

ДУДЧЕНКО ЗОЯ ФАДЕЕВНА

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии здоровья,
декан факультета психолого-социальной работы СПбГИПСР**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ»**

АННОТАЦИЯ. В статье рассматриваются актуальные вопросы учебно-методического обеспечения самостоятельной работы студентов по дисциплине «Психология здоровья». Освещаются основные подходы к обеспечению внеаудиторной самостоятельной работы студентов с позиций формирования основных компетенций по психологии здоровья.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: психология здоровья, внеаудиторная самостоятельная работа студентов по психологии здоровья, основные компетенции по психологии здоровья.

Дисциплина «Психология здоровья» в Санкт-Петербургском государственном институте психологии и социальной работы преподается на факультете прикладной психологии начиная со 2-го курса по очной и очно-заочной формам обучения. Общая трудоемкость дисциплины составляет 72 часа, из них 50% отводится на внеаудиторную самостоятельную работу студентов.

Самостоятельная работа — это планируемая работа студентов, выполняемая по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия [5]. С психологической точки зрения самостоятельная работа студента рассматривается как целенаправленная, внутренне мотивированная деятельность, которую он структурирует по совокупности выполняемых действий, а также отслеживает сам процесс и результат деятельности.

К современной высшей школе предъявляются требования по подготовке бакалавров, магистров, а также специалистов с высоким уровнем профессиональной компетентности. Соответственно планировать учебную деятельность студентов, в том числе самостоятельную работу, необходимо с учетом основных компетенций, которыми должны овладеть студенты в процессе изучения той или иной дисциплины. Компетенция студента (лат. *competentia* — принадлежность по праву) — это круг вопросов, в которых он обладает познаниями и определенным опытом.

В рамках изучения дисциплины «Психология здоровья» студенты должны приобрести следующие компетенции:

1. Знать теоретические и методологические основы психологии здоровья, современные концепции здоровья и здорового образа жизни.

2. Обладать навыком ведения научно-исследовательской работы в области психологии здоровья.

3. Уметь оказывать практическую помощь людям разного возраста по формированию и укреплению здоровья, в том числе психического, социального и физического.

Как показывают научные исследования, примерно у 50% студентов не сформирована психологическая готовность к самостоятельной работе. Прием, осмысление, переработка, интерпретация и фиксирование необходимой учебной информации вызывает у них затруднение. Поэтому при формировании заданий для внеаудиторной самостоятельной работы необходимо учитывать уровни самостоятельной деятельности студентов.

Выделяют три уровня самостоятельной деятельности студентов. Репродуктивный (тренировочный) уровень, когда студенты выполняют самостоятельные работы по образцу, например, составление схем, таблиц, решение задач. Студент узнает материал, происходит процесс осмысления и запоминания материала. Реконструктивный уровень самостоятельной деятельности студента характеризуется тем, что студент владеет навыком составления плана, тезисов, аннотирования, может выполнить реферативную работу. Третий уровень — творческий, поисковый — предполагает анализ проблемной ситуации, получение новой информации. Студент самостоятельно может определить цель исследования, произвести выбор средств и методов решения исследовательской задачи.

В ходе изучения дисциплины «Психология здоровья» студенты в первую очередь должны оперировать современными теориями, концепциями в области психологии здоровья. Программа учебной дисциплины построена по модульному принципу и включает в себя следующие модули: модуль 1 «Психология здоровья — новое научное направление»; модуль 2 «Понятие о здоровье»; модуль 3 «Здоровый образ жизни»; модуль 4 «Здоровая личность»;

модуль 5 «Психология профессионального здоровья»; модуль 6 «Психология долголетия».

В качестве внеаудиторной самостоятельной работы студентов могут быть рекомендованы следующие виды работ: составление терминологического словаря по одному из модулей, написание эссе по той или иной проблеме. Данные виды самостоятельной работы подробно описаны в статье «Методическое обеспечение курса лекций по дисциплине «Психология здоровья» [3]. Также можно рекомендовать написание реферата. При этом указать не только название тем рефератов, литературу, требования к оформлению реферата, критерии оценки выполненной работы, но и обозначить ключевые моменты, которые должны быть освещены в реферативной работе. Например, могут быть предложены следующие темы реферативных работ:

1. Психология здоровья — новое научное направление:

а) покажите актуальность психологии здоровья как нового научного направления на современном этапе; б) проведите сравнительный анализ наук о здоровье: психология здоровья, валеология, гигиена, клиническая медицина.

