

ДУДЧЕНКО ЗОЯ ФАДЕЕВНА

канд.пс.н., доцент, декан факультета психолого-социальной работы
Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА ЛЕКЦИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ»

АННОТАЦИЯ. В статье раскрываются актуальные вопросы учебно-методического обеспечения курса лекций по психологии здоровья. Освещаются основные подходы к методике преподавания данного курса.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: психология здоровья, лекции по психологии здоровья, самостоятельная работа студентов на лекциях по психологии здоровья и вне лекционных занятий.

Под учебно-методическим сопровождением понимается совокупность учебно-методических материалов (программа учебной дисциплины, рекомендации по проведению самостоятельной работы студентов, планы лекционных и практических занятий и т. д.), разработанных с учетом целей и задач курса, его содержания и методов обучения.

Курс «Психология здоровья» читается в СПбГИПСР с 2002-2003 учебного года в рамках вузовского компонента цикла ОПД. Лекции проводятся на факультете прикладной психологии для студентов 3-го курса очной иочно-заочной форм обучения во втором семестре. Общая трудоемкость дисциплины составляет 72 часа, из них 36 аудиторных часов. Курс рассматривается как один из обязательных в системе общеобразовательной подготовки специалистов-психологов. Он востребован все возрастающей необходимостью участия практических психологов в обеспечении психического здоровья человека на всем протяжении его жизненного пути.

Цель курса «Психология здоровья» – формирование у студентов представлений о психологии здоровья как новой отрасли человекознания.

К задачам курса относятся: изложение теоретико-методологических основ психологии здоровья; раскрытие базовых понятий психологии здоровья; формирование у студентов знаний и умений в решении практических вопросов обеспечения психического здоровья человека.

Основная форма обучения курса «Психология здоровья» – занятие, которое состоит из лекционной и практической частей.

С.И. Архангельский [1974] определяет лекцию как главную информационную магистраль в

учебном процессе высшей школы, которая выражает основное содержание знаний изучаемых дисциплин, организует формирование знаний в систему, определяет отношение студентов к предмету, к его роли и значению в системе подготовки специалиста.

Лекция является наиболее эффективной формой обучения в данном случае, поскольку по основным разделам курса имеются разнообразные, порой противоречивые концепции. При этом в задачи лектора входит освещение различных позиций, их объективная оценка, представление своего объяснения данной проблемы с приведением аргументов и доказательств.

Только лектор в ситуациях, когда отдельные разделы или темы курса сложны для самостоятельного изучения, может методически помочь студентам в их освоении. В курсе психологии здоровья примером такого сложного для студентов-психологов раздела является тема «Здоровая личность».

Нельзя не учитывать эмоциональное воздействие лектора на слушателей, его умение увлечь и убедить студентов, повлиять на формирование их взглядов. Более того, лекция является одним из наиболее экономных способов получения основ знаний по предмету.

Вступительная лекционная часть посвящается рассмотрению одного или нескольких теоретических вопросов, касающихся психологии здоровья. Например, в лекции «Науки о здоровье» рассматриваются эволюция проблем здоровья в медицине и особенности рассмотрения проблемы здоровья в психологии, гигиене, санологии, валеологии.

Лекция «Психология здоровья» уделяет внимание истории становления, современному состоянию

и перспективам развития психологии здоровья, показывается взаимосвязь ее с другими психологическими дисциплинами.

Известные подходы к определению здоровья и анализ состояния вопроса о критериях оценки и самооценки психического, физического, социального здоровья, методы оценки и самооценки здоровья подробно излагаются в лекциях «Здоровье как системное понятие» и «Критерии здоровья».

Тема «Здоровый образ жизни» посвящена основным факторам здорового образа жизни (ЗОЖ), психолого-социальным причинам неадекватного отношения к здоровью и современным аспектам формирования ЗОЖ.

Представление о здоровой личности в психоанализе и гуманистической психологии, а также социально-психологические факторы здоровья личности рассматриваются в лекции «Концепция здоровой личности».

Тема «Психология профессионального здоровья» раскрывает исторический аспект данной проблемы, концепцию психологического обеспечения профессионального здоровья, гендерные различия в проявлении профессионального здоровья, а также проблемы здоровья при завершении профессионального пути.

