

## **СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНЯ**

(для категорій: педагогічні працівники всіх категорій)

*Загальна кількість годин – 2 год.*

*Форма заняття: інтерактивна лекція з елементами тренінгу*

### **План заняття**

1. Здоров'язбережувальна компетенція та здоров'язбережувальна компетентність.
2. Інформаційний підхід у формуванні здоров'язбережувальної компетентності, його мета та складові.
3. Поведінковий підхід у формуванні здоров'язбережувальної компетентності, його мета та складові.
4. Просвітницькі, профілактичні програми у межах інформаційного підходу.
5. Просвітницькі, профілактичні програми у межах поведінкового підходу.

### **Анотація**

Формування здоров'язбережувальної компетентності молодшої людини обумовлений незадовільним станом здоров'я молодих громадян, безвідповідальною їх поведінкою до стану свого здоров'я, з поширенням хвороб, зумовлених ВІЛ, у зв'язку з конфліктами (внутрішніми і зовнішніми) та примітивними страхами. Часте використання механізмів психологічного захисту призводить до їх фіксації на несвідомому рівні, а чим більше людина витісняє в безсвідоме, тим гірше вона знає себе, тим менше вона орієнтується в навколишньому середовищі і тим частіше при вирішенні своїх проблем вона

буде потрапляти в безвихідні положення, тим більше буде ризикувати своїм здоров'ям.

В процесі формування здоров'язбережувальної компетентності розглядаємо 2 підходи: інформаційний та поведінковий.

Мета інформаційного підходу: абсолютна відмова від вживання психоактивних речовин. Інформація розглядається як базис для прийняття рішень. У фокусі інформаційного підходу – хімічні речовини та їх негативний вплив на стан здоров'я. Зміст згаданого підходу складають 3 моделі: модель залякування, модель аморальної поведінки та пізнавальна модель.

Мета поведінкового підходу: розвиток соціальної та особистісної компетентності молодшої людини, вироблення в неї навичок самозахисту, попередження виникнення проблем. У фокусі – людина, її психологічні особливості, аналіз причин її ризикованої поведінки. Зміст згаданого підходу складають 5 програм: програма досягнення соціально-психологічної компетентності, програма формування альтернативної діяльності, програма навчання життєвим навичкам, програма за методом «peer education», програма формування факторів захисту та вміння протистояти факторам ризику. Розкривається зміст кожної моделі інформаційного підходу та кожної програми поведінкового підходу. Особлива увага приділяється програмі досягнення соціально-психологічної компетентності, як однієї з провідних програм поведінкового підходу.

Психологічний захист є нормальним механізмом адаптації особистості. Її основна функція – усунення психологічного дискомфорту, пов'язаного з конфліктом, стресом тощо. Актуалізація захисту відбувається при виникненні ситуацій, які пред'являють підвищені вимоги до внутрішніх ресурсів людини.

Навколишня нестабільність сьогодення має руйнівний вплив на емоційний стан людини, яка долаючи різнопланові стресори, дедалі більш частіше змушена звертатись до використання захисних механізмів свідомості, що, в свою чергу, може призводити до різних видів патологічної залежності, до руйнування здоров'я особистості. Ми робимо акцент на необхідності використання

поведінкового підходу задля можливості формування здоров'язбережувальної компетентності, який надає можливість виражено та осмислено реалізувати адаптацію суб'єкта до важкої ситуації, що є необхідною умовою для конструктивного вирішення конфлікту та прийняття розумного рішення, що сприяє подолання внутрішнього напруження та дискомфорту та в решті решт формуванню здоров'язбережувальної компетентності молодій людині. Аналіз підходів діяльності працівника психологічної служби (практичного психолога, соціального педагога) у формуванні здоров'язбережувальної компетентності дитини дозволяє говорити про психологічний захист особистості перед негативним тиском, про формування самодостатності особистості як про необхідну передумову здоров'язбережувальної компетентності.

### **Питання для самоперевірки**

1. Дайте визначення поняттям «здоров'язбережувальна компетентність» та «здоров'язбережувальна компетенція».
2. Які основні підходи до формування «здоров'язбережувальної компетентності»?
3. Які основні моделі інформаційного підходу Ви використовуєте у своїй професійній діяльності?
4. Проаналізувати програми поведінкового підходу.

### **Рекомендована література та інтернет-ресурси**

1. Закон України № 2861-VI від 23.12.2010 р. «Про протидію поширенню хвороб, зумовлених ВІЛ, правовий та соціальний захист людей, які живуть з ВІЛ».
2. Міжгалузевий Наказ № 740/1030/4154/321614а від 23.11.2007 р. «Про заходи щодо організації профілактики передачі ВІЛ від матері до дитини ВІЛ-інфікованих дітей та їх сімей».
3. Воронцова Т.В., Пономаренко В.С. «Захисти себе від ВІЛ».

4. Демина Л. Д. Психическое здоровье и защитные механизмы личности : учеб. пособие / Л. Д. Демина, И. А. Ральникова. – М. : Изд-во Алтайского государственного университета, 2000. – С. 123.
5. Калошин В. Ф. Як долати стрес у педагогічній діяльності // Практична психологія та соціальна робота.–2004.–№8.–С.58-67/№9.–С.60-66.
6. Дорослішай на здоров'я: навч.-метод. посіб./Н.О. Лещук, Ж.В. Савич, О.А. Голоцван.-К., 2012.
7. Набиуллина Р. Р. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция): учебное пособие / Р. Р.Набиуллина, И. В.Тухтарова. – Казань: Изд-во ИП Тухтаров В. Н., 2003. – 101 с. – Режим доступа : [www.koob.ru](http://www.koob.ru)
8. Посібник для проведення тренінгу «Формування толерантного ставлення до ВІЛ-позитивних дітей у системі шкільної та дошкільної освіти», - К., 2010.
9. Подымов Н.А. Психологические барьеры в профессиональной деятельности учителя : учеб. пособие. Курск: Изд-во КГПУ, 1996. 131 с.
10. Сергеева І.В. Тренінг розвитку у педагогів вмінь адекватного емоційного реагування // Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. – К., 2001. – Т.3. – Ч.5. – С. 199-204.

### **Орієнтовний перелік проблемних питань для самоосвіти в міжкурсовий період в межах зазначеної теми**

1. Особливості відпрацювання адекватної самооцінки особистості педагога як ресурсу конструктивної взаємодії в системі «педагог-дитина».
2. Особливості емоційної регуляції професійної діяльності вчителя в напружених ситуаціях.
3. Психологічні бар'єри в педагогічній діяльності.
4. Психологічні механізми саморегуляції успішної професійної педагогічної діяльності.

5. Захисні механізми особистості і емоційна сфера.

6. Стратегії досягнення стану професійного успіху у педагогічних працівників.

7. Асертивна поведінка, шляхи її відпрацювання у педагогічного працівника.

8. Ресурси подолання психологічних труднощів у професійної діяльності педагога.

9. Психологічний захист і мотивація в структурі конфлікту.

10. Шляхи зміцнення зв'язків з членами родини.