2. Задачи психологии здоровья на современном этапе:

а) определите основные задачи психологии здоровья по данным отечественных и зарубежных авторов; б) выделите и обоснуйте приоритетные задачи психологии здоровья на современном этапе

3. Психическое здоровье:

а) дайте определения психического здоровья по данным отечественной и зарубежной литературы; б) проведите сравнительный анализ выделенных определений психического здоровья и отметьте то определение, которое, на ваш взгляд, в большей степени отвечает сущности данного понятия.

4. Социальное здоровье:

а) дайте определения социального здоровья по данным отечественной и зарубежной литературы; б) проведите сравнительный анализ выделенных определений социального здоровья и отметьте то определение, которое, на ваш взгляд, в большей степени отвечает сущности данного понятия.

5. Отношение к здоровью:

а) раскройте понятие «отношение к здоровью»; б) покажите роль различных факторов (возрастных, половых, семейных, профессиональных) в формировании адекватного отношения к здоровью.

При изучении дисциплины «Психология здоровья» можно использовать такой вид самостоятельной работы, как составление портфолио. Портфолио — сборник материалов по одной теме, подобранных из разных источников. В этом случае студенты при выполнении внеаудиторной самостоятельной работы формируют умение отбирать, систематизировать и анализировать информацию по выбранной теме, работать с различными источниками информации. Портфолио может быть выполнено как на бумажных носителях, так и на электронных.

В качестве источников информации могут выступать: научная, учебная, справочная и художественная литература, статистические материалы, материалы СМИ, интернет-ресурсы.

Примерный план составления портфолио:

1. Дать название своей работе.

Во введении аргументировать выбор темы, показать ее актуальность. Можно оформить в виде эссе.

2. Представить перечень рубрик портфолио.

Рекомендуется выбрать 5-7 рубрик будущего портфолио, можно придумать оригинальные названия. Написать краткое содержание каждой рубрики.

3. Подобрать материал для каждой рубрики согласно содержанию.

Найти материал в учебнике и сделать опорный конспект в виде схемы. Подобрать отрывок из художественной литературы и пояснить выбор. Составить словарь терминов и понятий на основе научной литературы. Прочитать раздел научной книги по теме и написать тезисы. Найти статью в научном журнале по данной теме и составить аннотацию. Найти ресурсы интернета и сделать их краткое описание. Подобрать статистический материал и представить его в графическом виде, сделать выводы. Подобрать иллюстративный материал (рисунки, фото), сделать подписи. Составить анкету для опроса общественного мнения, опросить, обработать результаты. Составить вопросы для интервью со специалистом, провести интервью, сделать выводы. Прослушать радиопередачу, просмотреть телепередачу, дать краткое содержание и привести свои выводы по материалу.

4. Сделать заключение.

В заключении отразить, чем был полезен подобный информационный поиск, чему удалось научиться, что вызвало затруднение, что особенно заинтересовало.

5. Оформить портфолио согласно требованиям.

Титульный лист, содержание, введение, материал рубрик с выводами, заключение. По каждому источнику информации должна быть ссылка (Ф.И.О. автора, название, место издания, издательство, год издания).

Например, по модулю «Здоровая личность» портфолио может иметь следующие рубрики:

1. В. М. Бехтерев о здоровой личности.

2. Здоровая личность в психоанализе.

3. Здоровая личность в гуманистической психологии.

4. Социокультурные факторы здоровья личности.

5. Психолого-социальные факторы здоровья личности.

Каждая рубрика дополнительно может включать подразделы. Например, «Теория и практика», «Аргументы и факты», «Статистика», «В мире мудрых мыслей» (цитаты), «Размышления на тему», «Из личного опыта», «Курьезы», «Мультимедийный проект».

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. Брега, 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.