«Психология долголетия» — данная тема посвящена психологическим факторам, признакам и профилактике старения, рассматривается психологический портрет долгожителя, здоровый образ жизни раскрывается как основа долголетия.

При подготовке лекций учитываются основные критерии оценки качества лекций, которые касаются ее содержания, методики, руководства работой студентов, лекторских данных и результативности лекции.

Отбор содержания для курса «Психология здоровья» для студентов-психологов осуществляется на основе следующих принципов:

1. Принцип научности, который предполагает отбор достоверных фактов, научно обоснованных гипотез и концепций, касающихся проблематики здоровья и объективного освещения материала.

2. Принцип системности, когда учебный материал курса располагается в определенной последовательности, а именно — делится на модули. В рамках отдельных модулей целесообразно структурировать материал, исходя из его особенностей, например, в блоке, касающемся истории (блок «Психология здоровья — новое научное направление»), материал удобно расположить по линейному принципу, в модуле, содержащем различные точки зрения или подходы к одной и той же проблеме (блок «Здоровая личность») — по спирали.

3. Принцип доступности, который предусматривает отбор материала, доступного для понимания студентами 3-го курса факультета прикладной психологии. Это как знакомство с оригинальными научными статьями известных ученых в области психологии здоровья, так и изучение отдельных тем по учебнику, учебным пособиям и лекциям.

В ходе преподавания курса используется объяснительно-иллюстративный вид обучения, при котором излагаемый материал иллюстрируется соответствующими примерами, что обеспечивает усвоение материала студентами для последующего воспроизведения и применения в решении практических задач.

Говоря об особенностях отбора содержания для курса «Психология здоровья», предназначенного для студентов-психологов, следует пояснить, что студенты 3-го курса прикладной психологии изучили такие психологические дисциплины как общая психология, возрастная психология и др., что позволяет им более успешно усваивать знания по психологии здоровья. С учетом этого к студентам предъявляются следующие требования к уровню освоения знаний: они должны овладеть теоретическими знаниями в области психологии здоровья, иметь необходимую методическую подготовку для ведения научно-исследовательской работы в данном направлении и уметь оказывать практическую помощь людям разного возраста по формированию и укреплению их психического, физического, социального здоровья.

Учитывая основные критерии методики чтения лекций, выдерживается четкая структура лекции и логика изложения; выделяются основные положения лекции и выводы; выбирается темп чтения, позволяющий студентам не только слушать, но осмысливать и кратко записывать информацию; поясняются вводимые термины и названия; используются приемы закрепления, такие как повторение, вопросы на проверку внимания и усвоение, подведение итогов, как в конце лекции, так и в конце отдельных вопросов; применяются наглядные пособия и технические средства.

Руководство работой студентов включает требование вести конспект и контроль конспектирования; объяснение методик конспектирования и помочь при записи (темп, паузы, вычерчивание таблиц и графиков на доске); определение правил того, когда и в какой форме возможно задать вопросы по материалу.

Важной составляющей лекции являются лекторские данные: знание предмета, эмоциональная включенность, умение установить контакт с аудиторией, ораторское мастерство (культура речи, дикция), внешний вид.

Безусловно, результативность лекции определяется по информационной ценности, достижению дидактических целей.

По форме изложения учебного материала лекция по психологии здоровья представляет собой классическую аудиторную лекцию — обзор.

По месту лекции в курсе используются различные виды лекций. Например, вводная лекция знакомит студентов с назначением курса «Психология здоровья», его структурой, с общей методикой работы и формой отчета по курсу. Студенты всегда проявляют интерес к новому курсу и новому лектору, поэтому задачей вводной лекции является заинтересовать студентов проблемами, рассматриваемыми в курсе психологии здоровья. Текущие лекции посвящены рассмотрению базовых вопросов дисциплины: истории становления и развития психологии здоровья как научного направления, эволюции проблем здоровья в контексте различных наук, современных подходов к критериям здоровья, концепции здорового образа жизни, концепциям здоровой личности, концепции психологического обеспечения профессионального здоровья, психологическим аспектам долголетия. Во время заключительной лекции подводятся итоги курса,дается литература для дальнейшего углубленного самостоятельного изучения отдельных проблем курса. Студенты проявляют интерес к следующим темам: гендер и здоровье, здоровая личность, психология здорового образа жизни, психология долголетия.

