка
протокол № 7 від 30 червня 2011 р*

Бігун Н.І.

Б59 Профілактична робота в практичній психології:
навчально-методичний комплекс дисципліни / Н.І. Бігун. –
Кам'янець-Подільський: Медобори-2006, 2011. – 96 с.

Навчально-методичний комплекс дисципліни «Профілактична робота в практичній психології» розкриває основний зміст навчальної дисципліни. Містить модульну програму курсу, робочу навчальну програму, що включає тематику лекційних та практичних занять, індивідуальних навчально-дослідних завдань, питання до самостійної та контрольної роботи.

Для викладачів вищих навчальних закладів та студентів спеціальності 6.04.0100 «Психологія».

УДК 159.98 (075.8)
ББК 88.492Я73

© Бігун Н.І., 2011

ЗМІСТ

Передмова.....	4
1. Загальна характеристика навчальної дисципліни.....	5
2. Модульна навчальна програма.....	6
2.1. Пояснювальна записка.....	6
2.2. Тематичний план курсу.....	9
2.3. Зміст дисципліни.....	11
3. Робоча навчальна програма	14
3.1. Зміст теоретичної підготовки.....	14
3.2. Лекційні заняття.....	18
3.3. Практичні заняття.....	71
3.4. Самостійна робота.....	80
3.5. Індивідуальна робота (ІНДЗ).....	83
3.6. Модульна контрольна робота.....	85
3.7. Методичні вказівки до проведення практичних занять та самостійної роботи студентів.....	89
3.8. Критерії та норми оцінювання знань, умінь і навичок студентів з навчальної дисципліни.....	90
3.9 Навчально-методичне забезпечення. Список літератури.....	91

ПЕРЕДМОВА

Курс «Профілактична робота в практичній психології» належить до професійно-орієнтованих дисциплін теоретичної та практичної підготовки студентів спеціальності 6.04.0100 «Психологія».

Навчально-методичний комплекс дисципліни «Профілактична робота в практичній психології» розроблено за модульно-рейтинговою системою, згідно з вимогами освітньо-професійної програми підготовки психологів та навчального плану факультету психології.

Мета навчально-методичного комплексу дисципліни полягає у забезпеченні студентів навчально-методичними матеріалами необхідними для вивчення курсу «Профілактична робота в практичній психології».

У НМК визначено роль і значення навчальної дисципліни в підготовці та майбутній професійній діяльності психолога; розкрито зміст навчального матеріалу з курсу «Профілактична робота в практичній психології»; визначено систему знань, умінь і навичок, якими повинні оволодіти студенти, а також рівні їх сформованості.

Курс дисципліни «Профілактична робота в практичній психології» спрямований на формування у студентів знань з теоретичних основ організації та здійснення психологічної профілактики в різних сферах діяльності психолога; ознайомлення з актуальними напрямками психопрофілактичної роботи, рівнями та завданнями психологічної профілактики, основними формами та методами її здійснення; вироблення практичних навичок психопрофілактичної роботи з використанням знань даного курсу; стимулювання творчої активності в ході самостійної роботи та виконання науково-дослідних завдань; формування у студентів інтересу та особистісної готовності до майбутньої професійної діяльності.

Даний навчально-методичний комплекс апробовано в ході читання курсу «Профілактична робота в практичній психології» в умовах вищої школи. НМК містить тези лекцій згідно тематичного плану курсу, розробки практичних занять (плани проведення, методичне забезпечення), завдання для самостійної роботи студентів, теми індивідуальних навчально-дослідних робіт, перелік основної та додаткової літератури до курсу.

Навчально-методичний комплекс дисципліни «Профілактична робота в практичній психології» призначений для викладачів і студентів вищої школи різного рівня акредитації, педагогів та слухачів курсів підвищення кваліфікації і перепідготовки фахівців.

1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Напрямок 0401 Психологія

Спеціальність 6.04.0100 Психологія

Освітньо-кваліфікаційний рівень підготовки фахівця спеціаліст

Характеристика навчальної дисципліни нормативна

Семестри десятий

Види контролю залік

№ п/п	Структура навчальної дисципліни	Кількість
1.	Кредити за ECST	2,5
2.	Модулі	1
3.	Змістові модулі	2
4.	Всього годин	90
	-аудиторні	40
	-позаурочні	50
5.	Види теоретичної і практичної підготовки:	
	-лекції	22
	-практичні заняття	18

2. МОДУЛЬНА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

2.1. Пояснювальна записка

Курс навчальної дисципліни «Профілактична робота в практичній психології» належить до професійно-орієнтованих дисциплін та спрямований на практичну підготовку студентів спеціальності «Психологія». Зміст дисципліни розкриває специфіку психопрофілактичної роботи практичного психолога; основні напрямки психологічної профілактики; цілі, завдання, методи та форми профілактичної роботи у різних сферах діяльності психолога; особливості планування та проведення психопрофілактичних заходів; вікові аспекти організації психопрофілактичної роботи з різними категоріями населення.

Психологічна профілактика є надзвичайно важливим напрямком роботи практичного психолога незалежно від сфери його діяльності. Особливої актуальності психопрофілактика набула за останні десятиліття, що позначилось підвищенням стресогенності життя людей. Несприятливі соціально-економічні, політичні, екологічні чинники, інформаційна перенасиченість, пришвидшення життєвого ритму обумовлене науково-технічним прогресом та всезростаючими вимогами, що ставляться суспільством перед сучасною людиною, обертається нервово-психічним перенапруженням, зростанням чисельності різноманітних психічних порушень та хвороб серед населення різних вікових категорій. Згідно статистичних даних ВООЗ, тривожною тенденцією у багатьох країнах є збільшення суїцидальної активності населення, зумовленої різними психічними порушеннями і захворюваннями, передусім – граничними нервово-психічними розладами.

Актуальність психологічної профілактики у нашій країні підсилюється ще й тим, що кількість кризових явищ в українському суспільстві з кожним роком зростає. Вони тісно пов'язані не лише з політичною, соціально-економічною ситуацією та нестабільністю в країні, а й з недоліками організації навчально-виховного процесу в закладах освіти, несприятливими умовами виховання та побутовим неблагополуччям у сім'ях, негативним впливом антисоціальних елементів тощо. Недоліки виховання, організації дозвілля дітей і підлітків, негативний вплив засобів масової інформації призводять до формування у молоді споживацьких інтересів, ігнорування правових норм, загальноприйнятих правил поведінки, моральних та духовних цінностей, здорового способу життя. А це у свою чергу ставить під загрозу майбутнє нації, яке залежить від сьогоденної молоді. Психологічна профілактика є складовою частиною державної

політики щодо забезпечення оптимальних умов для зростання самодостатньої, гармонійної, активної особистості, здатної до творчого життєвого програмування та індивідуальної самореалізації.

Тому підготовка студентів психологічної спеціальності до психопрофілактичної роботи посідає важливе місце у системі професійного навчання. Однак, попри важливість та необхідність психопрофілактичної роботи – це наголошують як вчені, так і практики, даний напрямок профпідготовки студентів-психологів ускладнюється тим, що психологічна профілактика – найменш розроблений, а отже й найменш висвітлений у науково-методичній літературі вид діяльності практичного психолога.

Курс «Профілактична робота в практичній психології», відповідно до навчальної програми, включає два змістові модулі. Тематика першого модулю розкриває місце і роль психологічної профілактики в системі діяльності практичного психолога, методичні засади організації психопрофілактичної роботи. У другому модулі відображено актуальні напрямки психопрофілактичної роботи у практичній психології.

Загалом тематика навчального курсу відображає основні аспекти організації та проведення психопрофілактичних заходів в рамках професійної діяльності практичного психолога; розкриває специфічні особливості, цілі та завдання психологічної профілактики; охоплює найбільш актуальні на сьогоднішній день напрямки психопрофілактичної роботи у вітчизняній практичній психології.

Метою курсу є формування професійної компетентності студентів-психологів з планування та здійснення психологічної профілактики у різних сферах діяльності практичного психолога; вироблення умінь і навичок практичного застосування теоретичних знань.

Завдання курсу:

1. Формування у студентів знань з теоретичних основ організації та здійснення психологічної профілактики в різних сферах діяльності психолога.
2. Вироблення практичних навичок психопрофілактичної роботи з використанням знань даного курсу.
3. Стимулювання творчої активності в ході самостійної роботи та виконання науково-дослідних завдань.

Вимоги до знань та умінь студентів

Студенти повинні знати:

- специфічні особливості психологічної профілактики як окремого виду діяльності практичного психолога;
- актуальні напрямки психопрофілактичної роботи;
- рівні та завдання психологічної профілактики;
- принципи психологічної профілактики;
- форми та методи психопрофілактики;
- особливості планування та проведення психопрофілактичних заходів;
- специфіку організації та проведення психопрофілактичних заходів у різних сферах діяльності практичного психолога;
- особливості психопрофілактичної роботи з різними віковими категоріями населення;
- типові проблеми організації та проведення психопрофілактичних заходів;
- нормативно-регулятивні аспекти психопрофілактичної роботи.

Студенти повинні вміти:

- застосовувати теоретичні знання з курсу у практичній професійній діяльності;
- діагностувати та прогнозувати напрямки і завдання психологічної профілактики актуальні для конкретної установи, організації, навчального закладу тощо;
- планувати психопрофілактичні заходи з урахуванням специфіки галузі чи установи, у якій працює психолог;
- розробляти програми, адекватно підбирати методи психологічної профілактики;
- ефективно застосовувати різноманітні методи і прийоми психопрофілактичної роботи;
- визначати групи ризику серед різних вікових категорій населення, що потребують цілеспрямованої психопрофілактичної допомоги;
- ефективно застосовувати індивідуальні та групові форми психопрофілактичної роботи;
- самостійно здійснювати контроль ефективності реалізованих психопрофілактичних заходів.

Методи навчання: лекційні та практичні заняття, самостійна робота, виконання індивідуальних навчально-дослідних завдань.

Методи контролю: поточне усне та письмове опитування, контроль виконання самостійних та індивідуальних навчально-дослідницьких завдань, модульні контрольні роботи, залік.

2.2. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН КУРСУ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ДЕННОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ

Назва теми	Кількість годин					
	Всього	Всього аудиторних	Лекції	Практичні	Самостійна робота	ІНДЗ
Змістовий модуль I. Основи психологічної профілактики						
1.1. Психологічна профілактика як окремий вид діяльності практичного психолога	6	3	2	1	2	1
1.2. Методика планування та організації психопрофілактичних заходів	7	3	2	1	4	-
1.3. Психологічна профілактика в структурі діяльності соціально-психологічної служби (СПС)	7	4	2	2	2	1
1.4. Психологічна профілактика у закладах освіти	9	4	2	2	4	1
Змістовий модуль II. Напрямки профілактичної роботи у практичній психології						
2.1. Психопрофілактика педагогічної занедбаності, шкільної дезадаптації та дидактогенії	9	4	2	2	4	1
2.2. Психологічна профілактика шкідливих звичок	9	4	2	2	4	1
2.3. Психологічна профілактика девіантної поведінки	8	3	2	1	4	1
2.4. Психологічна профілактика суїцидальної поведінки	8	3	2	1	4	1
2.5. Психопрофілактика нервово-психічних порушень	9	4	2	2	4	1
2.6. Психологічна профілактика професійного вигорання	9	4	2	2	4	1
2.7. Психопрофілактика культової психічної залежності особистості	9	4	2	2	4	1
Всього	90	40	22	18	40	10

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН КУРСУ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЗАОЧНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ

Назва теми	Кількість годин					
	Всього	Всього аудиторних	Лекції	Практичні	Самостійна робота	ІНДЗ
Змістовий модуль I. Основи психологічної профілактики						
1.4. Психологічна профілактика як окремий вид діяльності практичного психолога	6	1	1	-	4	1
1.5. Методика планування та організації психопрофілактичних заходів	6	2	1	1	4	-
1.6. Психологічна профілактика в структурі діяльності соціально-психологічної служби (СПС)	9	2	2	-	6	1
1.4. Психологічна профілактика у закладах освіти	9	2	2	-	6	1
Змістовий модуль II. Напрямки профілактичної роботи у практичній психології						
2.1. Психопрофілактика педагогічної занедбаності, шкільної дезадаптації та дидактогенії	10	3	2	1	6	1
2.2. Психологічна профілактика шкідливих звичок	9	2	1	1	6	1
2.3. Психологічна профілактика девіантної поведінки	9	2	1	1	6	1
2.4. Психологічна профілактика суїцидальної поведінки	9	2	1	1	6	1
2.5. Психопрофілактика нервово-психічних порушень	9	2	1	1	6	1
2.6. Психологічна профілактика професійного вигорання	7	1	1	-	5	1
2.8. Психопрофілактика культової психічної залежності особистості	7	1	1	-	5	1
Всього	90	20	14	6	60	10

2.3. ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ

Тема 1.1. Психологічна профілактика як окремий вид діяльності практичного психолога

Визначення поняття та специфічні особливості психологічної профілактики. Загальні цілі та завдання психологічної профілактики. Принципи психопрофілактики. Характеристика рівнів психологічної профілактики. Зв'язок психологічної профілактики з іншими видами діяльності практичного психолога.

Етичні та нормативні вимоги до організації і проведення психопрофілактичної роботи. Проблеми та сучасний стан психологічної профілактики у нашій країні.

Тема 1.2. Методика планування та організації психопрофілактичних заходів

Предмет, суб'єкти та об'єкти психопрофілактичної роботи. Форми та методи психологічної профілактики. Планування та організація психопрофілактичних заходів. Моделі психопрофілактичних програм. Документування психопрофілактичної роботи психолога.

Специфічні особливості планування та організації психопрофілактичних заходів. Планування комплексних медико-психологічних та соціально-психологічних профілактичних заходів.

Тема 1.3. Психологічна профілактика в структурі діяльності соціально-психологічної служби (СПС)

Напрямки та завдання психопрофілактичної роботи СПС. Види та форми психопрофілактичної роботи СПС. Психопрофілактична робота служби сім'ї та молоді. Профілактична робота служби профорієнтації та працевлаштування населення. Проблеми сучасного стану психопрофілактичної роботи вітчизняної СПС.

Сутність соціально-психологічної профілактики. Участь волонтерів у психопрофілактичних заходах СПС. Роль засобів масової інформації в реалізації завдань психологічної профілактики СПС. Значення психопрофілактичної роботи СПС у розв'язанні проблем сучасного суспільства.

Тема 1.4. Психологічна профілактика у закладах освіти

Організація психопрофілактичної роботи у дошкільних навчально-виховних закладах. Зміст і завдання психопрофілактичної роботи шкільного психолога. Форми та методи психологічної профілактики у школі. Особливості психопрофілактичної роботи у вищих закладах освіти.

Організація та проведення комплексних психолого-педагогічних профілактичних заходів. Особливості психопрофілактичної роботи з дітьми різних вікових категорій. Принципи організації психопрофілактичних заходів у закладах освіти. Особливості планування психопрофілактичної роботи психолога освітнього закладу.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. НАПРЯМКИ ПРОФІЛАКТИЧНОЇ РОБОТИ У ПРАКТИЧНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

Тема 2.1. Психопрофілактика педагогічної занедбаності, шкільної дезадаптації та дидактогенії

Визначення поняття та ознаки педагогічної занедбаності. Форми та вікові особливості прояву педагогічної занедбаності. Принципи та методи профілактики педагогічної занедбаності. Роль сім'ї у профілактиці педагогічної занедбаності.

Визначення, причини та рівні прояву шкільної дезадаптації. Механізми та форми шкільної дезадаптації. Профілактика шкільної дезадаптації.

Дидактогенія як різновид шкільного неврозу. Напрямки та методи профілактики дидактогенії. Особистісні властивості школярів, які становлять групу ризику щодо виникнення дидактогенії.

Тема 2.2. Психологічна профілактика шкідливих звичок

Сучасний стан проблеми поширення шкідливих звичок серед дітей та молоді. Психологічний аналіз чинників формування шкідливих звичок. Моделі психопрофілактики шкідливих звичок. Напрямки та форми профілактики шкідливих звичок серед дітей і молоді. Вікові особливості психологічної профілактики шкідливих звичок. Принципи антинаркотичного виховання дітей і підлітків. Роль засобів масової інформації у профілактиці шкідливих звичок. Умови та критерії ефективності психологічної профілактики шкідливих звичок.

Тема 2.3. Психологічна профілактика девіантної поведінки

Визначення поняття девіантної поведінки та причини її формування. Психологічні прояви девіантної поведінки. Психологічна класифікація девіантної поведінки. Мотиви девіантної поведінки. Моніторинг та діагностика девіантної поведінки.

Принципи психологічної профілактики девіантної поведінки. Рівні та умови психопрофілактики девіантної поведінки. Форми і методи психологічної профілактики девіантної поведінки.

Тема 2.4. Психологічна профілактика суїцидальної поведінки

Сучасний стан проблеми суїциду та його психопрофілактики. Визначення поняття суїцидальної поведінки. Мотиви та причини суїцидальної поведінки. Види суїциду. Методи психологічної діагностики суїцидального ризику. Зовнішні ознаки суїцидального ризику. Особливості надання невідкладної психологічної допомоги особам групи суїцидального ризику. Суїцидальна превенція. Види профілактики суїцидальної поведінки.

Тема 2.5. Психопрофілактика нервово-психічних порушень

Загальна характеристика доклінічних нервово-психічних порушень. Психогенії: визначення, форми, причини виникнення.

Основні напрямки профілактики нервово-психічних порушень. Психологічні заходи запобігання нервово-психічних порушень. Особливості профілактики неврозів у людей (дітей, школярів, дорослих) з різним типом ВНД. Вікові особливості профілактики нервово-психічних порушень. Принципи, рівні та методи профілактики депресивних розладів. Сучасний стан проблеми поширеності та профілактики нервово-психічних порушень.

Тема 2.6. Психологічна профілактика професійного вигорання

Визначення та причини професійного вигорання. Складові та симптоми професійного вигорання. Індивідуально-психологічні особливості людей схильних до професійного вигорання. Фази професійного вигорання.

Основні напрямки профілактики професійного вигорання. Заходи профілактики професійного вигорання. Методи психопрофілактики професійного вигорання. Роль здорового способу життя у профілактиці професійного вигорання. Особистісний підхід до профілактики професійного вигорання.

Тема 2.7. Психопрофілактика культової психічної залежності особистості

Аналіз проблеми культової психічної залежності особистості. Характеристика та типи деструктивних культів. Прийоми і засоби деструктивного контролю свідомості. Індивідуально-психологічні особливості людей, які найчастіше стають жертвами деструктивних культів. Механізми формування культової психічної залежності особистості.

Рівні та заходи профілактики культової психічної залежності. Специфічні особливості психологічного консультування з проблем культової психічної залежності особистості. Роль сім'ї та правоохоронних органів, державних і громадських структур у профілактиці культової психічної залежності особистості.

3. РОБОЧА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

3.1. Зміст теоретичної підготовки

№ з/п	Теми і підтеми	К-сть годин	Література	Наочні посібники, ТНЗ
Змістовий модуль 1. Основи психологічної профілактики				
1.1	Психологічна профілактика як окремий вид діяльності практичного психолога 1. Визначення поняття та специфічні особливості психологічної профілактики. 2. Загальні цілі та завдання психологічної профілактики. 3. Принципи психопрофілактики. 4. Характеристика рівнів психологічної профілактики. 5. Етичні та нормативні вимоги до організації і проведення психопрофілактичної роботи.	2	Основна: 9; 13; 23; 25; 27. Додаткова: 1; 10; 14; 22; 29.	
1.2	Методика планування та організації психопрофілактичних заходів 1. Предмет, суб'єкти та об'єкти психопрофілактичної роботи. 2. Форми та методи психологічної профілактики. 3. Планування та організація психопрофілактичних заходів. 4. Моделі психопрофілактичних програм. 5. Документування психопрофілактичної роботи психолога.	2	Основна: 9; 13; 23; 25. Додаткова: 1; 10; 14; 22; 29.	
1.3	Психологічна профілактика в структурі діяльності соціально-психологічної служби (СПС) 1. Напрямки та завдання психопрофілактичної роботи СПС. 2. Види та форми психопрофілактичної роботи СПС. 3. Психопрофілактична робота служби сім'ї та молоді. 4. Профілактична робота служби профорієнтації та працевлаштування населення. 5. Проблеми сучасного стану психопрофілактичної роботи вітчизняної СПС.	2	Основна: 22; 25. Додаткова: 1; 3; 14; 21.	

№ з/п	Теми і підтеми	К-сть годин	Література	Наочні посібники, ТНЗ
1.4	Психологічна профілактика у закладах освіти 1. Організація психопрофілактичної роботи у дошкільних навчально-виховних закладах. 2. Зміст і завдання психопрофілактичної роботи шкільного психолога. 3. Форми та методи психологічної профілактики у школі. 4. Особливості психопрофілактичної роботи у вищих закладах освіти.	2	Основна: 4; 5; 8; 13; 23. Додаткова: 2; 15; 29.	
Змістовий модуль 2. Напрямки профілактичної роботи у практичній психології				
2.1	Психопрофілактика педагогічної занедбаності, шкільної дезадаптації та дидактогенії 1. Визначення поняття та ознаки педагогічної занедбаності. 2. Принципи та методи профілактики педагогічної занедбаності. 3. Визначення, причини та рівні прояву шкільної дезадаптації. 4. Профілактика шкільної дезадаптації. 5. Дидактогенія як різновид шкільного неврозу. 6. Напрямки та методи профілактики дидактогенії.	2	Основна: 2; 4; 8; 12; 18; 19. Додаткова: 2; 8; 9; 15; 29.	
2.2	Психологічна профілактика шкідливих звичок 1. Сучасний стан проблеми поширення шкідливих звичок серед дітей та молоді. 2. Психологічний аналіз чинників формування шкідливих звичок. 3. Моделі психопрофілактики шкідливих звичок. 4. Вікові особливості психологічної профілактики шкідливих звичок. 5. Напрямки та форми профілактики шкідливих звичок серед дітей і молоді.	2	Основна: 2; 5; 6; 19; 29; 30. Додаткова: 29; 30.	

№ з/п	Теми і підтеми	К-сть годин	Література	Наочні посібники, ТНЗ
2.3	Психологічна профілактика девіантної поведінки 1. Визначення поняття девіантної поведінки та причини її формування. 2. Психологічні прояви девіантної поведінки. 3. Психологічна класифікація девіантної поведінки. 4. Принципи психологічної профілактики девіантної поведінки. 5. Рівні та умови психопрофілактики девіантної поведінки. 6. Форми і методи психологічної профілактики девіантної поведінки	2	Основна: 9; 11; 14; 30. Додаткова: 4; 29; 33.	
2.4	Психологічна профілактика суїцидальної поведінки 1. Сучасний стан проблеми суїциду та його психопрофілактики. 2. Визначення поняття суїцидальної поведінки. 3. Мотиви та причини суїцидальної поведінки. 4. Види суїциду. 5. Суїцидальна превенція. 6. Аналіз видів профілактики суїцидальної поведінки.	2	Основна: 10; 14; 17; 31. Додаткова: 4; 8; 19; 24; 27.	
2.5	Психопрофілактика нервово-психічних порушень 1. Загальна характеристика доклінічних нервово-психічних порушень. 2. Психогенії: визначення, форми, причини виникнення. 3. Основні напрямки профілактики нервово-психічних порушень. 4. Психологічні заходи запобігання нервово-психічних порушень.	2	Основна: 2; 4; 6; 11; 12; 17. Додаткова: 1; 3; 8; 19; 25; 29.	

