

Для формирования компетенций в области научно-исследовательской работы по психологии здоровья можно рекомендовать студентам конспектирование специальной литературы. Например, законспектировать научную статью, содержащую современное научное исследование по проблемам здоровья.

План конспекта научной статьи: автор и название статьи, актуальность исследования, цель и задачи исследования, гипотеза, объект и предмет исследования, методы исследования, краткое изложение результатов исследования, выводы, практическая значимость исследования, литература.

В качестве источников предлагается использовать статьи в журналах (2000-2007 годов): «Вопросы психологии», «Психологический журнал», «Практическая психология», «Прикладная психология», «Вопросы философии», «Педагогика», «Социс», «Школа здоровья», «Профилактика заболеваний и укрепление здоровья», «Социальная профилактика и здоровье».

Также для овладения навыком ведения исследовательской работы студентам можно рекомендовать провести мини-исследование в ходе изучения различных модулей дисциплины «Психология здоровья». Например, при изучении модуля «Понятие о здоровье» рекомендуется провести самооценку физического, психического и социального здоровья [7], оценить качество жизни (опросник ВОЗ). При изучении модуля «Здоровый образ жизни» — провести изучение образа жизни с помощью опросников: «Методика распределения реального и желательного времени» (С. Я. Рубинштейн), «Ваш образ жизни», «Здорово ли я живу». Подбор методик предлагается в издании «Диагностика здоровья» (2007). При изучении модуля «Здоровая личность» можно использовать аутоаналитический опросник здоровой личности [1].

Студентов необходимо привлекать к участию в олимпиадах, подготовке доклада к конференции, тезисов к публикации, к участию в конкурсе учебно-исследовательских работ.

Внеаудиторную самостоятельную работу следует активно использовать для формирования компетенций в сфере практической помощи людям разного возраста по формированию и укреплению здоровья. Для этих целей можно использовать написание реферативного обзора с использованием не менее 5-7 источников, где студент должен отразить различные пути оздоровления, указать системы оздоровления, обосновать необходимость индивидуального подхода к обеспечению здоровья. На сегодняшний день насчитывается около 100 оздоровительных систем: система Гиппократ, система макробиотики, натуропатия, система П. Брегга, система Г. Шелтона, система Н. М. Амосова и другие [6].

В качестве самостоятельной работы студентам можно предложить составление программы здоровья в соответствии с личными целями и возможностями. Вначале студент должен проанализировать свои жизненные цели и ценности, затем выполнить самооценку своего здоровья и выделить те подсистемы, которые в большей степени нуждаются в поддержке. Подобрать методы, с помощью которых необходимо проводить коррекцию подсистем. Например, при низкой оценке эмоционального благополучия в программу должны обязательно войти методы психотерапии. Таким образом разработать подпрограммы улучшения физической формы, питания, очистки организма, повышения иммунитета, снятия напряжения, организации сна, улучшения психического, социального и духовного здоровья [4].

Подбор видов заданий внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплине «Психология здоровья» с учетом формирования основных компетенций позволит вооружить будущего выпускника не только знаниями по проблемам здоровья, но и умением вести научно-исследовательскую работу по психологии здоровья, а также оказывать консультативную помощь людям разного возраста по сохранению и укреплению здоровья.

КОКОРЕНКО ВИКТОРИЯ ЛЕОНИДОВНА

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии развития СПбГИПСР

ТЕХНОЛОГИЯ РАБОТЫ С ПРОБЛЕМОЙ НЕЗАВЕРШЕННЫХ ДЕЛ И ОТНОШЕНИЙ В АРТ-ТЕРАПИИ

АННОТАЦИЯ. В статье описывается разработанная автором арт-терапевтическая технология, позволяющая осознать проблему незавершенных дел и отношений. Рассматриваются причины и механизмы незавершенностей, предлагаются возможные способы завершения дел и отношений.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: незавершенные дела и отношения, «эффект Зейгарник», работа с рисунком, матрица Эйзенхауэра, «Незаконченные предложения».

Проблема незавершенных дел и отношений знакома многим людям. У человека в силу разных причин накапливаются недоделанные дела, невыполненные обещания, отношения, которые начинают тяготить. Все это «незавершенное» создает ощущение тяжести, эмоциональное напряжение, чувство вины.