По особенностям содержания и построения лекции в рамках курса «Психология здоровья» используются лекция-информация, лекция-визуализация, лекция-пресс-конференция.

Лекция-информация является наиболее распространенным типом лекций. Она предполагает изложение и объяснение необходимой научной информации по психологии здоровья.

Лекция-визуализация предполагает визуальную форму подачи материала. Роль лектора при этом сводится к комментированию просматриваемых материалов. Для курса «Психология здоровья» разработана лекция-визуализация по теме «Здоровый образ жизни».

Лекция-пресс-конференция предусматривает активное участие студентов. В начале лекции они формулируют и оформляют в письменном виде

вопросы преподавателю (студенту, который выступает с реферативным сообщением) по рассматриваемой теме. Преподаватель (выступающий студент) при изложении материала, включает в него ответы на сформулированные вопросы. В конце лекции преподаватель анализирует заданные вопросы, которые отражают знания и интересы студентов [Реан А.А. и др., 2003].

В курсе «Психология здоровья» для лекции-пресс-конференции можно использовать следующие темы: «Критерии здоровья», «Здоровый образ жизни», «Здоровая личность».

После рассмотрения теоретических вопросов предполагается самостоятельная работа студентов (СРС) на лекции и вне лекционных занятий.

Самостоятельная работа студентов является важной частью учебного процесса и представляет собой одну из форм его организации. Характерным для данной формы является то, что студент осуществляет учение без непосредственного прямого управления со стороны преподавателя. Задачей преподавателя в данном случае является организация самостоятельной работы и ее контроль. Самостоятельная работа при правильной организации и проведении способствует повышению интереса к познавательной деятельности, формированию навыков самостоятельной работы, углублению знаний и т. д. Необходимой является проверка и оценка результатов СРС преподавателем.

На лекциях используются следующие виды самостоятельной работы: прямое перефразирование, терминологический диктант, 5-минутный опрос на каждой лекции.

В качестве домашних заданий по психологии здоровья предлагается работа с научными текстами — составление мини-глоссария по терминологии к теме курса, написание аргументированного эссе, конспектирование и анализ современного научного исследования по проблеме здоровья. В свою очередь, это используется для промежуточного контроля знаний студентов.

Мини-глоссарий предлагается составить студентам по терминологии следующих тем:

– Психология здоровья — новое научное направление:

биомедицинская модель здоровья, биосоциальная модель здоровья, валеология, гигиена, медицина, медицинская модель здоровья, психогигиена, психология здоровья, санология, ценностно-социальная модель.

– Понятие о здоровье (психическое, физическое, социальное): адаптационные резервы, биохимические резервы, здоровье, категория «развития»,

психические резервы, психическое здоровье, психическое развитие, социальное здоровье, физиологические резервы, физическая подготовленность, физическое здоровье, физическое развитие, функциональная подготовленность.

– Психология здорового образа жизни:

гиподинамия, гипокинезия, здоровый образ жизни, качество жизни, когнитивный компонент отношения к здоровью, медицинская активность, мотивационно-поведенческий компонент отношения к здоровью, образ жизни, отношение к здоровью, пристрастие, стиль жизни, уклад жизни, уровень жизни, эмоциональный компонент отношения к здоровью.

– Здоровая личность:

акмеологический подход к здоровью, аксиологический подход к здоровью, аутогенная тренировка, биологическая обратная связь, гармония личности, дискурсивный подход к здоровью, зрелая личность, комплексный подход к здоровью, нормоцентрический подход к здоровью, психическое самоуправление, психологическая устойчивость, самоактуализация, самость, социально-ориен-

тированный подход к здоровью, кросс-культурный подход к здоровью, социальный интерес, феноменологический подход к здоровью, холистический подход к здоровью, эволюционистский подход к здоровью.