№ з/п	Теми і підтеми	К-сть годин	Література	Наочні посібники, ТНЗ
2.6	Психологічна профілактика професійного вигорання 1. Визначення та причини професійного вигорання. 2. Складові та симптоми професійного вигорання. 3. Основні напрямки профілактики професійного вигорання. 4. Заходи профілактики професійного вигорання. 5. Методи психопрофілактики професійного вигорання.	2	Основна: 2; 4; 6; 9; 25; 17. Додаткова: 1; 3; 6; 12; 32.	
2.7	Психопрофілактика культової психічної залежності особистості 1. Аналіз проблеми культової психічної залежності особистості. 2. Характеристика та типи деструктивних культів. 3. Прийоми і засоби деструктивного контролю свідомості. 4. Рівні та заходи профілактики культової психічної залежності.	4	Основна: 3; 14; 15; 32. Додаткова: 1; 4; 11; 33.	

3.2. ЛЕКЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ (тези лекцій)

ТЕМА 1.1. Психологічна профілактика як окремий вид діяльності практичного психолога

1. Визначення поняття та специфічні особливості психологічної профілактики.
2. Загальні цілі та завдання психологічної профілактики.
3. Принципи психопрофілактики.
4. Характеристика рівнів психологічної профілактики.
5. Етичні та нормативні вимоги до організації і проведення психопрофілактичної роботи.

Література: основна: 9; 13; 23; 25; 27; додаткова: 1; 10; 14; 22; 29.

1. Визначення поняття та специфічні особливості психологічної профілактики

Одним із найважливіших напрямків діяльності психолога, в якій би сфері він не працював, є психопрофілактична робота. Слід зазначити, що психопрофілактична робота - найменш розроблений, а тому і найменш висвітлений у психолого-педагогічній літературі вид діяльності практичного психолога, хоча про важливість здійснення психологом даної роботи наголошують як вчені, так і практики.

Термін «профілактика» в перекладі з грецької означає «запобіжний». Його використовують для позначення заходів, що запобігають виникненню й поширенню хвороб, сприяють охороні здоров'я населення.

Психологічна профілактика – це система заходів, спрямованих на охорону психічного здоров'я населення; попередження неблагополуччя у розвитку людини, групи, суспільства; створення психологічних умов, сприятливих для цього розвитку.

Головною специфічною особливістю психопрофілактичної роботи психолога є її спрямованість у майбутнє, оскільки вона має превентивний характер і здійснюється тоді, коли ще проблеми як такої не існує. Звісно ж, куди ефективніше запобігати виникненню проблем, аніж їх вирішувати, особливо, що стосується проблем психічного здоров'я людини.

Актуальність психологічної профілактики з кожним роком зростає, що зумовлено підвищенням стресогенності життя людей. Несприятливі соціально-економічні, політичні, екологічні чинники, інформаційна перенасиченість, пришвидшення життєвого ритму обумовлене науково-технічним прогресом та всезростаючими вимогами, що ставляться суспільством перед сучасною людиною, обертається нервово-психічним перенапруженням, зростанням

чисельності різноманітних психічних порушень та хвороб серед населення різних вікових категорій. Згідно статистичних даних ВООЗ, тривожною тенденцією у багатьох країнах є збільшення суїцидальної активності населення, зумовленої різними психічними порушеннями і захворюваннями, передусім – граничними нервово-психічними розладами.

Оскільки психологічна профілактика спрямована на збереження психічного здоров'я як окремої людини так і суспільства загалом – вона набуває загальнодержавного значення. Реалізація цілей психологічної профілактики вимагає системного комплексного міжгалузевого підходу, організації психопрофілактичних заходів на різних соціальних, професійних, державно-адміністративних рівнях. Тому в більш широкому значенні психологічну профілактику можна розглядати як комплекс соціально-економічних, правових, організаційних, психологічних, педагогічних та медичних заходів, спрямованих на збереження, зміцнення і відновлення соціально-психологічного благополуччя, психічного та фізичного здоров'я населення, запобігання виникненню соціально-психологічної та особистісної дезадаптації.

2. Загальні цілі та завдання психологічної профілактики

Розрізняють загальні та спеціальні цілі і завдання психологічної профілактики. Спеціальні завдання визначаються відповідно до рівня психопрофілактики та категорії (вікової, професійної, статевої тощо) населення, на яку вона спрямована.

Що ж до загальних цілей і завдань, то вони деталізують основну мету психологічної профілактики та характеризують провідні напрямки її реалізації:

- запобігання соціально-психологічної дезадаптації особистості;
- профілактика соціально-психологічної напруженості суспільства, яке перебуває у кризовому (політичному, економічному, демографічному тощо) стані;
- профілактика психічних розладів, пограничних нервово-психічних станів серед населення різних вікових категорій;
- попередження суїцидів та зниження суїцидальної активності населення;
- запобігання емоційного вигорання та професійної психологічної деформації особистості;
- контроль психогігієнічних умов професійної діяльності;
- моніторинг впливу побутових, соціальних, економічних та інших чинників на психологічний стан населення;
- профілактика девіантної поведінки серед різних вікових і соціальних категорій населення;

- соціально-психологічна підтримка та допомога у соціальній реабілітації, реадaptaції осіб, що вийшли з місць позбавлення волі, з метою запобігання рецидиву злочинів;
- психологічна підтримка вразливих верств населення (пенсіонери, сироти, інваліди, безробітні та ін.);
- профілактика порушень психічного розвитку дітей дошкільного та шкільного віку, вихованців, учнів, студентів освітніх закладів;
- профілактика культової психологічної залежності та деструктивної маніпуляції свідомістю, у тому числі і масовою;
- попередження сімейних розлучень, аномалій сімейного виховання, психологічна допомога у зміцненні сім'ї;
- профілактика стресових, постстресових станів серед населення, пов'язаних з природними та технічними катастрофами, політичною і економічною нестабільністю.

Загалом, психопрофілактика ґрунтується на своєчасному виявленні та виправленні негативних факторів (соціальних, психологічних, інформаційних, педагогічних, організаційних, побутових та ін.), що зумовлюють відхилення у психологічному і соціальному розвитку особистості, порушення поведінки та життєдіяльності, психофізичні розлади.

3. Принципи психопрофілактики

Принципи психологічної профілактики ґрунтуються на загальних принципах надання психологічної допомоги:

1. Принцип професійної компетентності. Вимагає від психолога хорошого рівня професійної підготовки, теоретичних знань з психології та практичних навичок їх застосування.

2. Принцип відповідальності. Психолог несе відповідальність за результативність та наслідки власної професійної діяльності (у тому числі і психопрофілактичної).

3. Принцип екологічності: невтручання у внутрішній світ людини, збереження її психічного та фізичного здоров'я.

4. Принцип неупередженості та безоцінного ставлення. Психолог повинен приймати клієнта таким, яким він є, не засуджувати, не оцінювати. Неприпустиме упереджене ставлення психолога до клієнта на основі суб'єктивної оцінки його соціального статусу, зовнішнього вигляду тощо.

5. Принцип конфіденційності, тобто збереження професійної таємниці. Психолог не має права розголошувати інформацію про клієнта, окрім тих випадків, коли в його інтересах, аби вона була передана іншим особам.

6. Принцип поваги до особистості клієнта. Дії психолога ніяким чином не можуть принижувати людську гідність клієнта.

7. Принцип добровільності. Організація та проведення психопрофілактичних заходів передбачає добровільну згоду клієнта на участь у них.

8. Діяльнісний принцип, вимагає взаємодії психолога та клієнта в ході реалізації психопрофілактичних заходів.

9. Випереджаючий характер психопрофілактики. Психопрофілактична робота спрямовується на запобігання можливих порушень психічного розвитку особистості.

10. Принцип наступності. Кожен наступний захід планується з урахуванням того, що реалізовано на попередньому.

11. Принцип врахування індивідуально-психологічних та вікових особливостей осіб, на яких розраховані ті чи інші психопрофілактичні заходи.

12. Принцип єдності діагностичної та профілактичної роботи. Планування психопрофілактичних заходів повинно здійснюватись на основі соціально-психологічного моніторингу та психологічної діагностики кризових категорій населення, що потребують цілеспрямованої психопрофілактичної допомоги.

4. Характеристика рівнів психологічної профілактики

Згідно класифікації Всесвітньої Організації Охорони здоров'я, розрізняють три рівні психопрофілактики: первинна, вторинна і третинна.

Первинна психопрофілактика – це система загально-профілактичних заходів, спрямованих на формування здорового способу життя та зміцнення психічного здоров'я населення.

Первинна психопрофілактика має переважно неспецифічний масовий характер, спрямована на загальну популяцію населення. У спектр основних **завдань** первинної психопрофілактики входить:

- моніторинг психологічного стану та психічного здоров'я населення;
- виявлення осіб групи ризику: з підвищеною схильністю до психічних захворювань, з ознаками соціально-психологічного неблагополуччя, соціально-психологічної та особистісної дезадаптації, професійної деформації (професійного вигорання);
- корекція аномалій сімейного виховання, що можуть спровокувати психологічні порушення у дітей;
- визначення ситуацій, що становлять небезпеку психічного травматизму;
- збільшення потенціалу особистісних ресурсів населення, що підвищують його психологічну стійкість;

- навчання осіб групи ризику формам, методам та прийомам психологічної самодопомоги, контролю та регуляції психологічних станів, навчання здоровому способу життя.

Вторинна психопрофілактика - система заходів спеціалізованої соціальної, психологічної та психотерапевтичної допомоги (психодіагностики, психокорекції, психотерапії, психофармакології тощо), що забезпечують найбільш раннє виявлення та ефективну корекцію або нейтралізацію негативних психоемоційних станів, психогенних розладів і відновлення працездатності населення.

Вона також включає комплекс психогігієнічних, медичних та соціальних заходів, спрямованих на попередження несприятливої динаміки психологічних порушень, що вже виникли, а також рецидивів перенесених людиною психічних розладів.

Третинна психопрофілактика - система заходів, спрямованих на відновлення ефективного соціального та професійного функціонування осіб після проходження лікування психічних патологій, зменшення імовірності рецидивів; соціально-медичної та психологічної реабілітації осіб, які мають клінічні прояви психічної патології, попередження їх психічної інвалідизації.

Метою заходів третинної психопрофілактики є соціальна, медична, професійна реабілітація осіб, що втратили можливість повноцінної життєдіяльності. Реабілітація спрямована на повне або часткове відновлення їх соціального статусу — *ресоціалізацію*, що припускає можливість використання трудових навичок, відновлення соціальних зв'язків, індивідуальної і суспільної цінності.

Крім того, прийнято розрізняти профілактику загальну і спеціальну.

Загальна профілактика припускає здійснення ряду попереджувальних заходів, спрямованих на запобігання виникнення тих або інших проблем у недалекому майбутньому, або на попередження тієї чи іншої проблеми безпосередньо перед її виникненням.

Спеціальною профілактикою називається система заходів, спрямованих на розв'язування певного завдання: профілактика девіантної поведінки, профілактика підліткового суїциду й т.п.

5. Етичні та нормативні вимоги до організації і проведення психопрофілактичної роботи

У здійсненні психопрофілактичної роботи психолог керується нормативними та етичними вимогами, що регламентують його професійну діяльність. Ці вимоги чітко сформульовано у нормативно-правових документах психологічної служби у різних сферах суспільної практики. До них відносяться:

- нормативно-правові документи психологічної служби (Типове положення про центри практичної психології і соціальної роботи; Етичний кодекс психолога; Посадова інструкція практичного психолога; Кваліфікаційна характеристика психолога тощо);

- нормативно-правові документи, що захищають права людини (Конвенція про права дитини; Декларація прав людини; Конституція України);

- нормативно-правові документи психологічної служби у певних сферах суспільної практики (Положення про психологічну службу системи освіти України; Листи та накази Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України; Постанова Кабінету Міністрів України «Про соціальні служби для молоді» тощо).

Окрім, вищезгаданих вимог, психолог повинен дотримуватись спеціальних правил організації психопрофілактичної роботи:

- психолог має право і повинен здійснювати психопрофілактичні заходи лише в межах своєї професійної компетенції;

- психолог може розглянути лише психологічні аспекти профілактики (у протилежному випадку він може дискредитувати себе і науково-професійну галузь, яку він представляє);

- при потребі психолог може залучати до організації та проведення психопрофілактичних заходів інших осіб (представників суміжних професійних галузей, осіб на яких спрямовано психопрофілактичний вплив тощо);

- залучення до психопрофілактичних заходів інших суб'єктів має бути вмотивованим та без примусу;

- психолог повинен забезпечувати системність та цілеспрямованість психопрофілактичних заходів, єдність і злагодженість дій усіх залучених суб'єктів психологічної профілактики.

ТЕМА 1.2. Методика планування та організації психопрофілактичних заходів

1. Предмет, суб'єкти та об'єкти психопрофілактичної роботи.
2. Форми та методи психологічної профілактики.
3. Планування та організація психопрофілактичних заходів.
4. Моделі психопрофілактичних програм.
5. Документування психопрофілактичної роботи психолога.

Література: основна: 9; 13; 23; 25; додаткова: 1; 10; 14; 22; 29.

1. Предмет, суб'єкти та об'єкти психопрофілактичної роботи

Предмет психологічної профілактики – охорона психічного здоров'я людини, сприяння у гармонійному психофізичному та

особистісному її розвитку на різних вікових етапах, створення психологічних умов, сприятливих для цього розвитку.

Психопрофілактична робота практичного психолога спрямована на різні категорії населення: вікові, професійні, соціальні і т.д. Зміст та специфіка психопрофілактичної роботи з різними об'єктами психопрофілактики визначається найбільш характерними для них психологічними проблемами (професійними, навчальними, проблемами вікових криз, сімейними тощо).

Об'єктами психопрофілактичної роботи практичного психолога є особи психологічні проблеми, яких належать до кола його професійної компетенції у сфері суспільної практики, в якій він працює (освітньої, соціально-психологічного захисту населення, військової, медичної, політичної тощо).

Особи (потенційні об'єкти психопрофілактичного впливу) мають право відмовитись від участі в заходах психологічної профілактики, якщо вони вважають їх такими, що порушують права людини, громадянина.

Суб'єктами психопрофілактичної роботи є практичні психологи у різних сферах суспільної практики.

У ролі суб'єктів психологічної профілактики можуть виступати також особи залучені до організації та проведення психопрофілактичних заходів: представники суміжних професійних галузей (лікарі, соціальні працівники, педагоги, реабілітологи); посадові особи установ, закладів, у яких працює психолог; інші зацікавлені особи (батьки, педагоги, посадові особи тощо).

Суб'єкти психопрофілактики організовують та здійснюють контроль за проведенням заходів психопрофілактичної роботи, особисто реалізують психопрофілактичні заходи в межах своєї професійної компетенції та відповідальності.

2. Форми та методи психологічної профілактики

На сьогоднішній день існує багато форм та методів психопрофілактичної роботи. Згідно загальної класифікації форм психологічної роботи, розрізняють індивідуальну та групову психопрофілактику.

До **групових форм психопрофілактики** відносяться психологічні лекторії, виступи на зборах (батьківських, педрадах, методоб'єднаннях, зборах колективу тощо), групові консультації, групові заняття психологічного розвантаження, робота з групами людей, які мають подібні проблеми; ознайомлення з психологічною літературою, факультативні курси з психології, психологічні гуртки, випуск стінгазет психологічного спрямування, тематичні вечори тощо.

Індивідуальні форми психопрофілактики включають індивідуальні консультації, індивідуальну психодіагностику, індивідуальні психокорекційні та психорозвиваючі заняття.

Індивідуальна та групова робота реалізовується на усіх рівнях психологічної профілактики. Однак, на рівні первинної психопрофілактики основна частка належить груповим формам роботи. Частка індивідуальних форм значно зростає на рівні вторинної та третинної психологічної профілактики.

Відповідно до **змісту різних форм психопрофілактики** можна виділити:

- діагностико-профілактичну роботу (виявлення груп ризику, моніторинг психічного здоров'я населення тощо);
- науково-методичну роботу (розробка методичних та інформаційно-довідкових матеріалів з психологічної профілактики, розробка та вдосконалення методів і технологій психологічної профілактики тощо);
- консультативно-профілактичну (індивідуальні та групові консультації, що мають профілактичний зміст);
- корекційно-профілактичну роботу (психологічна корекція порушень психічного розвитку, які можуть спровокувати різноманітні психічні деформації);
- інформаційно-просвітницьку роботу (інформування та психопросвіта з метою підвищення психологічної культури населення);
- медико-профілактичну роботу (лікування соматичних захворювань, загальнооздоровчі та зміцнюючі заходи: фізіотерапія, бальнеотерапія, лікувальна фізкультура, фітотерапія тощо).

Методи психологічної профілактики – це конкретні способи здійснення психопрофілактичного впливу. Методи, як відомо, конкретизуються у методиках та техніках психологічної роботи.

В ході психопрофілактичної роботи психолог використовує широкий арсенал різноманітних методів психологічної роботи, як діагностичних методів (наприклад, в ході профілактичної діагностики) так і методів психологічного впливу (психокорекційних, психотерапевтичних, тренінгових тощо). Вибір конкретного методу залежить від напрямку та завдань психологічної профілактики, форми проведення психопрофілактичних заходів і охопленої ними проблематики, вікових та індивідуально-психологічних особливостей реципієнтів.

3. Планування та організація психопрофілактичних заходів

Ретельне планування психопрофілактичної роботи є однією з умов її ефективності, оскільки забезпечує системність, узгодженість, наступність, цілеспрямованість психопрофілактичних заходів. Завчасно розробляючи план психопрофілактичної роботи, психолог

має можливість залучити до співробітництва фахівців суміжних галузей та інших зацікавлених осіб, оптимізувати у них інтерес і створити передумови емоційно-позитивного ставлення до психології.

Планування і організація психопрофілактичних заходів здійснюється з урахуванням вікових та індивідуально-психологічних характеристик аудиторії, на яку вони спрямовані, а також специфіки і проблематики тієї галузі, організації, установи, у якій працює психолог. Планування та організація психопрофілактичної роботи може здійснюватись за такою схемою:

1. *Діагностика і прогнозування стану психопрофілактичної роботи* в даній організації, установі, навчальному закладі тощо. Це дасть змогу проаналізувати результати попередньо проведеної психологічної профілактики, визначити, з чого почати свою роботу, які найбільш актуальні напрямки психопрофілактики та прийнятні для даної організації форми й методи її здійснення.

2. *Визначення мети і завдань психопрофілактичної роботи.* Мета визначається відповідно до актуальної психологічної проблематики установи; у завданнях конкретизується загальна мета; вони визначаються на осяжний період часу (півроку, рік), з урахуванням специфіки організації (колективу, закладу, сфери тощо), рівня її готовності до роботи в цьому напрямку, а також виходячи з кількості часу, який психолог планує відводити саме на цю роботу.

3. *Розробка плану психопрофілактичної роботи:* зазначаються оптимальні форми та методи психологічної профілактики, графік психопрофілактичних заходів, умови співпраці з іншими фахівцями; планування психопрофілактичної роботи повинно здійснюватись за принципами цілеспрямованості, систематичності, цілісності.

4. *Організація, виконання та облік-контроль психопрофілактичних заходів:* за потреби психолог може корегувати план психопрофілактичної роботи; контроль за його виконанням здійснюють практичний психолог, психолог-методист, адміністрація установи.

4. Моделі психопрофілактичних програм

Попри існування численних психопрофілактичних програм, на сьогодні залишається проблема їх ефективності та дієвості. Фахівці наголошують на необхідності розробки ефективних програм психопрофілактичної роботи з врахуванням усіх психологічних, медичних, педагогічних, соціальних, економічних та інших об'єктивних і суб'єктивних її аспектів.

Результати дослідження Е.Чарлтона дозволяють виділити п'ять моделей профілактичних програм (або програм навчання здорового способу життя):

1. Медична модель – базується на інформуванні про небезпечні для здоров'я наслідки того чи іншого явища (наприклад, куріння).

2. Освітня модель – включає цілеспрямований профілактичний вплив на окремого індивіда, дає йому змогу самостійно прийняти рішення на основі отриманої інформації.

3. Соціально-політична модель – лобіювання необхідних рішень, реклама в засобах масової інформації з метою формування громадської думки.

4. Модель самопідсилення (комбіновано поєднує у собі основні характеристики трьох попередніх моделей).

5. Модель “дії на благо здоров’я”: базується на переконанні та підвищенні мотивів здорового способу життя, враховуючи при цьому відповідний вплив референтної групи на людину.

Європейський досвід застосування вищезначених моделей показав, що найбільш ефективними є дві останні, оскільки вони є особистісно-орієнтованими, та максимально враховують об’єктивні і суб’єктивні аспекти психопрофілактичної роботи.

5. Документування психопрофілактичної роботи психолога

Документування психопрофілактичної роботи практичного психолога здійснюється згідно вимог, визначених у методичних рекомендаціях щодо ведення документації і звітності усіх ланок психологічної служби. Відповідні методичні рекомендації надсилаються міністерствами та відомствами, яким підпорядковується психологічна служба у тій чи іншій сфері (наприклад, міністерством освіти, науки, молоді та спорту України).

На етапі планування психопрофілактичні заходи фіксуються у робочому плані практичного психолога у графі «Психопросвітницька та психопрофілактична робота».

Проведення психопрофілактичних заходів фіксується у Журналі щоденного обліку роботи практичного психолога: у графі «Вид роботи» зазначається «Психологічна профілактика»; у робочому журналі психолога фіксується також з ким проводилась робота, її короткий зміст, кількість годин та дата проведення. Якщо психопрофілактика здійснювалась як складова інших видів робіт (консультування, корекція, просвіта), вона фіксується у Журналі корекційно-відновлювальної та розвиваючої роботи практичного психолога.

Проведена психопрофілактична робота відображається у Статистичному звіті про роботу практичного психолога.

Ми рекомендуємо вести спеціальний Журнал / Робочу теку психопрофілактичної роботи, який може містити плани-конспекти психопрофілактичних заходів, робочі та звітні записи про проведену роботу, додатки з методичними матеріалами. Це допоможе упорядкувати методичні матеріали, робочу та звітну документацію з психологічної профілактики.

ТЕМА 1.3. Психологічна профілактика в структурі діяльності соціально-психологічної служби (СПС)

1. Напрямки та завдання психопрофілактичної роботи СПС.
2. Види та форми психопрофілактичної роботи СПС.
3. Психопрофілактична робота служби сім'ї та молоді.
4. Профілактична робота служби профорієнтації та працевлаштування населення.
5. Проблеми сучасного стану психопрофілактичної роботи вітчизняної СПС.

