

# **ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ: ПРАКТИКА РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ «ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ»**

*В.І. Лазаренко*

**Україна, Дніпропетровськ, Дніпропетровський національний університет  
ім. Олеся Гончара**

Національною доктриною розвитку освіти в Україні у ХХІ столітті передбачено навчання людини відповідальному ставленню до власного здоров'я та здоров'я інших як до найвищої суспільної та індивідуальної цінності [2].

В Статуті ВООЗ (1976) зазначено, що здоров'я – це стан повноцінного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад.

Бойченко Т.Є та колеги підкреслюють, що здоров'я людини – це багатомірний і водночас цілісний феномен гармонійної життєдіяльності людини. Воно знаходить свій вираз через взаємоузгоджені стани і процеси формування, зміцнення, збереження, споживання, відновлення, передачі фізичних, психічних, соціальних духовних складових життєдіяльності людини, груп людей, громад, суспільства в цілому [1].

В Дніпропетровському національному університеті ім. О. Гончара розроблена та реалізується просвітницька робота щодо збереження, розвитку та зміцнення здоров'я студентів «Здоровий спосіб життя», частиною якої є психологічний аспект, який реалізується командою практичних психологів соціально-психологічної служби ДНУ. В реалізації спільної ідеї популяризації здорового способу життя ми спираємося на концепцію здоров'я, яка запропонована професором школи соціальної роботи МакГілл університету (Канада) Біллом Райном, в основу якої покладено світогляд перших поселенців Канади, які уявляли життя у вигляді колеса, яке має 8 спиць: фізичну, екологічну, соціальну, психологічну, емоційну, духовну, інтелектуальну, професійну та символізують різні складові людської життєдіяльності. «Колесо здоров'я» дозволяє усвідомити багатомірність поняття здоров'я як загальнолюдської цінності та необхідного компонента в процесі розвитку та життєдіяльності людини [3].

З метою реалізації програми практичні психологи соціально-психологічної служби для студентів та співробітників ДНУ проводять групові тренінгові заняття за такою тематикою:

Тренінг 1. *Ефективне спілкування та засоби конструктивної поведінки.* Метою тренінгу є розвиток навичок успішного спілкування та вміння налаштовувати контакти з людьми, навчитися слухати та чути людей, розуміти та співчувати оточуючим. Такі навички поліпшують взаємодію, взаємовідносини та впливають на позитивну соціалізацію.

Тренінг 2. *Розвиток адаптивних навичок та впевненої поведінки.* Метою тренінгу є розширення наявних та оволодіння новими стратегіями в міжособистісній взаємодії та, як наслідок, поведінка людини стає більш соціально адаптованою. Така людина транслює впевненість, що є невід'ємною частиною її психологічного здоров'я.

Тренінг 3. *Конфлікти та шляхи їх вирішення.* Метою є тренування навичок ефективного вирішення конфліктних ситуацій. Відкриває нові можливості спрямування конфлікту в позитивному напрямку. Розуміння природи конфлікту сприяє усвідомленню можливих шляхів їх попередження і, як наслідок, спілкування та поведінка людини набуває більш гармонійного характеру.

Тренінг 4. *Профілактика вживання молоддю психоактивних речовин.* Метою є розуміння природи та психологічного механізму негативних звичок. Знайомство з провідними методиками, які застосовують психологи в роботі з залежними людьми. Оволодіння навичками твердо говорити «НІ» тим, хто пропонує психоактивні речовини. Сприяти розумінню молоддю, що гармонійна людина не потребує допінгу.

Тренінг 5. *Соціально-психологічний клімат у колективі.* Метою є розуміння законів та механізмів формування колективу, оволодіння вміннями конструктивного впливу на нього, як на живий організм, знайомство з шляхами формування «здорового» клімату в колективі.

Тренінг 6. *Благополучна сім'я та усвідомлене батьківство.* Метою є оволодіння психологічними стратегіями вибору партнера для створення сім'ї, розуміння закономірних етапів розвитку сім'ї та її криз. Розуміння моделі здорової сім'ї. Як підготуватись до батьківства та ефективно впоратися з батьківством? Популяризація психологічних та педагогічних засад батьківства, як умови повноцінного розвитку дитини, конструктивної поведінки батьків.

Тренінг 7. *Чоловік і жінка: гендерні ролі, стереотипи, статева подібність та відмінність.* Метою є усвідомлення статевих відмінностей, статевої самоідентифікації, профілактика міжстатевих конфліктів та домашнього насильства.

Тренінг 8. *Життєві кризи – нові можливості та психопрофілактика.* Метою є оволодіння знаннями про закономірності вікових та ситуаційних криз. Розширення

уявлень про можливі способи сприйняття життєвих циклів та явищ, оволодіння конструктивними навичками реагування на життєві ситуації, що є профілактикою негативних психічних станів, внутрішньо- та міжособистісних конфліктів.

Тренінг 9. *Самоменеджмент та працевлаштування*. Метою є оволодіння навичками постановки життєвих та професійних цілей, поетапного планування, вміння презентувати себе, успішно проходити співбесіду.

Тренінг 10. *Розвиток творчих здібностей особистості в контексті життєтворчості*. Метою є оволодіння навичками виявляти та розвивати свої творчі здібності, сформувати творчий підхід у вирішенні різноманітних життєвих завдань.

Тренінг 11. *Емоційна культура особистості: розуміння емоційних явищ та саморегуляція*. Спрямований на оволодіння студентами знаннями про емоційну культуру особистості та спілкування, навичками саморегуляції, підтримання психічного здоров'я та внутрішньої екології.

Література:

1. Бойченко Т.Е., Василяшко І.П., Коваль Н.С., Дывак В.В. Основы здоровья. – Харьков: «Генеза», 2007. – 166с.
2. Національна доктрина розвитку освіти України в ХХІ столітті // Освіта України. – 2001. - № 29. – 18 лип. – С.4-6.
3. Усвідомлене батьківство як умова повноцінного розвитку дитини та підвищення виховного потенціалу громади: Методичні матеріали до тренінгу / Упорядн.: І.В. Братусь, та ін.; Заг. ред. Г.М. Лактіонової. – К.: Наук. світ, 2006. – 86 с.

Заявка

1. Лазаренко Вікторія Іванівна – конференція № 3.
2. Тема виступу – **ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ:  
ПРАКТИКА РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ «ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ»**
3. Україна, Дніпропетровськ, Дніпропетровський національний університет ім. Олеся Гончара, факультет психології, канд. соц. наук, доцент кафедри соціальної психології та психології управління, доцент.
4. моб. тел. 0979624167, 0952342639. victoria\_1\_@rambler.ru.  
49005. м. Дніпропетровськ, пр. Гагаріна, 13, к. 747.