– Психология профессионального здоровья:

выгорание, профессиональная адаптация, профессиональная диагностика, профессиональная работоспособность, профессиональная реабилитация, профессиональное здоровье, синдром выгорания.

– Психология долголетия:

геронтология, долголетие, закон гетерохронности, закон разнообразия, закон специфичности, старение, старость.

Рекомендуется составление мини-глоссария в количестве 15-20 терминов, относящихся к одной теме. Предлагается схема составления мини-глоссария (Табл.1):

Составление подобного мини-словаря предполагает выделение ключевых понятий темы, работу студентов с научной литературой, обращение к справочной литературе по психологии здоровья.

Таблица 1
Глоссарий

Тема — Психология здоровья — новое научное направление			
№	Термин	Значение термина в контексте данной темы	Автор
1	Психология здоровья	Научное направление о психологических причинах здоровья, о методах и средствах его сохранения, укрепления и развития	Ананьев В.А., 1998
2			
Литература			
1. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья. – СПб., 1998.			

В качестве одного из видов самостоятельной работы в курсе «Психология здоровья» студентам предлагается написание аргументированного эссе по одной из пройденных тем. Аргументированное эссе представляет собой литературное произведение (связный текст), написанное на спорную тему. Автор эссе защищает некий тезис, относительно которого возможно привести доводы «за» и «против». В ходе написания эссе автор ведет как бы внутренний диалог, оценивая утверждения, доказательства, предположения и аргументы, и приходит к выводу о том, что одна из рассмотренных точек зрения является более предпочтительной, чем остальные. Автор эссе

должен преследовать при его написании следующие цели:

– убедить аудиторию (читателя) в определенной точке зрения, склонить ее на свою сторону, учитывая при этом аргументы противоположной стороны;

– четко сформулировать, почему предпочтительна именно эта точка зрения.

Аргументированное эссе состоит из следующих элементов: введение включает в себя формулировку темы, актуальность темы, расхождение мнений относительно темы, структуру рассмотрения автором темы и переход к основному суждению. Основная часть содержит суждения (аргументы),

которые выдвигает автор, определение основных понятий, используемых при выдвижении суждений, доказательства и поддержки – факты и примеры, поддерживающие суждение, рассмотрение контраргументов с целью доказательств их слабости по сравнению с аргументами в защиту позиции автора. Заключение предполагает повторение основного суждения, резюмирование аргументов в защиту позиции автора.

В курсе «Психология здоровья» студентам можно предложить следующие темы для аргументированного эссе:

1. Психология здоровья — научное направление о психологических причинах здоровья.
2. Ценностно-социальная модель здоровья в большей степени соответствует определению здоровья, которое сформулировано ВОЗ.
3. Критерии психического и социального здоровья являются ключевыми вопросами психологии здоровья.
4. Здоровый образ жизни — активность личности, направленная на сохранение и укрепление здоровья.
5. Здоровая личность — самоактуализированная личность.
6. Профессиональное здоровье — здоровье специалиста, обеспечивающее высокую эффективность профессиональной деятельности.
7. Здоровый образ жизни — основа долголетия.

Для написания аргументированного эссе студентам также предлагаются афоризмы известных людей (философов, писателей, поэтов) по проблеме здоровья и пословицы, поговорки о здоровье. Студенты должны высказаться об авторе афоризма, раскрыть аспекты рассмотрения проблемы, показать, почему этот афоризм или пословица, поговорка верны, высказать следствия, если согласны с данным выражением, или выступить с опровержением. Привести аналогичные ситуации, когда используется данный афоризм, пословица, поговорка, привести примеры из жизни, из различных произведений искусств. Представить цитаты (высказывания великих людей), которые подтверждают афоризм. В заключение обратиться к личному опыту, обобщить представленный материал.