Література: *основна:* 22; 25; *додаткова:* 1; 3; 14; 21.

1. Напрямки та завдання психопрофілактичної роботи СПС

Психологічна профілактика є важливою ланкою діяльності соціально-психологічної служби. З.Кісарчук зазначає, що психопрофілактична робота СПС у тій чи іншій сфері будується на:

- прогнозуванні можливих ускладнень у житті чи розвитку певного контингенту, який є основним об'єктом діяльності служби;
- визначенні соціально-психологічних умов, за яких ці ускладнення можуть бути попереджені або їх переживання пом'якшене;
- розробці системи заходів, які б забезпечували ці умови, із залученням до їх здійснення усіх зацікавлених сторін.

Найважливішими напрямками психопрофілактичної роботи СПС в сучасних умовах є: (З.Кісарчук)

- профілактика стресових і постстресових станів, пов'язаних із природними та технічними катастрофами;
- попередження виникнення надмірної психологічної напруги в суспільстві, що переживає кризові явища (економічні та політичні кризи, міжетнічні, міжконфесійні конфлікти та ін.);
- психологічна підтримка найбільш вразливих верств населення (пенсіонери, інваліди війни та праці, безробітні та ін.);
- робота з попередження розпаду сімей, сімейних дисгармоній, відхилень у психічному розвитку дітей, пов'язаних із сімейними проблемами;
- профілактика порушень у психічному та особистісному розвитку вихованців дитячих садків і будинків, учнів шкіл та інтернатів;
- профілактика девіантної поведінки молоді (правопорушення, пияцтво, наркоманія, токсикоманія та ін.).

2. Види та форми психопрофілактичної роботи СПС

Психологічна профілактика в рамках діяльності СПС включає передусім психологічну просвіту, соціально-психологічну допомогу та психологічну реабілітацію.

Психологічна просвіта здійснюється, як правило, в ході масових заходів, що спрямовані на підвищення психологічної культури населення; вироблення адекватного уявлення про психологію та особливості надання допомоги соціально-психологічними службами; формування психологічної компетентності людей з метою розширення їхніх можливостей самостійно розв'язувати проблеми й конфлікти в особистому житті та професійній діяльності.

Традиційними формами психологічної просвіти є лекції, семінари, бесіди, тренінги, публікації у пресі, «круглі столи», диспути, виступи психологів на радіо та телебаченні, прес-конференції, презентації, виставки, проведення тематичних тижнів з профілактики тих чи інших проблем (наприклад, наркоманії, злочинності тощо).

Надання соціально-психологічної допомоги здійснюється, переважно, через стаціонарні та виїзні консультативні пункти, служби психологічної допомоги, "Телефони Довіри", постійно діючі лекторії та інформаційно-просвітницькі центри СПС.

Психологічна реабілітація і реадaptaція спрямована переважно на кризові категорії населення: алкогольнозалежних, наркозалежних, ВІЛ-інфікованих, осіб, які щойно вийшли з місць позбавлення волі тощо. Завдання психологічної реабілітації у даному випадку полягає в наданні допомоги щодо відновлення особистого, соціального, трудового статусу особи, розв'язання різноманітних психологічних проблем, підвищення соціальної адаптації, формування конструктивних навичок подолання життєвих труднощів, ефективної особистісної та соціальної самореалізації.

3. Психопрофілактична робота служби сім'ї та молоді

Психопрофілактична робота служби сім'ї та молоді спрямована на реалізацію таких завдань:

- сприяння повноцінному особистісному й інтелектуальному розвитку дітей на кожному віковому етапі, створенню умов для формування у них мотивації до самовиховання і саморозвитку;
- профілактика відхилень в інтелектуальному, особистісному розвитку дітей, підлітків, молоді;
- охорона психофізичного здоров'я дітей та молоді;
- просвітницько-пропагандистська робота з підвищення психологічної культури серед молоді;

- формування орієнтації на здоровий спосіб життя, профілактика алкоголізму, наркоманії, СНІДу і злочинності серед неповнолітніх;
- соціально-психологічна допомога неблагополучним сім'ям, попередження проявів бродяжництва та жебрацтва серед неповнолітніх;
- психологічна підготовка молодих людей до сімейного життя (розкриття специфіки, психологічного змісту сімейних взаємин: сімейні ролі, особливості адаптації до сімейного життя тощо);
- попередження причин, які призводять до розпаду сімей, сімейних дисгармоній;
- психопрофілактика сімейного насилля;
- профілактика аномалій сімейного виховання, що призводять до порушень у розвитку й поведінці дітей.

Для вирішення даного кола завдань СПС організовуються різноманітні психопрофілактичні заходи: психологічний супровід служб та клубів знайомств, сімейне консультування, тренінгові заняття, лекції, бесіди, молодіжні виховні заходи, молодіжні форуми, концерти, інформаційні марафони тощо.

4. Профілактична робота служби профорієнтації та працевлаштування населення

Профілактична робота служби профорієнтації та працевлаштування населення спрямована на створення умов, які б запобігали масовому безробіттю, полегшували людям процес працевлаштування, пошук додаткового заробітку, сприяли б мінімізації психологічної напруги, пов'язаної зі станом тимчасової соціальної невлаштованості. У цій роботі служба орієнтується на старшокласників, випускників навчальних закладів, громадян звільнених з роботи з різних прич, на пенсіонерів, інвалідів на інші категорії незайнятого населення.

Психопрофілактична робота даного напрямку включає такі заходи:

- систематичне інформування населення про стан ринку праці, попит на робочу силу, можливості здобуття професії, перенавчання та підвищення кваліфікації;
- проведення профорієнтаційної роботи з учнями старших класів, іншими категоріями молоді з метою виявлення та корекції їх планів професійного самовизначення відповідно до потреб суспільства;
- надання допомоги у виборі професії та працевлаштуванні окремим категоріям громадян: інвалідам, пенсіонерам, домогосподаркам та ін.;
- організація підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації звільнених працівників;
- надання психологічної допомоги людям, які опинилися у складних життєвих ситуаціях у зв'язку з вибором або зміною професії, адаптацією до сучасних економічних умов.

Традиційними формами психопрофілактичної роботи служби профорієнтації та працевлаштування населення є профдіагностика, індивідуальні та групові профконсультації, соціально-психологічні та ділові тренінги, тренінги професійного росту; виконання посередницьких функцій між громадянами і навчальними закладами, співробітництво зі службами працевлаштування населення в організації навчальних центрів; розповсюдження інформаційних бюлетенів, довідників для молоді, публікації у пресі, виступи по радіо, ТБ; профорієнтаційні лекції та бесіди; співпраця з роботодавцями та службами працевлаштування у проведенні ярмарків вакансій, днів відкритих дверей тощо.

5. Проблеми сучасного стану психопрофілактичної роботи вітчизняної СПС

Аналіз сучасного стану психопрофілактичної роботи вітчизняної СПС висвітлює ряд проблем, які значно ускладнюють її реалізацію. Передусім, це проблеми фінансування психопрофілактичних заходів СПС, їх матеріально-методичного забезпечення, а також недостатня узгодженість діяльності регіональних соціально-психологічних служб та психологічних служб різних установ і відомств. Це ускладнює організацію комплексних міжгалузевих психопрофілактичних заходів та залучення до них представників суміжних галузей, працівників державних і громадських установ; призводить до неузгодженості та недосконалої координації дій служб, що займаються профілактикою проблем міждисциплінарного характеру (наприклад, профілактика злочинності та девіантної поведінки).

Недостатнє фінансування діяльності вітчизняної СПС робить проблематичним проведення систематичної, послідовної та комплексної психопрофілактичної роботи. Оскільки, це є причиною нестачі фінансового забезпечення організації психопрофілактичних заходів (особливо масових) та бідної матеріально-технічної бази. Не менш важливим є й той факт, що низька заробітна плата працівників СПС призводить до відтоку кваліфікованих кадрів в інші установи й організації з більш привабливими умовами праці.

Існують проблеми з методичним забезпеченням психопрофілактичної роботи: обмежена кількість ефективних психопрофілактичних програм, недостатня наукова та методична розробленість психопрофілактики як напрямку психологічної практики. Частково розв'язати цю проблему можна було б шляхом відпрацювання системи обміну методичних матеріалів, відео- та освітніх програм серед центрів СПС та психологічних служб міністерств і відомств.

Слід звернути увагу й на процес підготовки студентів психологічних факультетів до здійснення психопрофілактичної роботи. Особливо, що стосується забезпечення необхідними навчально-методичними матеріалами та практичного навчання спрямованого на оволодіння навичками психопрофілактичної роботи.

ТЕМА 1.4. Психологічна профілактика у закладах освіти

1. Організація психопрофілактичної роботи у дошкільних навчально-виховних закладах.
2. Зміст і завдання психопрофілактичної роботи шкільного психолога.
3. Форми та методи психологічної профілактики у школі.
4. Особливості психопрофілактичної роботи у вищих закладах освіти.

Література: *основна:* 4; 5; 8; 13; 23; *додаткова:* 2; 15; 29.

1. Організація психопрофілактичної роботи у дошкільних навчально-виховних закладах

Психологічна профілактика є надзвичайно важливою складовою діяльності психологічної служби дошкільного навчально-виховного закладу. Профілактика порушень психофізичного розвитку дитини, забезпечення умов для гармонійного та різнобічного розвитку її особистості є однією з базових наукових засад державного стандарту дошкільної освіти.

Аналіз змісту діяльності *психологічної служби дошкільного закладу* дозволяє визначати **психологічну профілактику** як спеціальний вид діяльності дитячого психолога, спрямований на збереження, зміцнення і розвиток психологічного здоров'я дітей на всіх етапах дошкільного дитинства.

Психопрофілактична робота у дошкільних навчально-виховних закладах покликана для розв'язання таких першочергових завдань:

1. Забезпечення психологічних умов, необхідних для повноцінного психічного розвитку, гармонійного формування особистості дитини.
2. Своєчасне виявлення факторів, що можуть призвести до відхилень у інтелектуальному, емоційному розвитку, особистісному, поведінковому розвитку дошкільника.
3. Запобігання можливих ускладнень у зв'язку з переходом дітей донаступного вікового етапу розвитку.
4. Створення сприятливих соціально-педагогічних умов організації життєдіяльності дитини, які допомагають їй реалізуватись і самоствердитись.

Реалізація психопрофілактичних завдань психологічної служби дошкільного закладу передбачає наступні заходи:

- участь психолога у прийомі дітей до дошкільного навчального закладу, у роботі психолого-медико-педагогічної консультації;
- допомога в адаптації дітей до умов дошкільного освітнього закладу;
- розробка та впровадження програм спеціальної психологічної допомоги у адаптації дошкільнят до навчально-виховного процесу, забезпечення всебічного і гармонійного розвитку їх особистості;
- моніторинг стану здоров'я, нервово-психічного розвитку дітей, розвитку пізнавальних процесів, емоційно-вольової сфери та особистості;
- профілактика недоліків мовленнєвого розвитку дошкільників;
- діагностика та формування готовності дітей до навчання у школі;
- здійснення заходів, спрямованих на попередження і зняття психологічного перевантаження колективу закладу;
- надання консультацій та здійснення психопросвітницької діяльності серед працівників закладу і батьків;
- виявлення та корекція помилкових уявлень батьків про трудове та моральне виховання дітей-дошкільників, їх підготовку до школи, формування пізнавальної активності, адекватної самооцінки тощо.

2. Зміст і завдання психопрофілактичної роботи шкільного психолога

Психопрофілактична робота психолога загальноосвітнього шкільного закладу спрямована на попередження можливого неблагополуччя у психічному і особистісному розвитку учнів та створення психологічних умов, максимально сприятливих для цього розвитку.

Психопрофілактична робота шкільної психологічної служби значною мірою визначається віком дітей. Адже для кожного вікового періоду мають місце свої характерні особливості та проблеми психічного розвитку, які вимагають уваги психолога з метою попередження їх виникнення і загострення.

Зміст психопрофілактичної роботи шкільного психолога:

- Психолог стежить за дотриманням у школі психологічних умов навчання і виховання, необхідних для нормального психічного розвитку та формування особистості учнів на кожному віковому етапі.
- Психолог здійснює моніторинг інтелектуального, особистісного, поведінкового розвитку школярів, проводить заходи з попередження порушень цього розвитку;

- Психолог веде роботу зі створення сприятливого психологічного клімату в школі: оптимізує форми спілкування у педагогічному колективі, сприяє поліпшенню спілкування педагогів з учнями, батьків з дітьми та учнів між собою.

- Психолог запобігає попередженню можливих ускладнень при переході учнів на наступний віковий етап (вступ дитини до школи, етап переходу з початкової школи в середню, період життєвого самовизначення: 10, 11 класи).

Коло **завдань психопрофілактичної роботи** шкільної психологічної служби передусім охоплює:

- Розв'язання проблем шкільної адаптації (психологічний супровід вступу та адаптації дитини до школи; контроль перехідних етапів життя школяра, ознайомлення педагогів та батьків з психологічними особливостями кожного з них).

- Психологічне забезпечення диференціації та індивідуалізації навчання (виявлення дітей з різними проблемами психічного розвитку, визначення необхідної їм психолого-педагогічної допомоги; розробка рекомендацій щодо створення оптимальних психолого-педагогічних умов з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей дітей).

- Рання профілактика педагогічної занедбаності дітей і підлітків (розпізнавання ранніх проявів педагогічної занедбаності учнів; встановлення її причин; розробка та впровадження попереджувальних заходів, в тому числі і з залученням батьків та педагогів).

- Налагодження сприятливого психологічного клімату у школі (оптимізація спілкування, профілактика конфліктів тощо).

- Запобігання нервово-психічного перевантаження школярів, профілактика професійного вигорання та психоемоційного виснаження педагогів).

3. Форми та методи психологічної профілактики у школі

Психопрофілактична робота шкільної психологічної служби охоплює школярів, педагогів та батьків. Вона включає як добре відомі форми (лекції, бесіди, виступи на батьківських зборах та педрадах, семінари, психолого-педагогічний консиліум), так і більш специфічні (психологічні консультації, психологічний моніторинг, «телефон довіри», факультативи з психології, заняття у кімнаті психологічного розвантаження, психологічні тренінги різного профілю для дітей, педагогів, батьків тощо).

При підборі форм та методів психопрофілактики необхідно виходити з її завдань, напрямків, вікових та індивідуально-психологічних особливостей об'єктів психопрофілактичного впливу.

Організовуючи психопрофілактичні заходи зі школярами слід пам'ятати, що вони повинні бути цікавими, ненав'язливими і, одночасно, ефективними. Найбільш традиційними **формами психопрофілактичної роботи з учнями** є факультативні курси з психології, психологічні гуртки, психологічно-педагогічний консиліум, курси цілеспрямованої психогімнастики, психопрофілактика через навчальні дисципліни (розробка спільно з учителем конспектів уроків під конкретних учнів з врахуванням їх індивідуальних психологічних особливостей та проблем у навчанні), індивідуальні та групові консультації для учнів, виступи психолога на класних годинах, випуск психологічної стінгазети, пропагування та розповсюдження психологічної літератури розрахованої на школярів, години «психологічного кіно» (перегляд документальних та художніх фільмів психологічного змісту з подальшим їх обговоренням).

Психопрофілактична робота з учителями може будуватися у двох площинах. Перша передбачає роботу з вчителем як з фахівцем: розширення психологічних знань учителів, допомога у психологізації навчально-виховного процесу. У другій площині педагог виступає як об'єкт психопрофілактичного впливу (психолог стежить за психологічним станом учителів, навчає їх методів емоційної саморегуляції тощо). У роботі з **учителями** переважно використовуються такі **форми психологічної профілактики**: виступи на педагогічних радах і методоб'єднаннях, психологічні лекторії для вчителів, психологічні консультації, ознайомлення з психологічною та психолого-педагогічною літературою, робота в кімнаті психологічного розвантаження, психолого-педагогічні консиліуми (збори, на яких педагоги, психологи та, за необхідності, інші фахівці розглядають найбільш складні проблеми навчання, поведінки та ін., що пов'язані з конкретною дитиною чи класом).

Традиційними **формами психопрофілактичної роботи з батьками** є психологічні лекторії, виступи на батьківських зборах, індивідуальні та групові консультації, огляд психологічної та психолого-педагогічної літератури, моніторинг аномалій сімейного виховання. Психопрофілактична робота в даному випадку спрямована на формування у батьків усвідомленої відповідальності за психічний та особистісний розвиток дітей, потреби забезпечити оптимальні умови цього розвитку; виявлення та усунення порушень сімейного виховання; інформування про психологічні особливості розвитку дітей на різних вікових етапах, про мету та можливості діяльності шкільної психологічної служби.

4. Особливості психопрофілактичної роботи у вищих закладах освіти

Психопрофілактична робота у вищому навчальному закладі полягає у сприянні особистісному зростанню та професійному становленню студентів. Вона покликана підвищувати психологічну культуру викладачів та студентів, забезпечувати належний рівень їхньої психологічної компетенції, сприяти психологічній підтримці навчально-виховного процесу та запобігати різноманітним особистим і професійним проблемам, які мають психологічне підґрунтя.

Завдання психологічної профілактики у вищих навчальних закладах:

- психологічна діагностика професійної придатності абітурієнтів;
- попередження дезадаптації першокурсників в умовах навчального закладу (допомога в оволодінні новими прийомами навчальної та навчально-професійної діяльності);
- створення умов для професійної адаптації студентів, кінцевою метою якої є їх професійна ідентифікація;
- психологічна підтримка студентів у емоційно напружених ситуаціях (іспити, заліки тощо);
- сприяння особистісній інтеграції студентів і викладачів, узгодження їхніх особистих, соціальних та професійних інтересів;
- профілактика конфліктів, ускладнення стосунків викладацького складу та у студентському середовищі;
- психологічна допомога викладачам у запобіганні професійного вигорання, нервово-психічного виснаження.

У контексті психопрофілактичної роботи проводяться ділові ігри для студентів та викладачів; спеціалізовані тренінги як загальної (тренінги навичок саморегуляції, спілкування, тренінги розв'язання конфліктів тощо), так і спеціальної спрямованості (тренінги умінь ведення переговорів, тілесно орієнтовані тренінги, тренінги професійних умінь тощо); індивідуальні та групові консультації у центрі психологічної допомоги ВНЗ.

ТЕМА 2.1. Психопрофілактика педагогічної занедбаності, шкільної дезадаптації та дидактогенії

1. Визначення поняття та ознаки педагогічної занедбаності.
2. Принципи та методи профілактики педагогічної занедбаності.
3. Визначення, причини та рівні прояву шкільної дезадаптації.
4. Профілактика шкільної дезадаптації.
5. Дидактогенія як різновид шкільного неврозу.
6. Напрямки та методи профілактики дидактогенії.

Література: основна: 2; 4; 8; 12; 18; 19; додаткова: 2; 8; 9; 15; 29.

1. Визначення поняття та ознаки педагогічної занедбаності

Запобігання педагогічної занедбаності належить до найбільш актуальних напрямків психопрофілактичної роботи у закладах освіти.

Педагогічна занедбаність являє собою відхилення від норми в моральній свідомості, поведінці та навчанні дитини, зумовлені недоліками виховання у сім'ї, дошкільних закладах, школі.

Педагогічно занедбана дитина недостатньо розвинена, навчена, вихована для свого віку, що викликає труднощі у її подальшому навчанні й вихованні та стає причиною негативної поведінки.

В залежності від характеру динаміки, вираженості ознак занедбаності, рівня адаптації до соціального середовища і рівня оволодіння соціально значущою діяльністю виділяють латентну (легку), початкову (середню) і яскраво виражену ступінь педагогічної занедбаності дитини.

Педагогічна занедбаність проявляється на **трьох** основних **рівнях**:

1. Поведінковий: низька соціальна пристосованість, труднощі адаптації до нових умов, агресивність поведінки як псевдокомпенсація свого стану, демонстративна схильність до ризикованих вчинків;

2. Особистісний: недовіра, образливість, негативізм, впертість, егоцентризм, невпевненість у собі, нестійкий настрій, неадекватна самооцінка;

3. Пізнавальний (розумовий): низька або й відсутня навчально-пізнавальна мотивація, швидка втомлюваність, нездатність довільної регуляції поведінки, пізнавальних процесів, учбової діяльності, несформованість елементів та навичок учбової діяльності.

Педагогічна занедбаність може виявлятися вже в трьохрічному віці. При несприятливій ситуації розвитку прояви занедбаності нагромаджуються і переходять в якісні утворення – симптомокомплекси. Спочатку вони проявляються у поведінці дитини, не зачіпаючи її особистості та перебуваючи на стадії становлення (дошкільне дитинство). На пізніших етапах занедбаність досягає особистісного рівня: порушуються процеси формування самопізнання, самосприйняття, особистісної самореалізації тощо.

У молодшому шкільному віці провідну роль починають відігравати шкільні фактори: непосильне перевантаження навчальними завданнями, негативне емоційне ставлення вчителя, втрата інтересу до навчання тощо. В період підліткового віку на фоні педагогічної занедбаності загострюються проблеми розладів поведінки, порушення соціальних норм, нехтування моральних та духовних цінностей.

2. Принципи та методи профілактики педагогічної занедбаності

Розв'язання проблеми педагогічної занедбаності починається передусім з її ранньої діагностики та профілактики. Психологічна профілактика педагогічної занедбаності повинна базуватися на таких *принципах*:

1. Принцип комплексного та системного підходу до діагностики, профілактики і корекції занедбаності.
2. Врахування вікових та індивідуально-психологічних особливостей дитини, специфіки соціально-педагогічної ситуації її розвитку.
3. Принцип диференційованого підходу до профілактики педагогічної занедбаності.
4. Опора на позитивне в особистості дитини, орієнтація на гармонізацію її розвитку.
5. Професійна компетентність та розподіл функцій психолога і педагога.
6. Єдність і взаємне доповнення психологічних та педагогічних методів профілактики.
7. Особистісно-зорієнтований підхід до профілактики педагогічної занедбаності.

Запобігання педагогічної занедбаності безпосередньо пов'язане з якістю навчально-виховного процесу, тому вимагає поєднання психологічних та педагогічних методів профілактики. Їх можна об'єднати у такі групи: методи корекції сімейного виховання, методи вдосконалення шкільної навчально-виховної роботи, методи психологічної корекції особистісної та пізнавальної сфери дитини; методи стимулювання мотивації учбово-пізнавальної та ігрової діяльності; методи організації життєдіяльності дитячого колективу, методи стимулювання активності дитини.