С точки зрения гештальт-психологии, человек воспринимает мир, людей и себя целостно, поэтому стремление к целостности, завершенности гештальта является базовой потребностью человека. Кроме того, когда мы что-то планируем, начинаем ту или иную деятельность, у нас не только возникает целостный образ дела, человека, отношений, но и начинает вырабатываться такое количество энергии, которое необходимо для воплощения гештальта в жизнь. И если энергия не расходуется полностью на достижение результата, «конечной точки», она кумулируется и дестабилизирует психоэмоциональное состояние личности.

Механизмы психологической защиты личности позволяют на время «забыть» о незаконченных делах, избегать общения и встреч с людьми, с которыми не хотелось бы поддерживать отношения. Однако вытеснение и избегание требуют от личности больших энергетических затрат, и вытесненные переживания время от времени прорываются в сознание, и мы снова и снова возвращаемся к своим незавершенностям.

В психологии феномен (механизм) незавершенных действий известен как «эффект Зейгарник»: незавершенные действия запоминаются значительно прочнее, чем завершенные.

Нами разработана и успешно используется арт-терапевтическая технология работы с этой проблемой.

Цели работы:

1) Актуализация и анализ собственных значимых проблем, не решенных до логического конца.

2) Осознание важности и необходимости завершения дел и отношений.

3) Стимулирование мотивации завершения важных дел и отношений.

Участникам арт-терапевтического процесса предлагается следующая инструкция:

«Практически в каждой культуре существуют традиции, связанные с наступлением Нового года — как нового этапа в жизни человека. Принято стараться отдавать долги, наводить порядок в доме и на работе, завершать уже начатые дела, чтобы новый этап жизни начинать «с чистого листа». Вспомните, пожалуйста, — какие у Вас есть незавершенные дела, разговоры, отношения и нарисуйте рисунок на тему “Незавершенное”...».

На эту работу обычно достаточно 15-20 минут.

После того как рисунки будут готовы, происходит обсуждение этой темы по следующему плану:

1) отреагирование возникших чувств и состояний;

2) рассказ о своем «незавершенном» с использованием рисунка;

3) обсуждение причин и психологических механизмов возникновения феномена незавершенности;

4) вербализация способов, техник и приемов завершения дел и отношений.

Эмоциональное отреагирование и рассказ по рисунку связаны с индивидуальным опытом участников. Причины, механизмы и возможные способы завершения дел и отношений могут предлагаться в форме мини-лекции (информационного сообщения) для общего рассмотрения и обсуждения.

На наш взгляд, основные причины, по которым возникает феномен незавершенных дел, — это:

1. **Нехватка времени.** (Несмотря на кажущуюся объективность времени, мы считаем время

1. Ананьев В.А. Практикум по психологии здоровья. Методическое пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике. — СПб.: Речь, 2007. — 320 с.
2. Диагностика здоровья. Психологический практикум /Под ред. Г.С.Никифорова. — СПб.: Речь, 2007. — 950 с.
3. Дудченко З.Ф. Методическое обеспечение курса лекций по дисциплине «Психология здоровья»//Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. — 2007. — Выпуск1. — Т.7. — С.98 — 104.
4. Липчук В.А., Мосткова Е.В. Технология повышения личного здоровья /Под ред. В.И.Покровского. — М.: Медицина, 1999. — 320с.
5. Педагогика и психология высшей школы. Учебное пособие. — Ростов-н/Д, 2002. — 544с.
6. Пирогов И. Путеводитель по оздоровительным методикам /Серия «Будь здоров!». — Ростов- н/Д: «Феникс», 2002. — 320с.
7. Практикум по психологии здоровья /Под ред. Г.С.Никифорова. — СПб.: Питер, 2005. — 351с.

во многом психологической, а, следовательно, субъективной характеристикой).

В этом случае человеку необходимо научиться работать со временем, жить в конкретных временных рамках, чувствовать и регулировать их. Кроме этого, важно уметь выстраивать иерархию дел по степени важности и срочности их выполнения. Эффективным и наглядным способом рациональной сортировки дел является матрица Эйзенхауэра.

Для ее использования мы просим нарисовать на листе 2 оси: важности и срочности, тем самым разделив лист на 4 части. Дается следующая инструкция: «Расположите все свои дела в соответствующих частях листа, согласно срочности и важности».

Список дел из каждой части листа реализуется разными стратегиями (см. таблицу).

Срочные / важные	Важные / не срочные
1. 2. 3.... Эти дела человек делает сам и в первую очередь.	1. 2. 3.... Эти дела человек может делегировать другим (близким, сотрудникам и т.д.), осуществляя этапный контроль. При необходимости (или истечении срока) может подключаться к реализации лично.
Срочные / не важные	Не важные / не срочные
1. 2. 3.... Делегируют другим и контролируют по мере выполнения.	1. 2. 3.... Эти дела не делаются ни кем и никогда, а сразу отправляются «в мусорную корзину».