Например, студентам предлагаются следующие афоризмы:

Здоровье — это не все, но всё без здоровья — ничто (Сократ)

Я ем, чтобы жить, а не живу, чтобы есть (Квинтилиан)

Уметь наслаждаться прожитой жизнью —

значит жить дважды (Марциал)

Должно соблюдать меру, наслаждаясь удовольствием (Цицерон)

Всякого влечет своя старость (Вергилий)

Что у кого болит, тот о том, естественно, и говорит (Сенека)

В здоровом теле — здоровый дух (Ювенал)

Блаженство тела состоит в здоровье, а блаженство ума — в знании (Фалес)

Единственная красота, которую я знаю, — это здоровье (Г. Гейне)

Много людей живет не живя, но только собираясь жить (В. Г. Белинский)

Если возможна гигиена тела, то возможна гигиена ума и характера (Д. Писарев)

Умирает только хилое и слабое, здоровое и сильное всегда выходит победителем в борьбе за существование (Ч. Дарвин)

Здоровье — мудрых гонорар (П. Ж. Беранже)

Подлинным зеркалом нашего образа мыслей является наша жизнь (М. Монтень).

Высказывание Л. Арагона «Молодые люди мечтают. Старики вспоминают» одной из студенток проиллюстрировано следующим образом:

«Данное высказывание Луи Арагона достаточно пессимистично: молодые люди живут будущим, пожилые — прошлым. Кому же, по мнению писателя, достается настоящее?

Тут нам на помощь приходит современная концепция транзактного анализа. Не вдаваясь в подробное изложение этого обретшего самостоятельность ответвления психоанализа, напомним только, что каждый человек в рамках транзактного анализа рассматривается как личность в одном из трех эго-состояний: Родитель, Взрослый или Ребенок. При этом каждый человек может спонтанно и очень быстро переходить из одного состояния в другое. Согласно концепции Транзактного Анализа, одним из индикаторов того, что человек пребывает в эго-состоянии «Взрослого», является то, что он живет настоящим.

Что же, собственно, значит «живеть настоящим»? Вероятно, ответить на этот вопрос не так просто, раз даже именитый писатель намекает, что не всем под силу жить именно так.

Жить настоящим... Это умение является характерной чертой зрелой личности, здоровой личности, человека, который в состоянии мыслить и действовать в рамках «здесь и теперь», однако учитывать в то же время приобретенный ранее опыт, а также возможные последствия собственных поступков.

Здесь мне вспоминается Аристотель с его теорией «золотой середины». В отношении ко времени можно взглянуть на это так: важно придерживаться настоящего, не соскальзывая в своем воображении ни вперед, ни назад. То есть держаться «золотой середины» между прошлым и будущим. Жить таким образом крайне непросто, это можно сравнить с попыткой перейти реку по тоненькому мосту. Стоит шагнуть немного неточно — свалившись с моста, и для того, чтобы снова на него взобраться, необходимо потратить порядочно сил.

Однако мое мнение несколько отличается от мнения французского писателя. Возможно, это связано с тем, что мой взгляд на жизнь и человечество менее критичен, я, скорее, стремлюсь увидеть хорошее в людях. Во мне жива надежда на то, что многие люди все-таки готовы изменяться к лучшему и уже что-то для этого делают. Арагон же большую часть своей сознательной жизни посвятил критике буржуазного общества и высмеиванию всяческих человеческих пороков — в своем, сюрреалистическом, стиле. Понятно, что в его глазах люди более чем несовершенны, он обращает внимание, прежде всего, на недостатки. Привычка к такому мышлению, с уклоном в пессимизм, и отражена в этом высказывании Арагона — он акцентирует внимание на самых слабых сторонах человека.

Мне же хочется верить, что среди нас достаточно зрелых, думающих людей, которые стараются большую часть времени все-таки жить настоящим, непосредственно реагируя на то, что происходит с ними в эту секунду, используя все свои способности как взрослого человека.

Хотя, в общем и целом, при неумении или нежелании жить в настоящем времени, более молодые люди закономерно смещаются в будущее, а люди постарше — в прошлое. Арагон отразил в своем высказывании именно эту естественную закономерность.

Важно знать об этом и стараться самому избежать печальной участии — жизни в воображаемом мире, будь то мир мечтаний о будущем или мир воспоминаний прошлого. Хотелось бы, чтобы как можно больше людей могли похвастаться, что они живут здесь и теперь».