Психологічна профілактична педагогічної занедбаності здійснюється у таких основних напрямках:

- попередження, подолання, нейтралізація чинників, що зумовлюють педагогічну занедбаність (лекції, психологічні консультації, бесіди, виступи на батьківських зборах, педрадах);
- психологічне просвітництво з метою підвищення психолого-педагогічної культури батьків і вчителів, розвитку особистісної компетентності школярів (факультативні курси психології, поширення передового педагогічного досвіду в навчальних закладах, розповсюдження психолого-педагогічної літератури, психологічні тренінги, розвивальні ігри, правова освіта дітей та підлітків тощо);
- формування і стимулювання мотивації учіння; розвиток допитливості та пізнавальних інтересів дитини; активізація навчально-пізнавальної діяльності; підвищення рівня довільності

психічних процесів; формування основних властивостей суб'єкта навчальної діяльності.

3. Визначення, причини та рівні прояву шкільної дезадаптації

Шкільна дезадаптація одна з найгостріших проблем вітчизняної школи, яка зумовлюється багатьма причинами: соціальними, педагогічними, біологічними і, звичайно ж, психологічними.

Термін «Шкільна дезадаптація» використовується для опису різних проблем і труднощів, що виникають у школярів. З цим поняттям пов'язують відхилення у навчальній діяльності: труднощі у навчанні, конфлікти з однокласниками, неадекватна поведінка.

Шкільна дезадаптація - це утворення неадекватних механізмів пристосування дитини до школи у формі порушення навчання, поведінки, конфліктних стосунків, психогенних захворювань та реакцій, підвищеного рівня тривожності, відхилень в особистісному розвитку.

Більшість науковців (Г.Каглар, М.Мейєр, Г.Ф.Кумаріна, Н.І.Коцур, Л.С.Гармаш і т.д.) виділяють три основні групи **причин, що зумовлюють шкільну дезадаптацію**:

1. Причини, пов'язані з психофізичними індивідуальними особливостями дитини: здібності, обдарованість, особливості емоційної сфери, психологічна специфіка сімейного середовища, соматичні та нервово-психічні захворювання тощо.

2. Причини, зумовлені соціально-економічними та соціокультурними умовами: матеріальний та соціальний статус сім'ї, вплив субкультур і т. ін.

3. Порушення у навчально-виховному процесі шкільних закладів: невідповідність шкільного режиму і санітарно-гігієнічних умов навчання психофізіологічним особливостям дітей групи ризику, невідповідність темпу навчальної роботи на уроках навчальним можливостям дітей, екстенсивний характер навчальних навантажень (навчання дітей групи ризику в звичайних класах загальноосвітньої школи призводить до того, що вони не встигають за темпом викладання нового матеріалу).

Механізми шкільної дезадаптації можуть проявлятися на педагогічному, психологічному і фізіологічному рівнях.

Педагогічний рівень розвитку шкільної дезадаптації є найбільш очевидним і усвідомленим для педагогів. Він проявляється проблемами дитини в навчанні та у засвоєнні соціальної ролі школяра.

Психологічний рівень шкільної дезадаптації характеризується виникненням різноманітних психологічних патологічних станів. Найбільш поширеними серед них є: страх перед учителем, невиконання шкільних завдань, відчуття неповноцінності, негативізм.

Аналіз порушень соціально-психологічної адаптації у молодших школярів дав можливість визначити характерні психозахисні реакції, до яких належать активний протест, пасивний протест, тривожність.

Фізіологічний рівень шкільної дезадаптації. На думку науковців довготривале психоемоційне напруження, яке виникає при труднощах у навчанні, зумовлює ризик появи передневротичних станів (В.Е.Каган), пограничних нервово-психічних захворювань (Є.М.Александровська), різних патологічних станів, об'єднаних у категорію психосоматичних хвороб (С.М.Громбах).

4. Профілактика шкільної дезадаптації

Психологічна профілактика шкільної дезадаптації повинна охоплювати психологічні (деформації розвитку особистості, порушення мотиваційної, пізнавальної та емоційно-вольової сфери, розлади поведінки тощо), педагогічні (недоліки навчально-виховного процесу) та соціальні фактори (дезінтеграція родини, аномалії сімейного виховання і т.д.).

Технології профілактики шкільної дезадаптації можна концептуально об'єднати у такі підходи:

Просвітницько-профілактичний: надання інформації педагогам, вихователям, батькам про причини, особливості прояву і наслідки шкільної дезадаптації, шляхи її попередження та подолання (лекції, консультації, виступи на батьківських зборах, методоб'єднаннях тощо).

Індивідуально-психологічний: гармонізація розвитку особистості дитини, корекція емоційних, поведінкових розладів та деформацій характеру, розвиток пізнавальної сфери і навчально-пізнавальної мотивації; психологічний супровід дітей, що переживають перехідний період (першокласники, підлітки).

Психолого-педагогічний: дотримання психолого-педагогічних умов навчання дітей групи ризику, забезпечення відповідності темпу навчальної роботи на уроках можливостям дітей, розробка та впровадження індивідуальних програм навчання дітей групи ризику, підвищення психологічної компетентності та професійного рівня педагогів.

Соціально-профілактичний: виявлення, усунення, нейтралізація соціальних та соціально-психологічних причин і умов, які викликають шкільну дезадаптацію (система соціально-економічних, правових, соціально-психологічних, психолого-педагогічних заходів що здійснюються на шкільному, міському, обласному та загальнодержавному рівнях).

Психогігієнічний: дотримання психогігієнічних умов навчання та відпочинку дітей групи ризику, врахування ступеня зрілості функцій різних систем організму дітей, проведення загальнооздоровчих

заходів (лікувальна фізкультура, загартування, запровадження програм розвитку витривалості на заняттях із фізичного виховання), оптимізація рухової активності під час прогулянки (гра з елементами змагання), проведення занять на свіжому повітрі лікування гострих та хронічних захворювань у дітей.

Найбільш ефективним шляхом попередження шкільної дезадаптації є інтегративна модель профілактики, що являє собою концептуальне поєднання усіх вище згаданих підходів.

5. Дидактогенія як різновид шкільного неврозу

Одним з актуальних напрямків психопрофілактичної роботи у школі є запобігання дидактогенії (грец. *didasko* - навчати, *genesis* - походження).

Терміном *Дидактогенія* позначають:

- з одного боку, психічну травму, джерелом якої є педагог (неповажне, несправедливе, упереджене ставлення до учня, прилюдне висміювання його відповідей, поведінки, зовнішнього вигляду, здібностей, принижуючий осуд тощо);
- з іншого – нервово-психічний розлад особистості дитини, основною причиною якого є порушення значущості для неї стосунків учитель - учень, а патогенним чинником може бути неправильна поведінка педагога.

Дидактогенії – одна з форм психогенних станів учнів, пов'язаних з психолого-педагогічними методами впливу на них. Це психогенне порушення працездатності та здоров'я людини, яке виникає внаслідок стійких змін вищої нервової діяльності, що викликані впливом зовнішнього середовища (К. К. Платонов). До негативних факторів зовнішнього середовища належать методи навчання, особливості режиму праці та відпочинку, об'єм навчального навантаження, характер розкладу навчання, а також особистість та метод спілкування педагога.

Таким чином, дидактогенії виникають через неправильні педагогічні дії педагога з одного боку, а з іншого – як результат нерационально організованого навчально-виховного процесу.

Передумовою виникнення дидактогенії можуть бути такі психологічні якості особистості, як підвищена чутливість до стресу, тривожність, низька толерантність, підвищені вимоги до безпеки.

Дидактогенія супроводжується зниженням функціонального тону кори головного мозку, що проявляється забуванням елементарних знань; депресивними реакціями, які проявляються пасивністю, в'ялістю, зниженням рівня мислення, погіршенням уваги, труднощами прийняття рішень; функціональними порушеннями різного ступеня виразності (передневротичні, невротичні та передпсихопатичні реакції).

6. Напрямки та методи профілактики дидактогенії

Велику роль у попередженні дидактогенії відіграє врахування психічних властивостей особистості, а також психічних станів, що формуються у процесі навчання. На цій основі формується й індивідуальний психологічний підхід педагога як засіб вирішення навчально-виховних завдань.

Профілактика дидактогенії включає такі напрямки та методи:

1. **Психологічний:** виховання в учнів емоційно-психологічної стійкості, навичок систематичної праці, уміння виконувати вимоги раціонального режиму дня та готовності долати труднощі, які виникають у процесі навчання; виховання свідомого володіння емоціями, що допомагає учню знаходити правильне рішення при виконанні навчальних завдань, у випадку складних життєвих ситуацій.

2. **Психолого-педагогічний:** правильний педагогічний підхід з урахуванням психофізіологічних та особистісних особливостей дитини; позитивне заохочення учня з боку вчителя, що сприяє розвитку оптимального психічного стану, формування почуття впевненості, сприятливого психофізичного стану школяра; розвиток особистості педагога, формування навичок емоційної саморегуляції, усвідомлення необхідності ставлення з повагою до особистості учня, неприпустимості психотравмуючих дій щодо нього; вдосконалення професійної майстерності вчителя.

3. **Психогігієнічний:** раціональний режим праці та відпочинку, що є основною умовою продуктивної навчально-пізнавальної діяльності; забезпечення оптимальної організації роботи, яка формує необхідний ритм та послідовність виконання навчальних навантажень; усунення невідповідності навчальних вимог психофізіологічним можливостям організму дитини; корекція психоемоційного напруження, що сприяє підвищенню працездатності, активізації уваги, посиленню інтересу до праці, покращення стану усіх фізіологічних функцій організму (нормалізація сну, відновлення апетиту, зникнення головного болю, підвищення настрою тощо).

ТЕМА 2.2. Психологічна профілактика шкідливих звичок

1. Сучасний стан проблеми поширення шкідливих звичок серед дітей та молоді.

2. Психологічний аналіз чинників формування шкідливих звичок.

3. Моделі психопрофілактики шкідливих звичок.

4. Вікові особливості психологічної профілактики шкідливих звичок.

5. Напрямки та форми профілактики шкідливих звичок серед дітей і молоді.

Література: основна: 2; 5; 6; 19; 29; 30; додаткова: 29; 30.

1. Сучасний стан проблеми поширення шкідливих звичок серед дітей та молоді

На сьогоднішній день залежність від шкідливих звичок набула масового характеру. У більшості країн світу спостерігається значне зростання чисельності людей залежних від тютюнопаління, наркотиків, алкоголю. Зокрема, в Україні вже немає жодного регіону, який би характеризувався певною кількістю наркозалежних.

Особливо тривожним є той факт, що проблема залежності від шкідливих звичок охопила значну кількість молоді та юної категорії населення, які по суті становлять майбутнє нації. Тому й зростає рівень захворювань серед дітей і підлітків, що пов'язані з поширенням шкідливих звичок.

Проблема поширення шкідливих звичок за останні роки охарактеризувалася такими тенденціями:

- збільшення молоді та осіб юнацького віку, які зловживають тютюном, алкоголем, наркотиками;
- поширення залежності від шкідливих звичок (особливо тютюнопаління) серед жінок та дівчат;
- знижується вікова (від 9, 12 до 15 років) межа перших спроб вживання алкоголю, тютюну тощо.

Проблема поширення шкідливих звичок має комплексний характер, вона включає соціальний, медичний, психологічний, економічний, педагогічний, культурний аспекти. Так, наприклад, відсутність чіткої державної політики щодо профілактики залежності від шкідливих звичок, лобіювання інтересів виробників алкоголю та тютюну, спонукання до шкідливих звичок через засоби масової інформації (телебачення, кіно, рекламу тощо) є потужним соціальним чинником поширення цього негативного явища. Не менш важливим фактором є й збільшення іноземного надходження до України наркотичних речовин унаслідок розширення міжнародного наркотичного трафіку, корумпованості вітчизняної митної служби тощо.

Ще одним суттєвим соціальним чинником поширення шкідливих звичок, зокрема серед молоді та юнацтва, є духовна деградація суспільства, пропагування матеріальних цінностей та споживацької життєвої філософії, наприклад, у тих же самих засобах масової інформації.

Зубожіння населення, безробіття (особливо у сільській місцевості), відсутність реальної державної політики щодо організації вільного часу дітей та молоді також неабияк посилює проблему залежності від шкідливих звичок. Особливу групу ризику складають безпритульні діти та підлітки, які в переважній більшості вживають алкоголь та наркотики.

2. Психологічний аналіз чинників формування шкідливих звичок

Формування шкідливих звичок зумовлюється багатьма причинами, які можна об'єднати у три основних групи: біологічні, соціальні та психологічні. Часто ці чинники діють одночасно, взаємно підсилюючи один одного. Тому й профілактика шкідливих звичок повинна базуватись на врахуванні усіх причин. Ризик формування залежності від шкідливих звичок алкоголю підвищується з наявності таких **факторів**:

- біологічна обумовленість (спадкова схильність, психічні розлади, розумова відсталість тощо);
- негативний вплив соціального оточення (порушення сімейного виховання, алкоголізм батьків; гострі й затяжні сімейні конфлікти, розлучення, насилля в сім'ї; наслідування; негативний вплив асоціальних авторитетів; пряма й опосередкована реклама в ЗМІ);
- індивідуально-психологічні особливості (порушення розвитку особистості, особистісна і соціальна незрілість; патохарактерологічні та психопатичні розлади, психогенні невротичні й депресивні стани, високий рівень особистісної та реактивної тривожності; відчуття самотності та розчарування; психічний інфантилізм і недолік позитивної мотивації, намагання реалізувати тільки найближчу мету, пов'язану з відчуттям задоволення; низька стресостійкість особистості; слабкість волевої саморегуляції тощо);
- моральна та духовна незрілість особистості (несформованість стійких моральних принципів і переконань, духовних інтересів; переважання матеріальних, споживацьких цінностей; домінування егоїстичних інтересів).

3. Моделі психопрофілактики шкідливих звичок

Психопрофілактика шкідливих звичок здійснюється в рамках двох методологічних моделей: **інформаційної** і **поведінкової**. Згідно *інформаційної моделі*, знання негативних наслідків шкідливих звичок стримує від них. Інформування населення про негативні наслідки шкідливих звичок слід здійснювати на різних рівнях: медико-психологічному, правовому, соціальному. Зокрема, на медико-психологічному рівні інформування полягає у розповсюдженні відомостей про шкоду здоров'ю, якої завдають шкідливі звички. Правовий аспект передбачає інформування про правові наслідки вживання та розповсюдження наркотиків, злочини, що скоюються у стані наркотичного чи алкогольного сп'яніння тощо. Соціальний рівень інформування вимагає активізації суспільних структур, громадської думки щодо профілактики шкідливих звичок.

Поведінкові моделі профілактики концентруються на особистісних і соціальних проблемах людини (об'єкта профілактичного впливу), часто більш значущих для неї, ніж можливі наслідки шкідливої звички. До них відносять:

- модель підтримки *позитивної самооцінки* та *самоповаги*, формування системи особистісних цінностей, розвитку віри в свої сили, формування комунікативних навичок, подолання соціальної ізоляції, вироблення навичок виходу із стресу і конструктивного рішення проблем, підтримка процесів самовизначення та самореалізації;

- модель *зміцнення здоров'я* – заохочує розвиток альтернативних звичок (спорт, активне дозвілля, здоровий спосіб життя і т. п.), які можуть стати бар'єром шкідливих звичок;

- модель *зміцнюючих чинників* або так звана «копінг-стратегія» - базується на твердженні про те, що здорові люди володіють ресурсами, які допомагають конструктивно впоратися з навантаженнями, підвищеними вимогами середовища, стресами і конфліктами.

Таким чином, в поведінкових моделях багато уваги приділяється подоланню тривожності, виробленню навичок ухвалення конструктивних рішень та конструктивної поведінки у складних життєвих ситуаціях, розв'язанню проблем спілкування, досягненню свідомої добровільної відмови від шкідливих звичок.

4. Вікові особливості психологічної профілактики шкідливих звичок

Профілактику шкідливих звичок необхідно здійснювати з урахуванням вікових особливостей реципієнтів психопрофілактичного впливу. Так, при організації психопрофілактичної роботи з **дошкільниками** та **молодшими школярами** не слід забувати, що першочерговий вплив на формування звичок дитини, її життєвих установок і майбутнього стилю життя здійснюють батьки. Тому, діяльність психолога будується, в першу чергу, з сім'єю дитини. Робота з батьками будується у двох напрямках: 1) формування психологічної культури та культури сімейних відносин, оскільки тільки в умовах гармонійних сімейних стосунків реалізуються здорові соціально-психологічні та морально-етичні установки; 2) формування здорових умов життєдіяльності дитини в сімейному середовищі, включаючи вироблення спільного негативного відношення до шкідливих звичок.

Робота психолога безпосередньо з дітьми даної вікової категорії спрямовується на:

- 1) формування позитивної мотивації, пізнавальних інтересів, потреби в навчанні;

- 2) формування і розвиток особистісних якостей (наприклад, вольові риси характеру, відчуття власної гідності, активне відношення до дійсності тощо), що об'єктивно перешкоджають нездоровим інтересам, прагненням, схильностям.

У **підлітковому віці** дорослі поступово втрачають свій вплив на дитину, і все більшої значущості набуває спілкування з однолітками. Тому пріоритетними є групові форми профілактичної роботи, яка здійснюється у таких напрямках:

- профілактика причин і наслідків шкідливих звичок спрямована на формування у підлітків негативного ставлення до них (*форми та методи роботи*: групові дискусії, рольові та соціально-психологічні ігри, диспути, екскурсії, бесіди);

- організація вільного часу підлітків, оскільки беззмислове дозвілля належить до провідних чинників формування шкідливих звичок (*форми та методи роботи*: захоплююча реклама гуртків, секцій, клубів, дитячих і юнацьких організацій, колективно-групові форми дозвілля, інтелектуальні ігри, заняття у спортивних секціях, походи, спортивні змагання, школи виживання і ін.);

- пропаганда здорового способу життя (*форми та методи роботи*: загальне інформування, залякування (наприклад, («у алкоголіків і наркоманів народжуються хворі діти»)), опора на природне для людини бажання зберегти здоров'я;

- подолання педагогічної занедбаності та соціальної дезадаптації підлітків (*форми та методи роботи*: психокорекційні, психорозвиваючі);

- залучення до психопрофілактичної роботи педагогічного колективу, батьків, медичних працівників, співробітників міліції тощо).

У **юнацькому віці** послаблюється емоційна залежність від групи однолітків та на перший план проступають форми поведінки, що виражають індивідуальність. Тому у психопрофілактиці шкідливих звичок перевага надається індивідуальним формам роботи: проведення індивідуальних консультацій з метою усунення психологічних причин, що негативно впливають на життєдіяльність молодшої людини; активне соціальне навчання, що включає формування уявлень про ризик, пов'язаний зі шкідливими звичками, засвоєння норм соціально-позитивної поведінки.

Рекомендованими методами психопрофілактичної роботи можуть бути: виклад обґрунтованих наукових даних щодо негативних наслідків шкідливих звичок; методи навіювання та переконання; метод корекції ірраціональних уявлень про шкідливі звички; тренінг особистісного росту; лекції; самостійне опрацювання літератури з проблем шкідливих звичок; навчальні дослідження на уроках анатомії, хімії, валеології; залучення старшокласників до підготовки та проведення психопрофілактичних заходів серед молодших школярів та підлітків і ін.

5. Напрямки та форми профілактики шкідливих звичок серед дітей і молоді

Основу психологічної профілактики шкідливих звичок складає пропаганда: «антинікотина», «антиалкогольна», «антинаркотична»

та пропаганда здорового способу життя. Особлива увага повинна приділятися підростаючому поколінню. Тому виховну та психопросвітницьку роботу слід починати ще з дошкільного віку і здійснювати впродовж усього періоду навчання. Психопрофілактичні заходи повинні включати:

- виявлення осіб групи ризику;
- усунення індивідуально-психологічних та соціальних факторів, які могли б спровокувати появу шкідливих звичок (особистісна і соціальна незрілість, патохарактерологічні та психопатичні розлади, негативний вплив соціального оточення тощо);
- інформувати дітей та молоді про негативні наслідки шкідливих звичок та небезпеку, яку вони становлять для здоров'я;
- застосування активних засобів психолого-педагогічного впливу (показ відеофільмів, слайдів, демонстрація фото із зображеннями наслідків захворювань викликаних алкоголем чи тютюнопалінням тощо);
- залучення до психопрофілактичних заходів медичних працівників (педіатрів, лікарів-онкологів, наркологів, психіатрів), працівників реабілітаційних центрів, правоохоронців;
- клубна робота (організація діяльності різноманітних клубів для дітей та молоді, спрямованої на розвиток творчої і ділової активності, комунікативного і пізнавального ресурсу; фізичний розвиток тощо);
- додаткова освіта (школи творчості, недільні школи, спортивні школи і т.д.), що забезпечують раціональну організацію вільного часу та сприяють різносторонньому розвитку дітей.

Психопрофілактичні заходи для дітей і підлітків повинна бути цікавою та захоплюючою. Зокрема, підлітки і старшокласники позитивно реагують на такі форми профілактичної роботи, як конкурси агітбригад, аукціони здоров'я, антинаркотичні проекти. Для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку найбільш захоплюючими є конкурси тематичних малюнків, заняття з психогімнастики, перегляд мультфільмів профілактичного змісту.

ТЕМА 2.3. Психологічна профілактика девіантної поведінки

1. Визначення поняття девіантної поведінки та причини її формування.
2. Психологічні прояви девіантної поведінки.
3. Психологічна класифікація девіантної поведінки.
4. Принципи психологічної профілактики девіантної поведінки.
5. Рівні та умови психопрофілактики девіантної поведінки.
6. Форми і методи психологічної профілактики девіантної поведінки.

Література: основна: 9; 11; 14; 30; додаткова: 4; 29; 33.

1. Визначення поняття девіантної поведінки та причини її формування

Проблема девіантної поведінки — одна з найдавніших проблем людства, оскільки, відколи існують норми поведінки, відтоді існують і відхилення від цих норм.

Девіантна поведінка являє собою систему вчинків особистості, що відхиляються від загальноприйнятої норми (норми психічного здоров'я, права, культури, моралі тощо) (І.С. Кон).

Відхилення від норми можуть трактуватися як позитивні, так і негативні. *Позитивні девіації* спостерігаються у нестандартних особистостей, оригінальні та творчі ідеї яких відіграють позитивну роль у розвитку суспільства.

Негативні девіації поведінки пов'язані з тим, що особистість не засвоює позитивного соціального досвіду, не може адаптуватися до моральних цінностей і норм поведінки, які відповідають вимогам суспільства, хоча й може досить добре знати ці норми. У даному випадку говорять про *девіантність особистості* — сукупність засвоєних особистістю асоціальних, аморальних поглядів на життя, які не відповідають соціальним очікуванням та за певний час стають її соціальною позицією, що перешкоджає самоактуалізації особистості, її особистісному зростанню, спричиняє девіантний спосіб життя (О.І.Бондарчук).

Аналізуючи проблему визначення «девіантної поведінки», Т.В. Хагуров зазначає, що не існує в чистому вигляді «нормальної» або «ненормальної» поведінки; є своєрідна домовленість людей про те, що вважати нормальним, а що — ні.

