Александрова Е.В., Журавльова П.В., Саркіс-Іванова В.В.

**Вікова психодіагностика та психопрофілактика**

 **як основа для гармонійного розвитку людини**

Актуальність. В даний час принципи вікової психопрофилактики і психогігієни є основними факторами адекватного психофізичного розвитку дитини, оскільки в кожному окремому часовому проміжку ці розділи розглядають багато проблем, пов'язаних з определнного віком, а також встановлюють ряд принципово значущих профілактичних заходів.

Метою дослідження є вивчення психогігієни відповідно до віковими змінами для попередження дисгармонического розвитку дітей і профілактики виникнення захворювань в структурі вікової психопатології.

Матеріали та методи. Збір, обробка та аналіз емпіричних і аналітико-статистичних даних, їх систематизація.

Результати. Весь постнатальний період прийнято розділяти на 7 категорій (періодів): новонародженівть (до 1 року), дитинство (до 12 років), отроцтво (12-16 років), юність (16-22 років), зрілість (22-50 років), зворотній розвиток ( 51-70 років) і старість (понад 60 років). Цей поділ на даний момент є умовним, оскільки враховує тільки біологічний вік суб'єкта, а не його нервово-фізичний розвиток, і за певних умов для кожного індивідуума визначається найбільш раціональний підхід. До 16 років прийнято сприяти розвитку психіки згідно з основними її етапами: моторному, сенсомоторному, аффективному і ідеаторного. При цьому важливим завданням психогігієни є виховання емоцій, своєчасне оволодіння певними навичками гри, роботи і спілкування. У періоді отроцтва і юнацтва важливими аспектами є: забезпечення оптимального розпорядку дня, чергування праці і відпочинку, створення психологічно комфортного фону в різних сферах життя, а також боротьба з шкідливими звичками, розвиток критичного мислення і певний ряд санітарно-просвітніх робіт, спрямований на висвітлення питань здорового способу життя і початку сексуального життя. У зрілому віці всі заходи будуть спрямовані на підтримку професійної діяльності людини, а також більш глибоко розглядаються питання побутової, трудової, сексуальної і сімейної психогігієни. Для похилого та старечого віку характерні незворотні зміни психіки, які мають ряд особливостей, в зв'язку з чим людина, в основному, змушений міняти свою трудову діяльність, режим дня, харчування, виключати певні види подразників. У цьому віковому проміжку завданням психогігієни стає підтримка психічної стабільності індивідуума і профілактика цілого ряду психосоматичних захворювань, які розвиваються внаслідок вікової дегенерації нервових клітин і сильних емоційних потрясінь, пов'язаних з ломкою стереотипів і значною зміною якості життя.

При організації психопрофилактики необхідно включити до уваги: ​​стрибкоподібний характер розвитку психіки, його вікові особливості та фактори ризику, характерні для кожного етапу, а також необхідність підтримки на всьому періоді розвитку персоналізації і соціалізації людини.

Висновки. Незважаючи на недосконалість класифікації, психогигиена має свою специфіку в кожному окремому віковому проміжку.

1. Основним завданням вікової психогігієни є сприяння адекватному психічному розвитку людини, його стабілізація і підтримання на всіх часових відрізках.

2. В результаті умовного поділу на вікові етапи профілактичні заходи повинні бути раціонально підібрані в залежності від побутових, соціальних та інших факторів різних сфер життя.

3. Існують різні фактори ризику в кожній з вікових категорій, і другий основним завданням психогігієни є профілактика психічних і психосоматичних патологій.