Также студенты могут использовать пословицы и поговорки:

- Здоровье всего дороже. Здоровье дороже богатства
- Здоровью цены нет. Здоровья не купишь
- Здоровому все здорово
- Не спрашивай здоровья, а глянь в лицо
- Без болезни и здоровью не рад
- Самого себя лечить, только портить
- Противным (горьким) лечат, а сладким портят
- Лук семь недугов лечит. Лук от семи недуг
- Ешь вполсыта, пей вполпьяна, проживешь век до полна
- Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле!

Написание аргументированного эссе может способствовать развитию у студентов следующих умений и навыков: умение работать с информацией; умение рассматривать ситуацию в целом; способность выявлять проблему, определять ее причины и последствия; выработка своей позиции по вопросу; умение аргументировать свою точку зрения и выстроить ее доказательства в логической последовательности.

Как домашнее задание рассматривается конспектирование и анализ современного научного исследования по проблеме здоровья. В качестве источников предлагается использовать статьи в журналах (2000-2006 года) «Вопросы психологии», «Психологический журнал», «Социс», «Школа здоровья», «Профилактика заболеваний и укрепление здоровья», «Социальная профилактика и здоровье» и др., имеющихся в наличии в библиотеке института психологии и социальной работы. В библиотеке института имеется доступ к интернету, и студенты могут воспользоваться интернет-ресурсами.

При самостоятельной работе студентов обязательной является проверка результатов и оценивание этой деятельности. В курсе «Психология здоровья» обсуждение итогов самостоятельной работы студентов проводится на заключительной лекции в форме мини-конференции.

Проверка и оценивание знаний, умений, навыков (ЗУН) проводиться регулярно и охватывает все основные разделы программы учебной дисциплины.

И.П.Подласый [1999] выделяет следующие принципы, на которые должна опираться проверка ЗУН и их оценка: объективность — предполагает научно обоснованное содержание диагностических тестов или вопросов, дружеское отношение преподавателя ко всем учащимся и точное оценивание ЗУН в соответствии с установленными критериями; систематичность — регулярность

проверки и оценивания; наглядность – осведомленность учащегося о содержании, принципах и результатах контроля.

Оценка ЗУН реализуется в форме отметки или словесного суждения учителя.

По курсу «Психология здоровья» в качестве итогового контроля знаний сохраняется система традиционного оценивания, то есть студент по данной дисциплине сдает зачет, который проводится в форме тестирования. Для этой процедуры разработан банк тестовых заданий.

При оценивании устного ответа учитываются следующие моменты: объем знаний, степень систематизации и глубины знаний, самостоятельность суждений, убежденность в изложении, специфика предмета и индивидуальные особенности студента. Количественная оценка дополняется качественной оценкой деятельности студента с помощью оценочного суждения — краткой развернутой характеристики результатов учебной деятельности. Такая характеристика позволяет проявить эмоциональное отношение к студенту, поддержать его, указать на недостатки и пути их исправления. Например, «Ваш ответ правильный, полный, но отсутствует логическая последовательность при

изложении истории становления психологии здоровья как научного направления», «Я бы Вам рекомендовала изучить труд Бехтерева В.М. «Личность и условия её развития и здоровья».

В настоящее время все более популярной становится система рейтинговой оценки знаний, умений и навыков. По курсу «Психология здоровья» используется система рейтинговой оценки, когда студент получает определенное количество баллов за посещение лекционных занятий; высокую активность на лекциях; выполнение самостоятельной работы на лекциях — успешное написание терминологического диктанта, правильные ответы на вопросы; самостоятельные задания, выполненные вне лекционных занятий — составление мини-глоссария по терминам одной из тем, написание аргументированного эссе по пройденной теме или по афоризмам, анализ современного научного исследования по проблеме здоровья, выступление с реферативным сообщением.

В процессе преподавания курса «Психология здоровья» собирается, анализируется и отбирается материал, составляющий содержательную часть курса, а также постоянно отрабатывается методика преподавания курса.

-
1. Архангельский С. И. Лекции по теории обучения в высшей школе. – М., 1974.
 2. Рean A.A., Бордовская Н.В., Розум С.И. Педагогика и психология. – СПб, 2003.
 3. Подласый И. П. Педагогика. – М., 1999.