Численні наукові дослідження природи девіацій стали підґрунтям теорій девіантної поведінки, у яких детально аналізуються її причини. Теорії та концепції девіантної поведінки можна об'єднати у групи: біологічні теорії, особистісні теорії, соціально-психологічні, соціологічні, філософсько-гуманістичні. У всіх цих теоріях по-різному трактуються причини формування поведінкових девіацій. Узагальнений аналіз наукових досліджень дозволяє виділити такі **групи причин девіантної поведінки**: *біологічні* (спадковість, негативний вплив природного середовища, мозкові дисфункції, органічні ураження головного мозку, психічні захворювання, порушення роботи ферментативної та гормональної систем організму); *психологічні* (висока тривожність, акцентуації характеру, психопатії, психічний інфантилізм, реакції групування та емансипації, низький рівень стресостійкості особистості, психологічні травми, особливо дитячі і т.д.); *соціально-педагогічні* (порушення сімейного виховання, негативний психологічний клімат у сім'ї, сімейні девіації, научіння девіантної поведінки, недосконала система позашкільної зайнятості дітей та молоді, дидактогенії, шкільна дезадаптація, низький соціальний статус серед однолітків тощо); соціокультурні

(низький морально-етичний рівень та слабкість духовних цінностей населення, пропаганда ЗМІ західних стереотипів поведінки, поширення кримінальної субкультури тощо); соціально-економічні (безробіття, зниження матеріального рівня життя населення, різке майнове розшарування населення тощо).

2. Психологічні прояви девіантної поведінки

О.І.Бондарчук визначає такі *психологічні прояви девіантної поведінки* особистості:

- *духовні проблеми*, зокрема, відсутність або втрата сенсу життя, переживання внутрішньої порожнечі, блокування самореалізації духовного потенціалу тощо;
- *деформація ціннісно-мотиваційної сфери* — несформовані або редуковані моральні цінності (совість, відповідальність, чесність), переважання девіантних цінностей, ситуативно-егоцентрична орієнтація, фрустрованість вищих потреб, внутрішні конфлікти, малопродуктивні механізми психологічного захисту;
- *емоційні проблеми* — тривога, депресія, переважання негативних емоцій, алекситимія (ускладнення в розумінні своїх переживань і невміння сформулювати їх у словах), емоційне огрубіння (втрата здатності визначати доцільність, доречність тих чи інших емоційних реакцій, дозувати їх), афективність тощо;
- *проблеми саморегуляції* — неадекватні самооцінка і рівень домагань, слабкий розвиток рефлексії, надмірний або недостатній самоконтроль, низький рівень адаптивних можливостей;
- *викривлення у когнітивній сфері* — стереотипність, ригідність мислення, неадекватні настановлення, обмеженість знань, наявність забобонів;
- *негативний життєвий досвід* — наявність шкідливих звичок, психічних травм, досвіду насильства, соціальна некомпетентність тощо.

3. Психологічна класифікація девіантної поведінки

Психологічні класифікації видів та типів девіантної поведінки здійснюється за різними **критеріями**: вид норми, яка порушується; психологічні цілі поведінки і її мотивація; результати даної поведінки та збиток завданий нею; індивідуально-стильові характеристики поведінки. Так, залежно від *виду норми, з якою співставляються особливості поведінки, та її негативних наслідків* виокремлюють такі види девіантної поведінки: антисоціальну (делінквентну і кримінальну) поведінку, асоціальну (аморальну) поведінку, аутодеструктивну поведінку тощо.

Ю.А. Клейберг, виокремив три основні групи поведінкових девіацій: негативні (наприклад, вживання наркотиків), позитивні

(наприклад соціальна творчість) і соціально-нейтральні (наприклад, жебрацтво).

Залежно від цілей девіантної поведінки виділяють: зовнішньо-деструктивну поведінку, спрямовану на порушення соціальних норм (асоціальна, адиктивна) та внутрішньо-деструктивну, спрямовану на саморуйнування особистості. У групі внутрішньо-деструктивної Ц.П. Короленко та Т.А.Донских виділяють суїцидальну, конформістську, нарцисичну, фанатичну і аутичну поведінку.

Наукову та практичну цінність представляє класифікація типів девіантної поведінки залежно від способів взаємодії людини з реальністю (протидія реальності, хворобливе протистояння реальності, відхід від реальності, ігнорування реальності, пристосування до реальності) і порушення тих або інших норм суспільства. Згідно даної класифікації розрізняють п'ять *типів* девіантної поведінки:

1. Делінквентний тип - різновид девіантної поведінки, що в крайніх своїх проявах набуває злочинного, кримінального характеру (хуліганство, вандалізм тощо).

2. Адиктивний тип – тип девіантної поведінки з формуванням прагнення до відходу від реальності шляхом зміни свого психічного стану за допомогою прийому спеціальних речовин (алкоголь, наркотики) або постійною фіксацією уваги на певних видах діяльності (гра, професійна діяльність, хобі тощо) з метою розвитку і підтримки інтенсивних емоцій.

3. Патохарактерелогічний тип – поведінка, обумовлена патологічними змінами характеру, що сформувалися у процесі виховання (психопатії, акцентуації).

4. Психопатологічний тип девіантної поведінки ґрунтується на психопатологічних симптомах і синдромах, що є проявами тих або інших психічних розладів та захворювань.

5. Заснований на гіперздібностях тип девіантної поведінки, обумовлений гіперздібностями людини (геніальність, талант, обдарованість). Такі люди часто виявляються непристосованими до побутового життя, надто наївними, дещо дивакуватими тощо.

4. Принципи психологічної профілактики девіантної поведінки

Є.В. Змановська визначає такі принципи психопрофілактики девіантної поведінки:

- принцип комплексності передбачає організацію психопрофілактичних заходів на різних рівнях соціального простору, сім'ї і особистості;
- принцип адресності полягає у врахуванні вікових, статевих, і соціальних характеристик об'єкту психопрофілактичного впливу;
- принцип масовості визначає пріоритет групових форм

профілактичної роботи;

- принцип позитивності інформації;
- принцип мінімізації негативних наслідків девіантної поведінки;
- принцип особистої зацікавленості і відповідальності усіх учасників психопрофілактичних заходів;
- принцип максимальної активності особистості;
- принцип спрямованості у майбутнє (оцінка наслідків поведінки, актуалізація позитивних цінностей і цілей, планування майбутнього без девіантної поведінки).

5. Рівні та умови психопрофілактики девіантної поведінки

Профілактика девіантної поведінки, включає систему загальних і спеціальних заходів на різних рівнях соціальної організації: загальнодержавному, правовому, суспільному, економічному, медико-санітарному, педагогічному, індивідуально-психологічному, соціально-психологічному.

Психологічна превенція девіацій реалізовується на трьох *рівнях*:

▪ Первинна профілактика спрямована на збереження і розвиток умов, що сприяють психічному та фізичному здоров'ю населення, на попередження несприятливого впливу факторів соціального і природного середовища. Первинна профілактика є масовою, вона базується на комплексному системному вивченні несприятливих чинників, що викликають девіантні реакції; усунення цього впливу та підвищення стресостійкості особистості.

▪ Вторинна профілактика – раннє виявлення і усунення негативних змін у поведінці особистості, робота з «групами ризику», наприклад підлітками, які мають виражену схильність до формування девіантної поведінки. Вторинна, або рання профілактика, базується на результатах масової діагностики різноманітних аспектів життєдіяльності особистості і є індивідуальною в плані корекції систем життєдіяльності та життєзабезпечення організму.

▪ Третинна профілактика – це сукупність заходів, спрямованих на попередження переходу відхилень у поведінці в більш важку стадію. Третинна профілактика містить заходи з виявлення та усунення конкретних недоліків психічного розвитку та функціонування особистості, що супроводжуються порушеннями поведінки, а також попередження рецидивів у осіб із вже сформованою девіантною поведінкою.

Психопрофілактична робота може входити в комплекс заходів усіх трьох рівнів. Провідними умовами успішної профілактичної роботи вважають її комплексність, послідовність, диференційованість, своєчасність. Найбільш ефективною є профілактика, яка включає дію на умови і причини, що викликають девіантну поведінку, на ранніх етапах появи проблем.

6. **Форми і методи психологічної профілактики девіантної поведінки**

Найбільш *традиційними формами профілактики* девіантної поведінки на сьогоднішній день є:

1. Організація здорового способу життя спрямована на вироблення умінь людини досягати оптимального стану й успішно протистояти несприятливим чинникам середовища.

2. Активізація ресурсів особистості, що забезпечує її здоров'я і стійкість до негативних зовнішніх впливів. Вона здійснюється завдяки спеціальним психологічним заняттям з розвитку особистості, тренінгів особистісного росту, спортивним та творчим заняттям.

3. Активне соціально-психологічне навчання соціально важливих навичок (тренінги резистентності, або стійкості; тренінги асертивності або афективно-ціннісного навчання; тренінги формування життєвих навичок: спілкування, самоконтролю, відповідальності тощо);

4. Організація діяльності, альтернативної девіантній поведінці: пізнання (подорожі), випробування себе (подорожі, спорт), значуще спілкування, любов, творчість, діяльність (зокрема професійна, релігійно-духовна, добродійна).

5. Інформування (у вигляді лекцій, бесід, розповсюдження спеціальної літератури або відео- і телефільмів), спрямоване на формування здатності до самостійного ухвалення конструктивних рішень.

6. Організація соціального середовища: на загальносуспільному рівні це – формування адекватної громадської думки щодо поведінкових девіацій; соціальна реклама, відповідна політика ЗМІ; на груповому рівні – профілактична робота в сім'ї, класному чи трудовому колективі тощо; на особистісному – індивідуальна робота з особами групи ризику.

7. Мінімізація негативних наслідків девіантної поведінки. Дана форма роботи використовується у випадках вже сформованої девіантної поведінки. Вона направлена на профілактику рецидивів або їх негативних наслідків. Наприклад, наркозалежні особи можуть отримувати своєчасну медичну допомогу, а також необхідні знання про супутні захворювання і їх лікування.

Методи профілактики девіантної поведінки можна об'єднати у такі групи:

- *психологічні* (психодіагностичні, психокорекційні: арттерапія, тренінг поведінки, ігрова корекція, соціально-психологічний тренінг тощо; методи психологічного консультування: метод інтерв'ю, переконання; методи психотерапії: психоаналіз, групова терапія,

гіпнотерапія, сімейна психотерапія, раціонально-емотивна терапія, когнітивна терапія і т.ін.);

- *педагогічні* (методи навчання: бесіда, лекція, дискусія, наочні – ілюстрація, демонстрація, робота з підручником, практичні – вправа, гра, проблемна ситуація; методи виховання: позитивний приклад, переконання, привчання, заохочення і покарання, показ перспективи, виховуюча гра, організація ситуацій успіху);

- *соціально-педагогічні* (методи соціального виховання: метод мотивації, репродукування; методи організації соціально-педагогічної взаємодії: метод цілепокладання, ціннісного орієнтування, методи організації діяльності та спілкування, методи самореалізації).

ТЕМА 2.4. Психологічна профілактика суїцидальної поведінки

1. Сучасний стан проблеми суїциду та його психопрофілактики.
2. Визначення поняття суїцидальної поведінки.
3. Мотиви та причини суїцидальної поведінки.
4. Види суїциду.
5. Суїцидальна превенція.
6. Аналіз видів профілактики суїцидальної поведінки.

Література: *основна:* 10; 14; 17; 31; *додаткова:* 4; 8; 19; 24; 27.

1. Сучасний стан проблеми суїциду та його психопрофілактики

Згідно даних ВООЗ на межі XX-XXI століття суїцид посів четверте місце серед причин смертності населення (600 тисяч людей у світі щороку ідуть з життя через самогубство). Не може не тривожити той факт, що це трагічне явище має тенденцію до зростання. На сьогодні в Україні спостерігається критичний рівень суїцидної активності (понад 20 тисяч самогубств на 100 тисяч населення).

Офіційна статистика висвітлює небезпечну тенденцію до зростання чисельності суїцидів серед осіб підлітково-юнацького віку. Так, наприкінці XX століття 20% із загальної кількості самогубств на планеті було скоєно молодими людьми цієї вікової категорії. За останні 15-25 років суїцидальна активність серед юнаків і підлітків зросла в двічі.

До провідних причин самогубств фахівці одноставно відносять депресивні розлади, які посідають друге місце (17,3 %) серед інших факторів ризику. Російський депресолог А.Б.Смулевіч наводить такі дані: суїцидні думки і спроби фіксуються у 61,9 % депресивних юнаків та підлітків. У світлі наведених статистичних даних не підлягає сумніву актуальність проблеми профілактики суїциду серед людей різних вікових категорій.

У сучасній науково-методичній літературі представлено широкий спектр психотерапевтичних програм, методів і прийомів попередження самогубств, в тому числі й серед юнаків та підлітків. Однак, реалізація багатьох з цих програм вимагає спеціальної психотерапевтичної освіти, що унеможлиблює їх застосування практичними психологами. Тому постає питання про розробку та впровадження психопрофілактичних методик, доступних для використання психологами закладів освіти.

2. Визначення поняття суїцидальної поведінки

Психологічний аспект проблеми самогубства вивчають такі наукові галузі, як суїцидологія, психологія суїцидальної поведінки. Так, психологія суїцидальної поведінки вивчає психологічні особливості суїцидентів, психологічні закономірності та особливості аутоагресивної поведінки.

Згідно визначення В.П. Москальця, **автоагресивна поведінка** – специфічна форма особистісної активності, спрямована на завдання шкоди своєму соматичному або психічному здоров'ю.

З огляду на специфіку дій індивіда, спрямованих на нанесення шкоди своєму здоров'ю, розрізняють такі види автоагресивної поведінки:

1) суїцидальна поведінка: усвідомлені дії, метою яких є позбавлення себе життя;

2) суїцидальні еквіваленти: неусвідомлені дії та умисні вчинки, які призводять до фізичного (психічного) саморуйнування або самознищення, хоча на це не розраховані;

3) несуїцидальна автоагресивна поведінка: різні форми навмисних самоушкоджень (самоотруєнь), метою яких не є добровільна смерть або реалізація яких не є небезпечна для життя.

Отже, **суїцид** є крайнім проявом аутоагресивної поведінки.

В.В. Сулицький визначає, що **суїцидальна поведінка** – це поняття, яке включає в себе суїцидальні прояви, спроби і спокуси:

Суїцидальні прояви – думки, висловлювання, натяки, які не супроводжуються будь-якими діями, що спрямовані на позбавлення себе життя.

Суїцидальні спокуси – суїцидальні акти, що не закінчилися летально з обставин, які не залежали від суїцидента.

Суїцидальні спроби – демонстративні дії, при яких суїцидент сподівається вирішити свої проблеми та зберегти життя.

У **структурі** суїцидальної поведінки розрізняють внутрішню та зовнішню форми (В.П. Москалець, Ю.Р. Сидорик).

Внутрішні форми суїцидальної поведінки включають суїцидальні думки, уявлення, емоційні переживання, задуми, наміри.

Суїцидальні думки – міркування суб'єкта про відсутність цінності і смислу життя, обґрунтування доцільності власної смерті, обмірковування способів, засобів самогубства.

Суїцидальні задуми – мисленнєві операції, у яких формується суїцидальний намір, обирається спосіб, визначаються засоби, час скоєння самогубства; вони пов'язують уявний суїцид з реальним.

Суїцидальний намір – мотиваційний феномен, який пов'язує внутрішньо-психічну та зовнішньо-дієву складові вчинку; суїцидальні наміри формуються в результаті поєднання задуму і вольового рішення, що безпосередньо спонукає до дії.

Внутрішні форми виникають та розгортаються у внутрішній сфері особистості, а тому не завжди помітні із-зовні, їх виявлення вимагає застосування спеціальних психодіагностичних методик.

До *зовнішніх форм суїцидальної поведінки* належать суїцидальні спроби і завершені суїциди.

Суїцидальна спроба – цілеспрямоване оперування засобами самогубства, яке внаслідок певних причин не закінчується смертю (В.П. Москалець, Ю.Р. Сидорик).

3. Мотиви та причини суїцидальної поведінки

Сукупність спонукальних причин, що зумовлюють суїцидальні дії та вчинки, складають систему мотивів суїциду.

Серед **мотивів суїцидальної поведінки** найпоширенішими є:

- протест (крайня форма незадоволення кимось або чимось);
- заклик (привертання уваги до своєї персони, потреба у співчутті);
- уникнення (позбавлення себе душевних чи фізичних страждань);
- самопокарання (пов'язане з почуттям провини);
- відмова (повна капітуляція перед кризою).

Здебільшого один із мотивів суїциду є провідним, інші можуть бути допоміжними, стимулюючими або відсутніми взагалі.

До **причин суїциду** відносять:

- психічні захворювання;
- емоційні та особистісні розлади у психічно здорових людей (депресивні стани, травматичні стресові розлади тощо);
- особистісно-сімейні конфлікти (несправедливе ставлення родичів та оточення – образи, звинувачення, приниження; перешкоди на шляху задоволення актуальних потреб; нестача уваги, турботи інших тощо);

- конфлікти, пов'язані з антисоціальною поведінкою суїцидента (побоювання карної відповідальності, іншого покарання чи ганьби; самосуд за скоєний вчинок);
- конфлікти у професійній чи навчальній сфері (професійна неспроможність, невдачі на роботі чи навчанні; несправедливі вимоги до виконання обов'язків тощо);
- зниження комунікативної толерантності «значущого оточення» (незадоволення поведінкою й особистими якостями «значущих інших»; втрата «значущого іншого», хвороба, смерть, розлучення близьких);
- суттєві статусно-рольові розбіжності (відсутність показників статусу – поваги, симпатії призводять до втрати вольового контролю, руйнування планів, бажання усамітнитися, конфлікту між статусом і домаганнями);
- самотність, соціальна ізоляція (відсутність близьких друзів, невизнання на соціально-груповому рівні з боку суспільства провокує глибоку психологічну кризу);
- вплив етнічних традицій, етнопсихологічних норм взаємодії і спілкування (руйнування етнічних традицій, етнопсихологічних, соціокультурних норм, прояв етноцентризму – сприймання життєвих подій з позицій своєї етнічної групи);
- підбурювання до самогубства засобами масової культури (надання першочергового значення віртуальному спілкуванню, гіпертрофоване наслідування міфологізованих осіб тощо).

4. Види суїциду

Слід диференціювати психопатологічні суїциди (суїциди спровоковані психічними захворюваннями) та суїциди у психічно нормальних людей. Фахівці розрізняють такі **види** самогубств:

1. *Неусвідомлюване самогубство* (спричинене неусвідомлюваними потребами, які утворюють основу несвідомої сфери психіки людини, наприклад, «інстинкт смерті»).

2. *Самогубство як ризикована гра, ризикована легковажність* (екстримальні розваги).

3. *Психопатологічне й афективно-невропатичне самогубство*: маніакальне самогубство осіб, охоплених галюцинаціями або мареннями; самогубство меланхоліків у стані глибокого смутку, скорботи, гіпертрофованих докорів совісті, суму, журби; самогубство охоплених нав'язливими ідеями; автоматичне чи імпульсивне самогубство.

4. *Самогубство психічно нормальної людини* з такими видами суїцидальної поведінки: демонстративно-шантажувальна форма суїцидальної поведінки: егоїстичний суїцид, що виникає через руйнування соціальних зв'язків особистості з суспільством; альтруїстичний суїцид, який виникає у формі самопожертви задля

захисту інтересів групи (фанатики тощо); астенічний суїцид, який виникає внаслідок виснаження; суїцид, спровокований засобами масової інформації; суїцид, спричинений депресією.

5. Суїцидальна превенція

Основою профілактики суїцидальної поведінки є **суїцидальна превенція** – запобігання суїциду, яке полягає у здатності визначити небезпеку реалізації суїцидальних дій на ранніх стадіях формування суїцидогенезу.

На початковому етапі, коли ще відсутні аутоагресивні прояви, превенція полягає у психопрофілактичній та просвітницькій роботі, спрямованій на виявлення осіб групи ризику, руйнування соціальних міфів і помилкових суджень про самогубство, якими мотивовано чимало суїцидів.

На необхідність активного превентивного втручання вказує виявлення перших ознак аутоагресивних спонук: суїцидальні сигнали (погрози) або суїцидальні комунікації – характерні прояви суїцидальних намірів людини у міжособистісному спілкуванні. Активне превентивне втручання має за мету надання **невідкладної психологічної допомоги**, яке полягає у знятті ризику суїцидних спроб та профілактиці самогубств.

Основні **завдання невідкладної психологічної допомоги** включають: зняття ризику суїцидних спроб, усунення суїцидних тенденцій шляхом корекції агресивності і саморуйнівної поведінки; підвищення самооцінки, формування позитивного самоставлення; подолання «екзистенційного вакууму», вироблення конкретної програми життєвих цілей та формування позитивної життєвої концепції, корекцію ірраціональних життєвих поглядів і переконань, допомога у відкритті або створенні життєвих смислів; створення умов для підвищення активності, оптимізму; відновлення відчуття власної життєвої продуктивності та перспективи; навчання конструктивних форма поведінки та основ комунікації; регуляцію системи соціальних стосунків і цінностей; зняття ефекту «коридорного бачення конфліктної ситуації», вироблення альтернативних поведінкових тенденцій.

На даному етапі психологічної роботи доцільно застосовувати психологічні методики та прийоми спрямовані на зниження нервово-психічного напруження, регуляцію емоційного стану, зниження тривожності, формування особистісної готовності до активного протистояння аутоагресивним тенденціям (методи раціонально-емоційної терапії А.Елліса, методи когнітивно-поведінкової терапії А.Бека, методи релаксації та емоційної саморегуляції, методи клієнтцентованої терапії К. Роджерса, методи християнської

психотерапії, методи розвитку особистості, методи тренінгу особистісного росту, методи тренінгу асертивності, методи активного соціально-психологічного навчання, методи музикотерапії і т. ін.).

6. Аналіз видів профілактики суїцидальної поведінки

Профілактика суїцидальної поведінки охоплює різноманітні заходи, спрямовані на зниження рівня аутоагресивної активності, зокрема на запобігання формуванню суїцидальних спонукань, вчиненню суїцидальних дій, рецидивам суїцидальної поведінки.

Виокремлення видів профілактики суїцидальної поведінки здійснюють за різними критеріями:

За змістом профілактики суїцидальної поведінки визначають:

- спеціалізовані психіатричні терапевтичні (медикаментозні й немедикаментозні) заходи, спрямовані на запобігання формуванню та рецидивам суїцидальної активності, а також на лікування психічних розладів, що спричиняють суїцидогенез;
- психологічна діагностика суїцидальних тенденцій, виявлення осіб групи ризику;
- психологічні корекційні заходи, мета яких полягає у зміні особистісних установок щодо аутоагресивних проявів, підвищенні рівня психологічної захищеності, формуванні антисуїцидального бар'єра (активізації антисуїцидальних факторів особистості);
- соціально-психологічні та соціальні заходи, зорієнтовані на розробку та масове впровадження антисуїцидальних соціально-психологічних та соціальних програм; спеціальна соціальна допомога щодо зміни соціального статусу, соціально-економічних умов життя осіб групи ризику;
- психопросвітницькі заходи щодо поширення знань про особливості генезису і формування суїцидальної поведінки, способи самопомогі при виникненні аутоагресивних проявів, робота суїцидологічних служб; спеціалізовані навчальні суїцидологічні програми для спеціалістів, які працюють у галузі суїцидології і суміжних галузях.