2. Специфические особенности личности, связанные с типом темперамента и характером, особенностями воспитания, незрелостью личности (недостаток целенаправленности, терпения, настойчивости, силы воли и т.д.). Основными способами личностного развития в таком случае становятся самовоспитание, контроль и самоконтроль. Приемы могут использоваться самые разные: начиная от планирования и отметок о выполнении в ежедневнике, записок с «напоминанием» самому себе, которые пишутся на ярких листочках и клеятся на самых видных местах, и заканчивая самоподкреплением: от похвалы самого себя за завершение дела до подарка в качестве награды.

Проблема незавершенных отношений затрагивает более тонкие и сложные аспекты личностных взаимосвязей. Нам представляется, что в основе незавершенных отношений могут быть:

а) скрытая, иногда плохо осознаваемая, возможность получения некой «выгоды» от подобной ситуации или вполне сознательное манипулирование окружающими;

б) бессознательный внутренний страх — «все когда-нибудь кончается», актуализирующий экзистенциальные переживания конечности своего (и других!) существования, боязнь одиночества и беспомощности. Таким образом, это почти задача всей жизни: личностная мудрость, духовный рост, умение и сила принять неизбежное;

в) боязнь и нежелание обидеть человека, опасение причинить ему боль прекращением отношений или переводом одних отношений в другие (например, любовных — в дружеские или деловые). В этом случае необходимо чувствовать состояние партнера, т.е. развивать сензитивность, а также научиться расставаться максимально корректно, психологически грамотно и красиво.

Конечно, давать общие рекомендации, как достойно завершить отношения, очень сложно, ведь человеческие отношения так индивидуальны и так по-разному складываются. И все же мы рискнем предложить опорную схему (используя технику «Незаконченных предложений»), «задать направление», по которому можно двигаться, прекрасно понимая, что идти в этом направлении каждому придется самому.

1. Для начала — сесть и подумать, оценить: каковы мои отношения с этим человеком; почему (зачем) он мне нужен; хочу ли я продолжать эти отношения; как долго (для выполнения локальной задачи или «навсегда»); чем я готов за это «платить» (свободой, временем, деньгами, отказом от себя...).

2. а) Если решено, что этот человек нужен, то появляется задача понять: как грамотно поддерживать и развивать отношения дальше.

б) Если решено, что отношения нужно завершить, то необходимо выбрать форму контакта: телефонный разговор, письмо или личная встреча.

Телефонный разговор будет удобен тем, кто недостаточно уверен в себе, обладает высокой внушаемостью или, напротив, опасается не совладать с собственными эмоциями и агрессией.

Письмо — хороший вариант для завершения деловых контактов или глубоких, интимных эмоциональных связей с очень близкими и родными людьми (иногда уже безвозвратно ушедшими).

Встреча потребует большой личностной работы, внутренней решимости, мужества и сил.

В разговоре (или письме) можно сконцентрироваться на следующих моментах:

- «Мы с тобой общаемся (работаем, живем...)(столько-то времени).
- «За это время мы ... (сделали..., стали..., смогли...)
- «Ты для меня...» (здесь важна оценка вклада человека в Ваши отношения (общее дело) — искренняя, объективная, конструктивная!)
- «Спасибо тебе за то ...»
- «У каждого человека в жизни свой путь, и я хотел бы...»
- «Желаю тебе...»

Вместе с пожеланием на прощание можно подарить какой-то подарок. Он должен быть очень грамотно выбран — со смыслом, с лучшими мыслями и чувствами об этом человеке, может быть, что-то очень личное или символическое. Подарок в этом случае может «подсластить» горькую ноту расставания, а может быть компенсацией или символической заменой, греющим воспоминанием о лучших днях с этим человеком.

«На стекла вечности уже легло мое дыхание, мое тепло...»

И, конечно, прощальный жест: рукопожатие, поцелуй, взгляд в глаза — то, что будет адекватно конкретной ситуации.

Арт-терапевтическая работа с темой «Незавершенное...» позволяет участникам продвинуться в осознании этой проблемы для себя и завершении важных дел и отношений, а значит — почувствовать легкость и удовлетворенность, ясность мысли и сознания, повысить свою активность и, расчистив внутреннее психологическое пространство, предоставить возможность появиться новым планам, перспективам и отношениям.