За **послідовністю** здійснення профілактики суїцидальних тенденцій:

- первинна (виявлення осіб групи ризику; надання їм невідкладної психологічної допомоги, спрямованої на усунення ризику суїциду; психопросвітницькі антисуїцидальні програми та заходи для усіх категорій населення);
- вторинна (психотерапевтична, психіатрична, психологічна допомога людям, які здійснили спробу самогубства, з метою уникнення рецидивів);

- третинна (надання психологічної та психопросвітницької допомоги близькому оточенню осіб, які скоїли суїцидальну спробу).

ТЕМА 2.5. Психопрофілактика нервово-психічних порушень

1. Загальна характеристика доклінічних нервово-психічних порушень.
2. Психогенії: визначення, форми, причини виникнення.
3. Основні напрямки профілактики нервово-психічних порушень.
4. Психологічні заходи запобігання нервово-психічних порушень.

Література: основна: 2; 4; 6; 11; 12; 17; додаткова: 1; 3; 8; 19; 25; 29.

1. Загальна характеристика доклінічних нервово-психічних порушень

Сьогодення ставить високі вимоги перед сучасною людиною. Численні несприятливі соціальні, психологічні, економічні чинники призводять до психічного перенапруження, негативних зрушень у психічному стані людини, що підвищує ризик виникнення нервово-психічних розладів. Останнім часом спостерігається поширення нервово-психічних порушень серед різних вікових категорій населення. Так, згідно статистичних даних, за останнє десятиріччя на 16,7% збільшилася кількість дітей з розладами психіки та поведінки. Тривожним є той факт, що зростає кількість преморбідних станів (передхвороба) – відхилень функціонального характеру, що виникають внаслідок різноманітних психічних та фізичних перевантажень.

Залежно від стану психічного здоров'я розподіляють такі групи осіб: *перша група* – практично здорові особи; *друга група* – особи з легкими функціональними порушеннями; *третьа група* – з доклінічними станами та клінічними формами в стадії компенсації; *четверта група* – з клінічними формами в стадії декомпенсації.

Здоров'я, як стан людини, характеризується наявністю рівноваги між її організмом і середовищем, яка досягається у ході адаптації. В умовах дії несприятливих факторів може відбуватися порушення механізмів адаптації, що згодом призводить до захворювання. Між станом здоров'я і хворобою виникають проміжні стани напруження та перенапруження адаптаційних механізмів.

Ці періоди визначаються як **доклінічні** (донозологічні) незначні функціональні нервово-психічні порушення, що негативно впливають на психоемоційний і фізичний стан людини, її працездатність, формування особистості та характеру.

До таких порушень відносять відставання у психічному розвитку внаслідок дефіциту виховання, астеничні та невротичні реакції. Зокрема, комплекс симптомів астено-невротичних реакцій може включати скарги на підвищену втому, зниження працездатності, головний біль, порушення сну, зниження апетиту, підвищену дратівливість, скарги невротичного характеру (плаксивість, емоційна лабільність, капризність у дітей), схильність до страхів, нервових тіків, нав'язливих звичок.

Слід відзначити вікову специфіку виникнення різних видів доклінічних нервово-психічних порушень. Якщо для дошкільнят властиві мінімальна мозкова дисфункція, гіперактивність, порушення мови (заїкання), моторне розгальмування, нав'язливі тіки, енурез, то у школярів на перший план виходять труднощі у навчанні, шкільна тривожність, у підлітків – агресивність, безвідповідальна поведінка, схильність до шкідливих звичок.

Важливо відмітити, що доклінічні нервово-психічні порушення підлягають корекції психологічними, психогігієнічними та психолого-педагогічними заходами.

2. Психогенії: визначення, форми, причини виникнення

Серед найбільш поширених порушень психічної діяльності значне місце займають *психогенії* (від грец. *psyche* - душа і *gemaio* - породжувати) - розлади психіки, що виникають під впливом психічних травм.

Психогенії виникають у зв'язку з одномоментною, інтенсивною дією психотравмуючої ситуації або можуть бути результатом відносно слабкого, але тривалого травмування. У виникненні психогеній істотну роль відіграє певна готовність до «психічному зриву», що розвивається на тлі ослаблення організму після перенесеного захворювання, тривалого нервового напруження, специфічних особливостей нервової системи та особистісних рис.

Розрізняють такі форми психогенії:

Ятрогенія: виникає як результат ненавмисного навіювання лікаря на хворого, внаслідок чого у останнього виникає негативна зміна психічного стану (зниження настрою, тривожність, боязнь щодо погіршення стану здоров'я, ускладнення симптомів хвороби як результат навіювання).

Іпохондрія: стан надмірної уваги до свого здоров'я, безпідставна тривога з приводу його погіршення; страх захворіти невиліковними хворобами (кардіофобія – серцеві хвороби; канцерофобія – страх раку тощо).

Дидактогенія: викликаний ненавмисними діями педагога негативний психічний стан учня, що характеризується стійким

комплексом негативних переживань (гнітючий настрій, тривожність, страх, фрустрація тощо).

Невроз: є одним з найбільш розповсюджених нервово-психічних розладів, в основі якого найчастіше лежить невротичний конфлікт, що базується на амбівалентних почуттях, емоціях, переживаннях, потребах, інтересах, та закладається ще в дитинстві як результат порушення відносин дитини з мікросоціальним оточенням.

Виникнення й перебіг невротичних розладів зумовлюється широким колом біологічних, психологічних і соціальних факторів, у тому числі зумовлених цими чинниками порушень – когнітивних, емоційних та поведінкових розладів.

Суб'єктивно невроз супроводжується тривалим погіршенням або втратою працездатності, соціально-психологічною дезадаптацією, втратою смисловитих орієнтацій, зниженням рівня самоактуалізації, болюче-гнітючим переживанням невдачі, власної особистісної та життєвої нереалізованості, безвиході.

Різноманіття класифікаційних розподілів неврозів, пропонованих різними авторами, відображає насамперед відсутність єдиного погляду на їхню етіологію і патогенез. У зв'язку з цим дотепер не припиняються спроби систематизації неврозів з використанням різних критеріїв.

У клінічній практиці найбільш розповсюдженим є виділення **трьох традиційних форм:** *неврастенії* (астенічний невроз), *невротичного* та *істеричного неврозу*. Окремо виділяють «*депресивний невроз*», який залежно від особливостей перебігу, розглядають як симптомокомплекс різних форм неврозів, як фазу перехідних етапів розвитку, або форм психопатій. Сучасна класифікація неврозів здебільшого враховує, крім клінічних форм неврозів, також динаміку їх плину та в цілому те підґрунтя, на якому виник невроз.

3. Основні напрямки профілактики нервово-психічних порушень

Профілактика нервово-психічних порушень – це комплекс заходів, спрямований на їх попередження, а також на збереження та зміцнення психічного здоров'я населення.

Збереження психічного здоров'я населення та профілактика нервово-психічних порушень є загальнодержавним пріоритетним завданням, успішне розв'язання якого можливе за умови системних скоординованих зусиль психологів, лікарів, педагогів, соціальних працівників, засобів масової інформації, мережі державних і суспільних організацій. Виходячи з даної позиції, можна виділити такі провідні **напрямки** профілактичної роботи:

Психологічний: вимагає міжгалузевого психологічного підходу на основі взаємодії патопсихології, медичної, вікової та ін. психології, психодіагностики, психокорекції. Даний напрямок передбачає

виявлення та усунення провокуючих факторів нервово-психічних порушень на психологічному, соціально-психологічному, психофізіологічному рівнях; забезпечення та контроль психогігієнічних вимог щодо організації навчання, діяльності, побуту тощо; оптимізацію розвитку особистості, підвищення її стресостійкості, сприяння соціальній адаптації, формування навичок саморегуляції емоцій та поведінки, підвищення психологічної культури суспільства.

Медичний: включає розробку заходів з попередження нервово-психічних розладів, їх рецидивів та негативних наслідків; здійснення комплексної психодіагностики, індивідуальної та колективної психопрофілактики і психотерапії.

На *первинному рівні* медичні профілактичні заходи спрямовані на попередження психічних захворювань у здорового населення, підвищення його загальної стресостійкості та зміцнення здоров'я. *Вторинну* психопрофілактику складають заходи, які передбачають лікування нервово-психічного розладу, виявленого в ході ранньої діагностики, з метою припинення патологічного процесу на початковому етапі, недопущення розвитку гострої форми хвороби, важких її проявів та переходу в хронічну форму. До *третинної* психопрофілактики відносять роботу з хворим, з попередження його інвалідизації у випадку психічного захворювання.

Соціальний: спрямований на виявлення та усунення соціальних чинників (стреси, соціальна дезінтеграція, кризові життєві ситуації, соціальна нестабільність, сімейні негаразди тощо) нервово-психічних порушень; включає комплексну розробку, впровадження заходів соціальної підтримки та захисту населення у галузі правового, медичного, освітнього, економічного, екологічного, духовного, культурного забезпечення.

Управлінсько-організаційний напрямок: система заходів та засобів, які спрямовані на попередження, усунення і зменшення впливів, умов, психогенних чинників, що сприяють виникненню невротичних розладів; даний напрямок являє собою планування, організацію, забезпечення, контроль та мотивацію психопрофілактичних заходів. Жоден з профілактичних напрямків не буде комплексно реалізовано, якщо відсутнє управлінсько-організаційне їх забезпечення, що систематизує роботу психолога і клієнта, дисциплінує її та є певним механізмом, технологією успішної реалізації психопрофілактики.

4. Психологічні заходи запобігання нервово-психічних порушень

Психологічні заходи з попередження нервово-психічних порушень включають:

- моніторинг психічного здоров'я населення, підвищення його психологічної культури;
- психопрофілактику до- і післяродового періоду;
- попередження дидактогеній, гуманістичне виховання в сім'ї, дошкільних та шкільних закладах;
- гармонізацію сімейних стосунків, усунення несприятливих сімейно-ситуативних впливів, життєво-побутових негараздів;
- створення сприятливих умов для гармонійного розвитку зрілої особистості, її соціального і життєвого самоствердження;
- формування адекватного рівня домагань та особистісної компетентності;
- забезпечення фізіологічної та психологічної групової сумісності (фізіологічна несумісність провокує розвиток вираженої втоми і перевтоми, нервово-психічної перенапруги, зниження ефективності діяльності; психологічна призводить до порушення взаєморозуміння, оцінки ситуацій, міжособистісних стосунків, що може бути причиною формування астеничних станів та інших невротичних розладів);
- оптимізацію міжособистісних стосунків у трудовому (навчальному) колективі.
- наукову організацію праці, усунення перенавантажень, перевтоми, шкідливих професійних впливів; усунення шкідливих чинників професійної діяльності (технічних, природних, соціально-психологічних, медичних);
- раціональну професійну орієнтацію, професійно-психологічний відбір;
- психологічний супровід навчання та психологічне забезпечення професійної діяльності, психологічну підготовку та вироблення професійно важливих властивостей.

ТЕМА 2.6. Психологічна профілактика професійного вигорання

1. Визначення та причини професійного вигорання.
2. Складові та симптоми професійного вигорання.
3. Основні напрямки профілактики професійного вигорання.
4. Заходи профілактики професійного вигорання.
5. Методи психопрофілактики професійного вигорання.

Література: *основна:* 2; 4; 6; 9; 25; 17; *додаткова:* 1; 3; 6; 12; 32.

1. Визначення та причини професійного вигорання

Згідно даних американського Національного інституту проблем здоров'я і професійної безпеки, більше 35 млн. людей у всьому світі страждають від синдрому хронічної втоми, який на початку 70 років ХХ ст. було визначено як синдром «емоційного вигорання».

Найчастіше від синдрому «емоційного вигорання» страждають люди, професійна діяльність яких реалізується у сфері «людина-людина». Інтенсивне спілкування з людьми, накопичення негативних емоцій, часті фрустрації на роботі згодом призводять до фізичного та емоційного виснаження, яке називають професійним вигоранням.

Професійне вигорання – фізична та психічна реакція людини, яка виникає внаслідок тривалого впливу стресів середньої інтенсивності, обумовлених професійною діяльністю; психічний стан, який характеризується виникненням відчуття емоційної спустошеності та втоми, викликаного професійною діяльністю людини; різновид та передумова професійної деформації особистості.

До професійного вигорання більше схильні люди, які:

- згідно професійних обов'язків, змушені багато й інтенсивно спілкуватися з різними людьми;
- мають інтровертований характер, індивідуально-психологічні особливості яких не узгоджуються з професійними вимогами комунікативних професій;
- постійно відчують внутрішньо-особистісний конфлікт пов'язаний з професійною діяльністю; слабкість професійної підготовки та негативне ставлення до професії;
- працюють у колективі, що характеризується несприятливим психологічним кліматом, психотравмуючими конфліктами, грубістю та некомпетентністю керівництва;
- професійна діяльність яких проходить в умовах гострої нестабільності та хронічного страху втрати робочого місця;
- на тлі перманентного стресу потрапляють у нову, незвичну ситуацію, в якій повинні проявити високу ефективність (наприклад, нове місце роботи);
- живуть у мегаполісах в умовах нав'язаного спілкування та взаємодії з великою кількістю незнайомих людей.

2. **Складові та симптоми професійного вигорання**

Синдром професійного вигорання включає три **складові**: емоційну виснаженість; деперсоналізацію; редукцію професійних досягнень.

Емоційна виснаженість проявляється відчуттям спустошеності та втоми, що спровоковане професійною діяльністю.

Деперсоналізація (дегуманізація) являє собою цинічне відношення до професійної діяльності, її об'єктів та суб'єктів (наприклад, байдуже, цинічне ставлення до інших людей).

Редукція професійних досягнень – поява почуття власної некомпетентності та неуспішності у професійній сфері.

Симптоми професійного вигорання, можна умовно розділити на три групи:

Психофізичні: симптом хронічної втоми; загальна асенізація організму; зниження реактивності на зміни та події зовнішнього середовища (наприклад, реакції цікавості чи страху); відчуття емоційного та фізичного виснаження; погіршення сну, головні болі, розлади кишково-шлункового тракту, втрата або різке збільшення ваги, сонливість, загальмованість рухів та пізнавальних процесів, погіршення сенсорної чутливості.

Соціально-психологічні: підвищена дратівливість, емоційна лабільність, часті «нервові зриви»; депресія, пасивність, апатія, нудьга; підвищена тривожність, боязливість; загострене почуття відповідальності та гіпертрофована боязнь професійних невдач; загальний негативний емоційний фон (почуття провини, образи, підозрілості, сорому, скутості тощо); відчуття професійної безперспективності.

Поведінкові: погіршення професійної продуктивності; суб'єктивне відчуття складності виконання професійних обов'язків; втрата інтересу до діяльності на тлі загальної тривожності та стурбованості щодо можливих професійних невдач; уникнення виконання більш складних завдань, що супроводжується різноманітними виправданнями; застрягання на дрібницях; байдужість та помітне зниження професійної активності, ентузіазму; зловживання алкоголем, тютюнопалінням та іншими шкідливими звичками.

3. Основні напрямки профілактики професійного вигорання

Психопрофілактична робота з попередження професійного вигорання повинна здійснюватись у таких **напрямках**:

- систематичний моніторинг психічного та психофізичного стану працівників;
- своєчасне виявлення осіб групи ризику, діагностика та корекція їх індивідуальних особливостей, які можуть призвести до синдрому професійного вигорання;
- надання спеціальної психологічної допомоги конкретним фахівцям (колективам) методами психологічного консультування, психокорекції, психореабілітації, психологічного навчання і просвіти;
- попередження можливих ускладнень і психічних розладів у зв'язку з віковими та соціальними кризами;
- контроль дотримання психогігієнічних умов професійної діяльності (комфортності середовища, аналіз режимів діяльності і відпочинку, виявлення ситуацій і умов професійної діяльності, що викликають надмірну психофізіологічну напругу, психологічні перевантаження і негативні переживання);
- налагодження систематичної співпраці психолога та інших фахівців, посадовців щодо створення сприятливих умов для

життєдіяльності фахівців, запобігання їх психологічного та фізичного перевантаження.

4. Заходи профілактики професійного вигорання

Профілактичні заходи щодо запобігання професійного вигорання слід здійснювати на двох основних рівнях: рівні психологічної служби та організаційно-управлінському. Тому розв'язання завдань профілактики вимагає тісної співпраці психологічної служби організації (підприємства, установи) та управлінської ланки. До основних психопрофілактичних заходів з попередження професійного вигорання *на рівні психологічної служби* можна віднести:

- виявлення найтипівіших ситуацій, які провокують перевантаження, психічну травматизацію працівників, професійні помилки та аварії, конфлікти між працівниками;
- індивідуальне та групове консультування працівників з метою підвищення їх психологічної культури, особистісної компетентності; роз'яснення індивідуально-психологічних рис та можливих негативних проявів, пов'язаних з ними; надання рекомендацій для самоконтролю емоцій та поведінки;
- проведення годин психологічного розвантаження та релаксації; навчання працівників методів ефективної релаксації;
- моніторинг соціально-психологічних процесів у колективі; створення здорового морально-психологічного клімату, атмосфери шанобливості, доброзичливості і взаємодопомоги;
- проведення занять активного соціально-психологічного навчання, тренінгів професійного росту;
- консультування працівників щодо сімейних негараздів, надання допомоги в розв'язанні особистих психологічних проблем.

На *управлінському рівні* профілактика професійного вигорання повинна включати такі заходи:

- раціональний розподіл працівників з урахуванням їх професійної підготовки та індивідуальних особливостей;
- оптимізація ергономічних умов діяльності фахівців, виключення необґрунтованих фізичних та психологічних перевантажень;
- рівномірний розподіл робіт з урахуванням психологічного стану і фізичного самопочуття працівників;
- усвідомлення керівництвом важливості уважного, чуйного ставлення до підлеглих, поваги їх почуттів, думок, позицій; недопустимість приниження людської гідності підлеглих, образливих та принизливих висловлювань, несправедливості тощо;
- створення умов для прояву творчих та професійних здібностей фахівців;
- надання можливості повноцінного відпочинку, забезпечення достойних житлових та матеріально-побутових умов.

5. Методи психопрофілактики професійного вигорання

Для профілактики професійного вигорання доцільно застосовувати такі групи методів:

- методи **розвитку особистісної компетентності**, обізнаності людини відносно своїх особистісних якостей і властивостей (психологічна бесіда, групова дискусія, проєктивний малюнок, вправи на розвиток самосвідомості, поглиблення процесу самоаналізу, усвідомлення і конкретизацію життєвих цінностей, розкриття особистісного потенціалу);

- методи **емоційно-вольової регуляції** (релаксаційні методики, які сприяють зниженню нервового напруження, відновленню душевної рівноваги, розслабленню м'язів; методи позитивного самонавіювання з класичними прийомами м'язевого розслаблення; методи музикотерапії; психологічні методи стимулювання позитивних емоцій; психологічні техніки, що сприяють активізації внутрішніх резервів організму);

- **психопросвітницькі** методи (надання інформації про синдром емоційного вигорання та способи його запобігання; вироблення навичок самостійного емоційного розвантаження та раціонального розподілу робочого часу, навичок ефективного відпочинку);

- методи **актуалізації професійного росту** (тренінги професійного росту; професійне консультування та діагностика);

- методи **регуляції психофізичного стану** (збалансування режиму праці та відпочинку; раціональне харчування; заняття спортом, активний відпочинок, лікувальна фізкультура; бальнеотерапія, ароматерапія, фітотерапія в умовах медичних оздоровчих закладів.

ТЕМА 2.7. Психопрофілактика культової психічної залежності особистості

1. Аналіз проблеми культової психічної залежності особистості.
2. Характеристика та типи деструктивних культів.
3. Прийоми і засоби деструктивного контролю свідомості.
4. Рівні та заходи профілактики культової психічної залежності.

Література: основна: 3; 14; 15; 32; додаткова: 1; 4; 11; 33.

1. Аналіз проблеми культової психічної залежності особистості

Проблема культової маніпуляції свідомістю та психологічного насилля на сьогодні стоїть надзвичайно гостро у всьому світі. Україну також не оминула навала численних деструктивних культів, метою яких є передусім підкорення якомога більшої кількості послідовників, маніпуляція жорсткий контроль їх свідомості.

Деструктивний культ – це група, авторитарно керована однією людиною або невеликою групою людей, які мають майже повний контроль над своїми прихильниками.

Основна ознака деструктивних культів полягає у тому, що вони вдаються до обману, методів контролю свідомості аби підірвати вільну волю людини і поставити її в залежність від лідера групи.

Це переважно групи, що сповідуючи нетрадиційні вірування, псевдо релігії цинічно обіцяють новонаверненим adeptам чудесне розв'язання усіх їх проблем (життєвих, особистих, професійних тощо). Натомість вимагають повного підкорення, поклоніння лідеру, ідеології та суворого дотримання дисципліни культової групи. Ці вимоги ретельно маскуються від adeptів під маскою псевдо моралі та псевдо духовності. Людина, яка потрапляє у пастку деструктивного культу, швидко втрачає власну індивідуальність, здатність самотійно та критично мислити, раціонально оцінювати ситуацію, перетворюється на безвольний інструмент задоволення хворобливих амбіцій лідера і його найближчого оточення.

Провідний американський експерт з проблем деструктивних культів Стівен Хассен визначає такі **головні ознаки деструктивного культу**:

Авторитарний лідер, що претендує на божественне або «трансцендентне» право впливати на своїх послідовників; користується необмеженою владою над adeptами культу.

Обман – один з основних засобів агітації, впливу та контролю adeptів.

Деструктивний контроль свідомості – система впливу, спрямована на руйнування автентичної особистості людини та утримання її в залежному, покірному стані.

2. Характеристика та типи деструктивних культів

У наші дні безліч соціальних груп використовують різноманітні комбінації деструктивних методів контролю свідомості. Фахівці виділяють чотири основні типи культів:

1. **Релігійні культи**: групи об'єднані на основі релігійних догм та духовних практик; часто їх лідери проголошують себе «Месіями» та формально претендують на приналежність до «духовного» царства, насправді ж – вони найперше прагнуть матеріального достатку, патологічного особистісного самоствердження за рахунок домінування над іншими людьми.

2. **Політичні культи**. Часто визначаються як диктатури: жорстокі, репресивні режими, що сповідають практику насильницької ізоляції або знищення опозиціонерів; використовують безліч засобів прикриття (псевдо мораль, ідеї «спасіння», «реформації» та ін.);

контролюють пресу, усіяко обмежують громадянські права та свободи людей; можуть використовувати тероризм як засіб впливу і контролю.

3. ***Культу масової психотерапії.*** Лідерами груп можуть бути психологи, психотерапевти, які ігнорують етичні норми, або шахраї (особи, які не мають психологічної освіти); проводять «семінари», «тренінги» де застосовують різноманітні методи контролю свідомості з метою отримання матеріальної або іншої користі (задоволення сексуальних домагань, хворобливе особистісне самоствердження тощо) від клієнтів.

4. ***Комерційні культу.*** Часто організовуються за типом пірамід «багаторівневого маркетингу», члени яких обманним шляхом вербують людей, метою гаданого отримання грошових відсотків; як правило маніпулюють прагненням людей до багатства та влади.

3. Прийоми і засоби деструктивного контролю свідомості

Деструктивні культу використовують типові для них засоби та прийоми контролю свідомості:

- маніпулювання (обман, залежність, ізоляція, групові відносини типу «один над іншим», секретні збори тощо);
- зловживання владою (психологічний шантаж, загрозливі пророцтва, вимагання грошей, сексуальні домагання зі сторони лідерів групи);
- створення культової особистості (контроль поведінки, думок, емоцій; послідовник культу подібний до актора: він дійсно починає вірити, що «роль» і реальність – одне і те ж).

Якщо більш ніж одна з цих характерних рис застосовна у ситуації взаємодії людини з групою, то велика вірогідність того, що дана група є деструктивним культом

Роберт Джей Ліфтон виділив вісім ***критеріїв контролю свідомості***: *контроль середовища* (контроль життєвого середовища adeptів, їх особистого життя, спілкування, поступове проникнення культу у свідомість людини); *містичне маніпулювання* (спеціальні технології планування випадків, що ніби то демонструють «надприродні» події навколо лідера культу); *вимога чистоти* (встановлення недосяжних стандартів поведінки, що провокує почуття провини і сорому, які лідер культу використовує для впливу на adeptів); *культ сповіді* (вимога зізнаватися в будь-якій думці або дії, з метою руйнування особистих меж та контролю); *священна наука* (культивування віри в абсолютну наукову і етичну істинність групової догми, що не залишає місця для будь-яких альтернативних думок чи сумнівів); *мовні перекручування* (використання методів нейролінгвістичного програмування з метою обмеження мислення членів групи абсолютними, чорно-білими, мислительними кліше, зрозумілими тільки для «посвячених»); *доктрина вище за*

особистість (нав'язування вірувань групи на противагу досвіду, свідомості і цілісності особистості людини); *розділення існування* (культивування віри в те, що право на життя мають лише послідовники культу).

4. Рівні та заходи профілактики культової психічної залежності

Профілактику культової психічної залежності особистості слід здійснювати на таких рівнях:

1. Макрорівень – загальнодержавні заходи, спрямовані на запобігання створенню і поширенню деструктивних культів, знешкодження існуючих.

До таких заходів слід віднести: правова (карна) відповідальність за організацію деструктивного культу; активізація контролю зі сторони правоохоронних органів; створення спеціальних інституцій соціального контролю та комісій з контролю дотримання етичних вимог професійної діяльності.

2. Мезарівень – охоплює систему міжособистісних стосунків людини, сферу її близького соціального оточення.

Обов'язковими профілактичними заходами на даному рівні є: сімейне консультування з метою запобігання аномалій виховання та сімейного насильства; психологічний патронаж неблагополучних сімей; формування у населення соціально-психологічної компетентності, корекція соціальних установок, відношень, мотивів, емоційних реакцій; поглиблення соціальної рефлексії, підвищення рівня адекватності самосприйняття у сфері соціальних взаємостосунків; формування перцептивних і комунікативних навичок; вироблення адекватних форм соціальної поведінки та реагування, як гаранту психосоціального благополуччя і високої соціальної адаптованості.

3. Мікрорівень – це профілактика на рівні індивідуального особистісного розвитку людини.

Вона включає: формування індивідуальних рис, таких як моральна та особистісна зрілість, почуття власної гідності, критичне мислення, інформаційна толерантність; зниження рівня тривожності, подолання страхів; регуляція самооцінки та рівня домагань; формування позитивного самоствавлення і самоприйняття; корекція ірраціональних нереалістичних суджень, переконань, уявлень; формування позитивного мислення, оптимістичної, позитивної життєвої концепції; підвищення впевненості у собі та вироблення асертивних моделей поведінки; створення умов для розуміння, усвідомлення, аналізу власних бажань, потреб, прагнень, життєвих цілей, ідеалів; досягнення чіткої конкретизації і диференціації «Я»-реального та «Я»-ідеального.

3.3. ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

Практичне заняття №1

Тема. Загальні положення психологічної профілактики (2 год.)

Мета: сформувати поняття про психологічну профілактику як окремий вид діяльності практичного психолога.

План

1. Визначення поняття та рівні психологічної профілактики.
2. Аналіз загальних цілей і завдань психологічної профілактики.
3. Характеристика рівнів психологічної профілактики
4. Принципи психопрофілактичної роботи.
5. Форми та методи психологічної профілактики.
6. Етичні та нормативні вимоги до організації і проведення психопрофілактичної роботи.

Література: *основна:* 9; 13; 23; 25; 27; *додаткова:* 1; 10; 14; 22; 29.

Аудиторна робота

1. Обговорення питань за планом практичного заняття.
2. Контроль самостійної роботи.
3. Виконання практичних завдань: окресліть коло найбільш актуальних напрямків психопрофілактичної роботи в сучасній Україні. Обґрунтуйте свій вибір.

Завдання та питання для контролю

1. Назвіть специфічні особливості психологічної профілактики як окремого виду діяльності практичного психолога.
2. Визначте предмет психологічної профілактики.
3. Охарактеризуйте суб'єкти та об'єкти психопрофілактичної роботи.
4. Дайте характеристику моделей психопрофілактичних програм.
5. Документування психопрофілактичної роботи психолога.
6. Специфічні особливості планування та організації психопрофілактичних заходів.
7. Планування комплексних медико-психологічних та соціально-психологічних профілактичних заходів.
8. Зв'язок психологічної профілактики з іншими видами діяльності практичного психолога.
9. Контроль та критерії ефективності психопрофілактичної роботи.
10. Проблеми та сучасний стан психологічної профілактики у нашій країні.

Практичне заняття №2

Тема. Психопрофілактика в структурі діяльності соціально-психологічної служби (СПС)

Мета: систематизувати та закріпити знання студентів про особливості психопрофілактичної роботи в рамках діяльності соціально-психологічної служби.

План

1. Аналіз сучасного стану психопрофілактичної роботи вітчизняної СПС.
2. Характеристика видів та форм психопрофілактичної роботи СПС.
3. Завдання і напрямки психопрофілактичної роботи СПС.
4. Психопрофілактична робота служби сім'ї та молоді.
5. Профілактична робота служби профорієнтації та працевлаштування населення.

Література: основна: 22; 25; додаткова: 1; 3; 14; 21.

Аудиторна робота

1. Обговорення питань за планом практичного заняття.
2. Контроль самостійної роботи.
3. Виконання практичних завдань: розробка плану-конспекту «засідання круглого столу» з проблем запобігання сімейного насилля.

Завдання та питання для контролю

1. Охарактеризуйте основні завдання та специфіку діяльності соціально-психологічної служби.
2. Визначте сутність соціально-психологічної профілактики.
3. На які категорії населення передусім спрямовується соціально-психологічна профілактика?
4. Взаємодія СПС в організації психопрофілактичної роботи з іншими установами.
5. Участь волонтерів у психопрофілактичних заходах.
6. Визначте чинники (психологічні, методичні, соціальні та ін.) ефективності психопрофілактичної роботи СПС.
7. Що, на вашу думку, повинно увійти до першочергових завдань психопрофілактичної роботи СПС? Обґрунтуйте свій вибір.
8. Як ви розумієте значення психопрофілактичної роботи СПС у розв'язанні проблем сучасного суспільства?
9. Як, на вашу думку, можна покращити психопрофілактичну роботу соціально-психологічної служби?
10. Розкрийте роль засобів масової інформації в реалізації завдань психологічної профілактики.

Практичне заняття №3

Тема. Психологічна профілактика у закладах системи освіти (2 год.)

Мета: сформувати знання про особливості організації, цілі та завдання психопрофілактичної роботи у закладах освіти.

План

1. Особливості психопрофілактичної роботи у дошкільних навчально-виховних закладах.
2. Характеристика змісту завдань психопрофілактичної роботи шкільного психолога.
3. Форми та методи психологічної профілактики у школі.
4. Організація та проведення комплексних психолого-педагогічних профілактичних заходів.
5. Специфічні особливості психопрофілактичної роботи у вищих закладах освіти.

Література: основна: 4; 5; 8; 13; 23; додаткова: 2; 15; 29.

Аудиторна робота

1. Обговорення питань за планом практичного заняття.
2. Контроль самостійної роботи.
3. Виконання практичних завдань: розробка тематики психопрофілактичних лекторіїв (виступів на батьківських зборах, педрадах).

Завдання та питання для контролю

1. Особливості планування психопрофілактичної роботи психолога освітнього закладу.
2. Особливості психопрофілактичної роботи з дітьми різних вікових категорій.
3. Залучення батьків та учнів до підготовки і проведення психопрофілактичних заходів.
4. Які форми психопрофілактичної роботи у закладах освіти ви вважаєте найбільш доцільними? Обґрунтуйте відповідь.
5. Якими принципами повинен керуватись психолог закладу освіти при організації психопрофілактичних заходів?
6. Визначте найбільш оптимальні методи та форми психопрофілактичної роботи зі студентами.
7. У чому полягає складність реалізації психопрофілактичних завдань загалом, і в умовах закладу освіти, зокрема?
8. Як, на вашу думку, замотивувати учнів (студентів), педагогів, батьків до участі у психопрофілактичних заходах?
9. Яким вимогам повинна відповідати інформація, що подається психологом у ході психопрофілактичного заходу (лекція, виступ, повідомлення, публікація тощо)?
10. Охарактеризуйте етичні аспекти організації та проведення психопрофілактичних заходів у закладах системи освіти.

Практичне заняття №4

Тема. Психологічна профілактика педагогічної занедбаності, шкільної дезадаптації та дидактогенії (2 год.)

Мета: розглянути науково-методичні та практично-прикладні аспекти психологічної профілактики педагогічної занедбаності, шкільної дезадаптації, дидактогенії.

План

1. Причини та ознаки педагогічної занедбаності.
2. Принципи і методи профілактики педагогічної занедбаності.
3. Характеристика причин та рівнів прояву шкільної дезадаптації.
4. Психологічні основи профілактики шкільної дезадаптації.
5. Визначення, причини та симптоми дидактогенії як різновиду шкільного неврозу.
6. Психологічна профілактика дидактогенії.

Література: основна: 2; 4; 8; 12; 18; 19; додаткова: 2; 8; 9; 15; 29.

Аудиторна робота

1. Обговорення питань за планом практичного заняття.
2. Контроль самостійної роботи.
3. Виконання практичних завдань: 1) ознайомлення зі схемою обстеження дитини при всіх формах шкільної дезадаптації (Р.В.Овчарова); 2) розробка конспекту виступу на педагогічній раді на тему «Дидактогенія: причини виникнення, наслідки, способи запобігання».

Завдання та питання для контролю

1. Охарактеризуйте форми педагогічної занедбаності.
2. Вікові особливості прояву педагогічної занедбаності.
3. Психологічна профілактика педагогічної занедбаності у дітей дошкільного віку.
4. Психопрофілактика педагогічної занедбаності молодших школярів.
5. Психопрофілактика педагогічної занедбаності та шкільної дезадаптації підлітків.
6. Розкрийте роль вчителя у виникненні дидактогенії.
7. Чи можуть спричинити дидактогенію порушення сімейного виховання?
8. Розкрийте роль сім'ї у профілактиці педагогічної занедбаності.
9. Охарактеризувати механізми та форми шкільної дезадаптації.
10. Які психопрофілактичні заходи використовують щодо усунення причин шкільної дезадаптації?

Практичне заняття № 5

Тема. Психопрофілактика шкідливих звичок (2 год.)

Мета: розглянути психологічні аспекти проблеми шкідливих звичок; сформулювати знання про моделі, форми, методи психопрофілактики шкідливих звичок.

План

1. Аналіз сучасного стану проблеми поширення шкідливих звичок серед дітей та молоді.
2. Психологічна характеристика чинників формування шкідливих звичок.
3. Моделі психопрофілактики шкідливих звичок.
4. Напрямки та форми профілактики шкідливих звичок серед дітей і молоді.
5. Умови та критерії ефективності психологічної профілактики шкідливих звичок.

Література: основна: 2; 5; 6; 19; 29; 30; додаткова: 29; 30.

Аудиторна робота

1. Обговорення питань за планом практичного заняття.
2. Контроль самостійної роботи.
3. Виконання практичних завдань: розробка програми групового психопрофілактичного заняття для підлітків із запобігання тютюнопаління (вживання наркотиків, алкоголю тощо).

Завдання та питання для контролю

1. Назвіть фактори ризику алкоголізації.
2. Які основні причини та прояви тютюнозалежності?
3. Обґрунтувати напрямки психопрофілактичної роботи щодо поширення алкоголізації молоді.
4. Охарактеризувати принципи антинаркотичного виховання дітей і підлітків.
5. Проаналізуйте вікові особливості психологічної профілактики шкідливих звичок.
6. Назвіть найбільш ефективні, на вашу думку, заходи психопрофілактики нікотинової залежності серед молоді.
7. Охарактеризуйте форми та методи профілактики шкідливих звичок серед учнівської молоді.
8. Розкрийте роль засобів масової інформації у профілактиці шкідливих звичок.
9. Проаналізуйте негативний вплив соціального оточення (сім'я, однолітки, асоціальні авторитети тощо) як чинник формування шкідливих звичок.
10. Розкрийте роль сім'ї у профілактиці шкідливих звичок.

Практичне заняття № 6

Тема. Психологічна профілактика девіантної поведінки (2 год.)

Мета: сформувати знання про причини виникнення та особливості прояву девіантної поведінки; розглянути психологічні аспекти її профілактики.

План

1. Девіантна поведінка: визначення, причини виникнення, особливості прояву.
2. Рівні та умови психопрофілактики девіантної поведінки.
3. Форми і методи психологічної профілактики девіантної поведінки.
4. Суїцидальна поведінка: визначення поняття, мотиви та причини.
5. Суїцидальна превенція: завдання, види, форми.

Література: основна: 9; 11; 14; 17; 30; 31; додаткова: 4; 8; 19; 24; 27; 29; 33.

Аудиторна робота

1. Обговорення питань за планом практичного заняття.
2. Контроль самостійної роботи.
3. Виконання практичних завдань: розробка та презентація програми (плану-конспекту) групового заняття для підлітків (старшокласників) з профілактики суїциду.

Завдання та питання для контролю

1. Методи психологічної діагностики суїцидального ризику.
2. Які ви знаєте норми оцінки поведінки особистості?
3. Розкрийте психологічний зміст поняття "девіантна поведінка".
4. Поясніть, у чому проявляється девіантна поведінка особистості. Наведіть приклади.
5. Вкажіть види девіантної поведінки та дайте їх стислий аналіз.
6. Поясніть, чому суїцид відносять до проявів девіантної поведінки особистості?
7. Які прояви аутодеструктивної поведінки особистості ви можете назвати?
8. Психологічні прояви девіантної поведінки.
9. Охарактеризуйте види суїциду.
10. Принципи психологічної профілактики девіантної поведінки.

Практичне заняття № 7

Тема. Психологічні основи профілактики нервово-психічних порушень (2 год.)

Мета: закріпити знання про причини, види та форми нервово-психічних порушень, особливості їх прояву; сформулювати уявлення про психологічні основи (напрямки, методи, форми, рівні) їх запобігання.

План

1. Визначення поняття та загальна характеристика клінічних і доклінічних нервово-психічних порушень.
2. Психогенії: визначення, форми, причини виникнення.
3. Напрямки та рівні профілактики нервово-психічних порушень.
4. Психологічні заходи запобігання нервово-психічних порушень.
5. Психологічна профілактика депресивних розладів.

Література: 2; 4; 6; 11; 12; 17; *додаткова:* 1; 3; 8; 19; 25; 29.

Аудиторна робота

1. Обговорення питань за планом практичного заняття.
2. Контроль самостійної роботи.
3. Виконання практичних завдань: 1) ознайомлення з дитячим опитувальником невротів (авт. В.Сєднєв); розробка плану-конспекту групового консультативного заняття для батьків на тему «Дитячі невротизми та їх запобігання».

Завдання та питання для контролю

1. Дайте визначення поняття «невроз».
2. Назвіть причини та прояви невроту на в'язливих станах.
3. Причини виникнення невротичних страхів у дітей.
4. Охарактеризуйте причини та прояви невротизації.
5. Особливості профілактики невротів у людей (дітей, школярів, дорослих) з різним типом ВНД.
6. Вікові особливості профілактики нервово-психічних порушень.
7. Причини виникнення та симптоми депресивних розладів.
8. Назвіть принципи та методи профілактики депресивних розладів.
9. Охарактеризуйте сучасний стан проблеми поширеності та профілактики нервово-психічних порушень.
10. Назвіть групи чинників (факторів) нервово-психічних порушень та основні методи їх нейтралізації (послаблення, усунення).

Практичне заняття № 8

Тема. Психологічна профілактика професійного вигорання (2 год.)

Мета: розглянути психологічні аспекти проблеми професійного вигорання, виробити навички профілактичної роботи щодо його запобігання.

План

1. Професійне вигорання: причини виникнення, складові та симптоми прояву.
2. Моніторинг та діагностика професійного вигорання.
3. Характеристика напрямків профілактики професійного вигорання.
4. Підготовка та організація заходів з профілактики професійного вигорання.
5. Характеристика методів психопрофілактики професійного вигорання.

Література: основна: 2; 4; 6; 9; 25; 17; додаткова: 1; 3; 6; 12; 32.

Аудиторна робота

1. Обговорення питань за планом практичного заняття.
2. Контроль самостійної роботи.
3. Виконання практичних завдань: робота з опитувальником на «вигорання» МВІ (К.Маслач, С.Джексон); складання плану заходів психологічної профілактики професійного вигорання.

Завдання та питання для контролю

1. Обґрунтуйте необхідність психологічної профілактики професійного вигорання.
2. Назвіть чинники професійного вигорання.
3. Охарактеризуйте фази професійного вигорання.
4. Визначте роль організаційно-управлінського апарату в профілактиці професійного вигорання.
5. Назвіть індивідуально-психологічні особливості людей схильних до професійного вигорання.
6. Які ви знаєте методи психологічної діагностики професійного вигорання?
7. Обґрунтуйте роль здорового способу життя у профілактиці професійного вигорання.
8. У чому полягає особистісний підхід до профілактики професійного вигорання?
9. Визначте роль професійного консультування та профдіагностики як засобу профілактики професійного вигорання.
10. Назвіть найбільш ефективні, на вашу думку, методи (форми) профілактики професійного вигорання. Обґрунтуйте свою відповідь.

Практичне заняття № 9

Тема. Основи психопрофілактики культової психічної залежності особистості (2 год.)

Мета: формування знань про особливості культової психічної залежності особистості та психологічні основи її запобігання.

План

1. Проблема культової психічної залежності особистості у сучасному світі.
2. Типи деструктивних культів і їх характеристика.
3. Психологічна характеристика прийомів і засобів деструктивного контролю свідомості.
4. Рівні та заходи профілактики культової психічної залежності.
5. Особистісний підхід до профілактики культової психічної залежності.

Література: 3; 14; 15; 32; *додаткова:* 1; 4; 11; 33.

Аудиторна робота

1. Обговорення питань за планом практичного заняття.
2. Контроль самостійної роботи.
3. Виконання практичних завдань: робота з анкетною вивчення особистості культового залежного (авт. С.Хассен); ознайомлення з пам'яткою «20 способів опору небажаний соціальній дії» (АПА США).

Завдання та питання для контролю

1. Дайте визначення поняття «деструктивний культ».
2. Розкрийте зміст поняття «культової психічної залежності».
3. Назвіть методи психологічної діагностики культової психічної залежності особистості.
4. Індивідуально-психологічні особливості людей, які найчастіше стають жертвами деструктивних культів.
5. Специфічні особливості психологічного консультування з проблем культової психічної залежності особистості.
6. Охарактеризуйте механізми формування культової психічної залежності особистості.
7. Розкрийте роль правоохоронних органів, державних та громадських структур і організацій у запобіганні діяльності деструктивних культів.
8. Охарактеризуйте необхідні особистісні якості психолога, який працює з проблемами культової психічної залежності.
9. Проаналізуйте соціально-психологічні фактори формування культової психічної залежності особистості.
10. Розкрийте роль сім'ї у профілактиці культової психічної залежності особистості.

3.4. САМОСТІЙНА РОБОТА

№ з/п	Завдання для самостійної роботи	К-сть годин	Форми контролю	Література
1.1	Психологічна профілактика як окремий вид діяльності практичного психолога 1. Проблеми та сучасний стан психологічної профілактики у нашій країні. 2. Контроль та критерії ефективності психопрофілактичної роботи. 3. Типологія психопрофілактичних заходів.	2	Практичне заняття №1, Контрольна робота	Основна: 9; 13; 23; 25; 27. Додаткова: 1; 10; 14; 22; 29.
1.2	Методика планування та організації психопрофілактичних заходів 1. Специфічні особливості планування та організації психопрофілактичних заходів 2. Планування комплексних медико-психологічних та соціально-психологічних профілактичних заходів.	4	Практичне заняття №1, Контрольна робота	Основна: 9; 13; 23; 25. Додаткова: 1; 10; 14; 22; 29.
1.3	Психологічна профілактика в структурі діяльності соціально-психологічної служби (СПС) 1. Сутність соціально-психологічної профілактики. 2. Участь волонтерів у психопрофілактичних заходах СПС. 3. Роль засобів масової інформації в реалізації завдань психологічної профілактики СПС. 4. Значення психопрофілактичної роботи СПС у розв'язанні проблем сучасного суспільства.	2	Практичне заняття №2, Контрольна робота	Основна: 22; 25. Додаткова: 1; 3; 14; 21.
1.4	Психологічна профілактика у закладах освіти 1. Організація та проведення комплексних психолого-педагогічних профілактичних заходів. 2. Особливості психопрофілактичної роботи з дітьми різних вікових категорій. 3. Якими принципами повинен керуватись психолог закладу освіти при організації психопрофілактичних заходів? 4. Особливості планування психопрофілактичної роботи психолога освітнього закладу.	4	Практичне заняття №3, Контрольна робота	Основна: 4; 5; 8; 13; 23. Додаткова: 2; 15; 29.

2.1	Психопрофілактика педагогічної занедбаності, шкільної дезадаптації та дидактогенії 1. Форми та вікові особливості прояву педагогічної занедбаності. 2. Механізми та форми шкільної дезадаптації. 3. Роль сім'ї у профілактиці педагогічної занедбаності. 4. Особистісні властивості школярів, які становлять групу ризику щодо виникнення дидактогенії.	4	Практичне заняття №4, Контрольна робота	Основна: 2; 4; 8; 12; 18; 19. Додаткова: 2; 8; 9; 15; 29.
2.2	Психологічна профілактика шкідливих звичок 1. Вікові особливості психологічної профілактики шкідливих звичок. 2. Принципи антинаркотичного виховання дітей і підлітків. 3. Роль засобів масової інформації у профілактиці шкідливих звичок. 4. Умови та критерії ефективності психологічної профілактики шкідливих звичок.	4	Практичне заняття №5, Контрольна робота	Основна: 2; 5; 6; 19; 29; 30. Додаткова: 29; 30.
2.3	Психологічна профілактика девіантної поведінки 1. Мотиви девіантної поведінки. 2. Критерії оцінки «норми» поведінки особистості. 3. Принципи психологічної профілактики девіантної поведінки.	4	Практичне заняття №6, Контрольна робота	Основна: 9; 11; 14; 30. Додаткова: 4; 29; 33.
2.4	Психологічна профілактика суїцидальної поведінки 1. Методи психологічної діагностики суїцидального ризику. 2. Зовнішні ознаки суїцидального ризику. 3. Особливості надання невідкладної психологічної допомоги особам групи суїцидального ризику.	4	Практичне заняття №6, Контрольна робота	Основна: 10; 14; 17; 31. Додаткова: 4; 8; 19; 24; 27.
2.5	Психопрофілактика нервово-психічних порушень 1. Особливості профілактики неврозів у людей (дітей, школярів, дорослих) з різним типом ВНД. 2. Вікові особливості профілактики нервово-психічних порушень. 3. Принципи, рівні та методи профілактики депресивних розладів.	4	Практичне заняття №7, Контрольна робота	Основна: 2; 4; 6; 11; 12; 17. Додаткова: 1; 3; 8; 19; 25; 29.

	4. Сучасний стан проблеми поширеності та профілактики нервово-психічних порушень.			
2.6	Психологічна профілактика професійного вигорання 1. Індивідуально-психологічні особливості людей схильних до професійного вигорання. 2. Фази професійного вигорання. 3. Роль здорового способу життя у профілактиці професійного вигорання. 4. Особистісний підхід до профілактики професійного вигорання.	4	Практичне заняття №8, Контрольна робота	Основна: 2; 4; 6; 9; 25; 17. Додаткова: 1; 3; 6; 12; 32.
2.7	Психопрофілактика культової психічної залежності особистості 1. Індивідуально-психологічні особливості людей, які найчастіше стають жертвами деструктивних культів. 2. Механізми формування культової психічної залежності особистості. 3. Специфічні особливості психологічного консультування з проблем культової психічної залежності особистості. 4. Роль сім'ї та правоохоронних органів, державних і громадських структур у профілактиці культової психічної залежності особистості.	4	Практичне заняття № 9, Контрольна робота	Основна: 3; 14; 15; 32. Додаткова: 1; 4; 11; 33.
ВСЬОГО:		40		

3.5. ІНДИВІДУАЛЬНА РОБОТА

(індивідуальні навчально-дослідні завдання)

Мета: поглиблення самостійної роботи студентів над опануванням навчального матеріалу; систематизація, узагальнення, закріплення та практичне застосування студентами отриманих знань; розвиток навичок самостійної роботи.

■ Тематика ІНДЗ:

1. Актуальні напрямки психологічної профілактики в сучасній Україні.
2. Психологічні основи профілактики нервово-психічних порушень.
3. Психологічна профілактика депресивних розладів та станів.
4. Психопрофілактика девіантної поведінки підлітків.
5. Профілактика суїциду у дітей та підлітків з депресивними розладами.
6. Профілактика суїциду в осіб похилого віку.
7. Особистісний підхід у психологічній профілактиці.
8. Профілактика синдрому вигорання у педагогічних працівників методами психологічної саморегуляції.
9. Профілактика психічного здоров'я в умовах професійної діяльності.
10. Організація психологічної роботи щодо запобігання самогубств у шкільному середовищі.
11. Діагностика та профілактика граничних нервово-психічних розладів.
12. Науково-психологічні дослідження деструктивних культів.
13. Чинники та соціально-психологічні умови виникнення психогеній.
14. Профілактика психогеній у дітей та підлітків.
15. Роль сім'ї у збереженні психічного здоров'я дитини.
16. Проблеми психічного здоров'я дитини та науково-методичні аспекти профілактики його порушень.
17. Психопрофілактика нервово-психічних порушень у студентів.
18. Психопрофілактика девіантної поведінки серед студентської молоді в умовах вищого навчального закладу.
19. Дидактогенні неврози та психологічні засоби їх запобігання.
20. Профілактика шкільної дезадаптації дітей та підлітків засобами практичної психології.
21. Діяльність шкільної психологічної служби щодо профілактики педагогічної занедбаності учнів.

22. Соціально-психологічні механізми культової психічної залежності особистості.

23. Проблема впливу деструктивних культів на формування свідомості сучасної молоді.

24. Наслідки діяльності деструктивних тоталітарних культів в Україні.

25. Особливості профілактики культової психічної залежності серед молоді.

26. Актуальний стан психологічної профілактики в Україні та шляхи підвищення її ефективності.

27. Психологічні основи профілактики сімейного насилля.

28. Профілактика психопатій засобами практичної психології.

29. Проблеми методичного забезпечення підготовки та організації психопрофілактичних заходів.

30. Особистісно-орієнтований підхід у профілактиці шкідливих звичок серед дітей та підлітків.

Обсяг: 10 – 12 сторінок комп'ютерного набору, кегль 14, інтервал 1,5, шрифт Times New Roman.

Форма: науковий реферат.

3.6. МОДУЛЬНА КОНТРОЛЬНА РОБОТА

Мета: з'ясувати рівень теоретичних знань студентів і практичних навичок їх застосування.

Модульна контрольна робота № 1– 1 год.

Тематика:

1. Психологічна профілактика як окремий вид діяльності практичного психолога.
2. Методика планування та організації психопрофілактичних заходів.
3. Психологічна профілактика в структурі діяльності соціально-психологічної служби (СПС).
4. Психологічна профілактика у закладах освіти.

Перелік запитань:

1. Розкрити поняття та специфічні особливості психологічної профілактики.
2. Охарактеризувати зв'язок психологічної профілактики з іншими видами діяльності практичного психолога.
3. Охарактеризувати рівні психологічної профілактики.
4. Охарактеризувати загальні цілі та завдання психологічної профілактики
5. Принципи психопрофілактики.
6. Розкрити етичні та нормативні вимоги до організації і проведення психопрофілактичної роботи.
7. Визначити предмет, суб'єкти та об'єкти психопрофілактичної роботи.
8. Охарактеризувати форми та методи психологічної профілактики.
9. Планування та організація психопрофілактичних заходів.
10. Описати моделі психопрофілактичних програм.
11. Документування психопрофілактичної роботи психолога.
12. Визначити напрямки та завдання психопрофілактичної роботи СПС.
13. Охарактеризувати види та форми психопрофілактичної роботи СПС.
14. Психопрофілактична робота служби сім'ї та молоді.
15. Профілактична робота служби профорієнтації та працевлаштування населення.
16. Розкрити проблеми сучасного стану психопрофілактичної роботи вітчизняної СПС.

17. Визначити зміст і завдання психопрофілактичної роботи шкільного психолога.
18. Розкрити особливості організації психопрофілактичної роботи у дошкільних навчально-виховних закладах.
19. Форми та методи психологічної профілактики у школі.
20. Особливості психопрофілактичної роботи у вищих закладах освіти.
21. Проблеми та сучасний стан психологічної профілактики у нашій країні.
22. Контроль та критерії ефективності психопрофілактичної роботи.
23. Типологія психопрофілактичних заходів
24. Специфічні особливості планування та організації психопрофілактичних заходів
25. Планування комплексних медико-психологічних та соціально-психологічних профілактичних заходів.
26. Сутність соціально-психологічної профілактики.
27. Участь волонтерів у психопрофілактичних заходах СПС.
28. Роль засобів масової інформації в реалізації завдань психологічної профілактики СПС.
29. Значення психопрофілактичної роботи СПС у розв'язанні проблем сучасного суспільства.
30. Організація та проведення комплексних психолого-педагогічних профілактичних заходів.
31. Особливості психопрофілактичної роботи з дітьми різних вікових категорій.
32. Якими принципами повинен керуватись психолог закладу освіти при організації психопрофілактичних заходів?
33. Особливості планування психопрофілактичної роботи психолога освітнього закладу.
34. Проблеми сучасного стану психопрофілактичної роботи вітчизняної СПС.

Модульна контрольна робота № 2 – 1 год.

Тематика:

1. Психопрофілактика педагогічної занедбаності, шкільної дезадаптації та дидактогенії.
2. Психологічна профілактика шкідливих звичок.
3. Психологічна профілактика девіантної поведінки.
4. Психологічна профілактика суїцидальної поведінки.
5. Психологічні основи профілактики нервово-психічних порушень.
6. Психологічна профілактика професійного вигорання.

7. Основи психопрофілактики культової психічної залежності особистості.

Перелік запитань:

1. Визначити поняття та ознаки педагогічної занедбаності.
2. Принципи та методи профілактики педагогічної занедбаності.
3. Визначення, причини та рівні прояву шкільної дезадаптації.
4. Профілактика шкільної дезадаптації.
5. Дидактогенія як різновид шкільного неврозу.
6. Охарактеризувати напрямки та методи профілактики дидактогенії.
7. Сучасний стан проблеми поширення шкідливих звичок серед дітей та молоді.
8. Дати психологічний аналіз чинників формування шкідливих звичок.
9. Описати моделі психопрофілактики шкідливих звичок.
10. Розкрити вікові особливості психологічної профілактики шкідливих звичок.
11. Охарактеризувати напрямки та форми профілактики шкідливих звичок серед дітей і молоді.
12. Визначити поняття девіантної поведінки та причини її формування.
13. Описати психологічні прояви девіантної поведінки.
14. Психологічна класифікація девіантної поведінки.
15. Розкрити принципи психологічної профілактики девіантної поведінки.
16. Охарактеризувати рівні та умови психопрофілактики девіантної поведінки.
17. Форми і методи психологічної профілактики девіантної поведінки.
18. Охарактеризувати сучасний стан проблеми суїциду та його психопрофілактики.
19. Дати визначення поняття суїцидальної поведінки.
20. Розкрити мотиви та причини суїцидальної поведінки.
21. Охарактеризувати види суїциду.
22. Дати аналіз видів профілактики суїцидальної поведінки.
23. Визначити сутність та завдання суїцидальної превенції.
24. Подати загальну характеристику доклінічних нервово-психічних порушень.
25. Психогенії: визначення, форми, причини виникнення.
26. Визначити основні напрямки профілактики нервово-психічних порушень.
27. Охарактеризувати психологічні заходи запобігання нервово-психічних порушень.

28. Дати визначення професійного вигорання та охарактеризувати його причини.
29. Розкрити складові та симптоми професійного вигорання.
30. Визначити основні напрямки профілактики професійного вигорання.
31. Заходи профілактики професійного вигорання.
32. Охарактеризувати методи психопрофілактики професійного вигорання.
33. Дати аналіз проблеми культової психічної залежності особистості.
34. Типи деструктивних культів та їх характеристика.
35. Охарактеризувати прийоми і засоби деструктивного контролю свідомості.
36. Рівні та заходи психологічної профілактики культової психічної залежності.
37. Проаналізуйте соціально-психологічні фактори формування культової психічної залежності особистості.
38. Роль сім'ї у профілактиці культової психічної залежності особистості.

3.7. МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

Метою практичних занять, контрольної роботи та самостійної роботи з даного курсу є глибоке засвоєння та закріплення студентами програмного матеріалу, уточнення незрозумілих понять, термінів, що були викладені в лекціях чи рекомендованій літературі, розвиток самостійності і творчості у процесі опрацювання матеріалу, запропонованого для самостійної роботи.

Значна частина самостійної роботи в ході опанування дисципліни дає змогу індивідуалізувати її шляхом виконання творчих індивідуальних завдань студентами за вибором, враховуючи їх інтереси, нахили та життєві плани.

Провідною формою практичних занять є проведення бесід, розв'язання навчальних задач, моделювання теоретичних експериментально-дослідних завдань.

3.8. КРИТЕРІЇ ТА НОРМИ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ, УМІНЬ І НАВИЧОК СТУДЕНТІВ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Оцінка **«відмінно»** ставиться за умови повних і вичерпних відповідей студента на теоретичні запитання, наявності високого рівня практичної підготовки.

Оцінка **«добре»** виставляється за наявності несуттєвих помилок у відповідях студента та демонстрації достатнього практичного рівня.

Оцінка **«задовільно»** ставиться при суттєвих недоліках під час розв'язування теоретичних і практичних завдань, за умови відсутності уміння ілюструвати прикладами основні теоретичні положення.

Оцінка **«незадовільно»** ставиться у тому разі, коли студент не володіє фактичним матеріалом, виявляє низький рівень теоретичної і практичної підготовки.

3.10. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

Основна література:

1. Абрамова Г.С. Введение в практическую психологию. – Екатеринбург: "Деловая книга", 1995. – 224 с.
2. Бардов В.Г., Сергета І.В. Загальна гігієна та екологія людини. – Вінниця: НОВА КНИГА, 2002. – С. 164 –185.
3. Бондаренко О.Ф. Психологическая помощь: теория и практика: Учебн. пособие. – К.: Укртехпрес, 1997.– 216 с.
4. Бачериков Н.Е., Воронцов М.П., Добромиль З.И. Психогигиена умственного труда учащейся молодежи. – К.: Здоровье, 1988. – 168 с.
5. Берзінь В.І., Буняк Н.А. Гігієна та психофізіологія дітей дошкільного віку. – Тернопіль, 1994. – 252 с.
6. Берзінь В.І., Гармаш Л.С, Коцур Н.І. Основи психогігієни. Курс лекцій. – Переяслав-Хмельницький. Освіта, 1997.– С. 54 – 70.
7. Возможности практической психологии в образовании / Под ред. П.С.Бурлаковой. – М: УЦ "Перспектива", 1998. – 88 с.
8. Гильбух Ю.З. Учитель и психологическая служба школы. – К., 1993. – 142 с.
9. Демьянов Ю.Т. Основы психопрофилактики и психотерапии: Пособие для студентов психол. ф-тов ун-тов. – СПб: Паритет, 1999. – 244 с.
10. Ефремов В.С. Основы суицидологии / В.С.Ефремов. – СПб.: Изд-во «Диалект», 2004. – 480с.
11. Жмуров В.А. Психопатология / В.А. Жмуров. – М.: Медицинская книга, 2002. – 668 с.
12. Завилянская Л.И. Психотерапия неврозоподобных состояний / Л.И. Завилянская. – К.: Здоров'я, 1987. – 128 с.
13. Збірник нормативно-правових документів психологічної служби та ПМПК системи освіти України / Упоряд. В.Г. Панок, І.І. Цушко, А.Г. Обухівська. – К.: Шк. світ, 2008. – 256 с.
14. Змановская Е.В. Девиантология (Психология отклоняющегося поведения): Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 288 с
15. Кара-Мурза С.Г. Маніпуляція свідомістю. Навчальний посібник. – К.: Оріяни, 2006. – 528 с.
16. Лакосина Н.Д. Учебное пособие по медицинской психологии / Н.Д. Лакосина, Г.К. Ушаков. – М.: Медицина, – 1976. – 320 с.
17. Лакосина Н.Д. Неврозы, невротические развития личности и психопатии: клиника и лечение / Н.Д.Лакосина, М.М.Трунова. – М.: Медицина, 1994. – 192 с.

18. Неврозы / под ред. Б.Д.Карвасарского. – М.: Медицина, 1990. – 576с.
19. Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога. – М.: Просвещение, 1996. – 352 с.
20. Организация работы психолога школы-интерната: Методические рекомендации / Под ред. С.И.Яковенко. – К.: РУМК Миннаробраз. УССР, 1991. – 112 с.
21. Осипова А.А. Общая психокоррекция. – М.: ТЦ "Сфера", 2000. – 512 с.
22. Основи практичної психології / В.Панок, Т.Титаренко, Н.Чепелева та ін. – К.: Либідь, 1999. – 536 с.
23. Практична психологія в системі освіти: Питання організації та методики / За ред. В.Г.Панка. – К.: Либідь, 1995. – 204 с.
24. Практическая психология образования / Под ред. И.В.Дубровиной. – М.: ТЦ "Сфера", 2000. – 528 с.
25. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. Навч. Посібник / Заг. редакція М.С. Корольчука. – К.: Фірма «ІНКОС», 2002. – 269 с.
26. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми / Под ред. И.В.Дубровиной. – М.: Издательский центр "Академия", 1998. – 160 с.
27. Психолог дошкільного закладу. Інструктивно-методичний лист на допомогу психологам та завідуючим дошкільних закладів / за ред. О.В.Проскури. – К.: ІЗМН, 1997. – 56 с.
28. Рубін О.А., Белей М.Д., Юрченко З.В., Савчинська Л.О. Практична робота психологів в школі. – Івано-Франківськ, 1994. – 96 с.
29. Рудакова И.А и др. Девиантное поведение. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2005. – 156 с.
30. Семаго Н.Я., Семаго ММ. Проблемные дети: Основы диагностической и коррекционной работы психолога. – М: АРКТИ, 2000. – 208 с.
31. Сулицький В.В. Психологія суїцидальної поведінки / В.В. Сулицький. – К.: «МП Леся», 2001. – 316 с.
32. Хассен С. Освобождение от психологического насилия. – СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2002. – 400 с.
33. Худик В.А. Диагностика детского развития: Методы исследования. – К.: Освіта, 1992. – 220 с.

Додаткова література:

34. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. – М.: Наука, 1977. – 380с.
35. Антропова М. В. Работоспособность учащихся и ее динамика в процессе учебной и трудовой деятельности. – М.: Просвещение, 1968. – 251 с.
36. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях// Психологический журнал. – 1994. – №1. – С.
37. Бондарчук О. І. Психологія девіантної поведінки: Курс лекцій. – К.: МАУП, 2006. — 88 с.
38. Буюева Л.П. Человек: Деятельность и общение. – М.: Мысль, 1978. – 325 с.
39. Верко С.С. Психолог в організації: «за» і «проти» //Актуальні проблеми психології: Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія. – Т. 1. – Ч. 6. – К.: Інститут психології ім. Г.С.Костюка, 2002. – С. 207–211.
40. Гайшут О.Г. Тренінг інтелекту школяра: Учись мислити, думати, міркувати. Кам'янець-Подільський.: Абетка, 2004. – 308 с.
41. Гурьева В.А. Психогенные расстройства у детей и подростков. – М.: Крон-Пресс, 1996. – 206с.
42. Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения. – М.: Просвещение, 1987. – 207с.
43. Дьяченко М.И. Психологический словарь-справочник / М.И. Дьяченко, Л.А.Кандыбович. – Минск: Харвест; М.: АСТ, 2001. – 576 с.
44. Зимбардо Ф. Социальное влияние. СПб: Питер, 2000. – 400 с.
45. Климов Е.А. Введение в психологию труда.– М.: Изд-во МГУ, 1988. – С. 175– 186.
46. Кон И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание. –М.: Политиздат, 1987. – 366 с.
47. Коротка інформація щодо діяльності системи центрів соціальних служб для молоді // Практична психологія і соціальна робота. – 1999. – № 7. – С. 43– 46.
48. Кулагина И.Ю. Личность школьника от задержки психологического развития до одаренности. Учебное пособие для студентов и преподавателей. – М.: ТЦ «Сфера», 1999. – 192 с.
49. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Политиздат, 1975. – 304 с.
50. Марінушкіна О.Є. та ін. Корекційні програми на допомогу практичному психологу ДНЗ. – Харків: Вид. група «Основа», 2008. – 204 с.
51. Мей Р. Искусство психологического консультирования. –М.: КЛАСС, 1994. – 144 с.

52. Мясищев В.Н. Личность и невроз. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1960. – 224с.
53. Немов Р.С. Основы психологического консультирования. – М.: Владос, 1999.– 528 с.
54. Панок В.Г. Концепція національної соціально-психологічної служби // Педагогіка і психологія. – 1994. – №2. – О 3-10.
55. Панок В.Г. Українська практична психологія: визначення, структура і завдання // Практична психологія і соціальна робота. – 1997. – № 10. – О 3-7; 1998.–№1.– О 5-8.
56. Психотерапия детей и подростков / Под ред. Х.Ремшмидта: Пер. с нем. – М.: Мир, 2000. – 656 с.
57. Подкорытов В.С. Депрессии. Современная терапия: руководство для врачей / В.С. Подкорытов, Ю.Ю. Чайка. – Харьков: Торнадо, 2003. – 352 с.
58. Психиатрия, психосоматика, психотерапия. Серия: Гуманистическая психиатрия / [ред.- сост.: К.П.Кискер, Г.Фрайбергер, Г.К.Розе, Э.Вульф]; пер. с нем. И.Я.Сапржниковой, Э.Л.Гушанского. – М.: Алетейа, 1999. – 504.
59. Психология: Популярный словарь / [сост. А.Д. Андреева, Т.В. Вохмянина и др.; под. ред. И.В. Дубровиной]. – М.: ИЦ «Академия»; ИЦ «Кафедра», 1998. – 96 с.
60. Психологія суїциду / за ред. В.П. Москальця. – Київ: Академвидав, 2004. – 286 с.
61. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании: учебн. пособие / Е.И.Рогов. – М.: ВЛАДОС, 1996. – 529 с.
62. Руководство практического психолога: психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / под ред. И.В.Дубровиной. – М.: ИЦ «Академия», 1995. – 170 с.
63. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / под ред. И.В.Дубровиной. – М.: ИЦ «Академия», 1995. – 123 с.
64. Сидоренко І.С. Актуальні напрямки роботи психолога в організаціях малого бізнесу // Актуальні проблеми психології. Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія. – Т. 1. – Ч. 6. – К., 2002, С. 211–213.
65. Скоков СІ. Психологічна служба в установах кримінально-виконавчої системи України //Практична психологія і соціальна робота.– 2002. – № 6. – С. 54– 58.
66. Хагуров Т.А. Введение в современную девиантологию /учебное пособие/- Ростов-на-Дону, 2003. 343с

Навчальне видання

Н.І. Бігун

ПРОФІЛАКТИЧНА РОБОТА В ПРАКТИЧНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

Навчально-методичний комплекс дисципліни

Підписано до друку 01.07.2011 р. Формат 60х84/16
Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman. Друк офсетний
Ум.друк. арк. 5,6. Обл. вид. арк. 4,7 Тираж 300. Зам. 232

Підготовлено до друку та надруковано
у видавництві ПП «Медобори»
32343, Хмельницька обл., Кам'янець-Подільський р-н,
с. Довжок, пров. Радянський, 6а. Тел./факс: (03849) 2-20-79
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №3025 від 09.11.2007 р.