

УДК 159.9

ВАЛЕОАКМЕОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ВУЗЕ

© 2010 А.Г.Маджуга, Р.М.Салимова, Е.В.Титова

Стерлитамакская государственная педагогическая академия им.З.Биишевой

Статья поступила в редакцию 29.09.09

В данной статье рассмотрены отдельные аспекты формирования мотивации к здоровому образу жизни у субъектов образовательного процесса в вузе, основанные на взаимосвязи шести валеоакмеологических пространств. Особое внимание уделено вопросам построения валеологических программ действия на основе ценностно-мотивационного и этнофункционального подходов к проблеме целостного здоровья. В статье приведены определения понятия «здоровье» и «здоровьесберегающая образовательная среда», базирующиеся на разработанной и научно обоснованной автором концепции здоровьесберегающего образования.

Ключевые слова: самореализация человека, феномен «акме», конструктивно-творческая доминанта, отношение к здоровью, валеоакмеологическое пространство, здоровьесберегающая среда, здоровье, принципы формирования здоровьесберегающих стратегий поведения.

Здоровье и качество жизни признаны основополагающими ценностями системы образования, что нашло свое отражение в Концепции модернизации российского образования, принятой Правительством Российской Федерации на период до 2010 года. В ситуации глобальных кризисов – экологического, демографического, геополитического, этнического и нравственного, с одной стороны, и беспрецедентных темпов изменений и развития новых структур и элементов, в частности, за счет технико-технологических достижений – с другой, значительно усложняются условия жизни людей, осуществляется сильный прессинг на человека множества разных сил, вызывающих психические напряжения, стрессы и в результате – увеличение количества специфических заболеваний. В социально-демографической ситуации, когда смертность превышает рождаемость, а заболеваемость остается высокой, здоровье должно стать приоритетной задачей науки и практики.

Многообразие взглядов на здоровье, разное понимание его сущности и безуспешность попыток выработать единое, согласованное мнение о нем в значительной степени объясняется тем, что здоровье в современном его осмыслении действительно представляет собой сложное явление, характеристики которого трудно выразить однозначно. Вопрос о социально значимых составляющих

здоровья населения относится к числу наиболее сложных. Он имеет прямое отношение к ключевым аспектам жизни людей, условиям труда и их образу жизни. В этой связи утверждается главный принцип: не только иметь крепкое здоровье, но и быть способным реализовать свою человеческую миссию, для чего необходимо быть здоровым и телом, и духом. С этих теоретико-методологических позиций сегодня в понятие «здоровье» следует включать конкретные формы поведения, его цели, мотивы, которые позволяют улучшать качество нашей жизни, достигать высокой степени *самореализации* самого человека. И именно поэтому особое значение приобретает акмеологическая составляющая развития и осуществления здоровья. Здоровье давно уже перестало восприниматься на уровне отсутствия болезни, а приобретает более глубокий смысл в контексте решения современных задач общества и, прежде всего, повышения роста-развития человека, его физических возможностей, духовного потенциала и т.д.

Признанные отечественные специалисты в области психологии развития и акмеологии уделяют серьезное внимание состоянию здоровья человека, от которого, безусловно, зависит формирование гармоничной личности и достижение ею «акме», т.е. вершины своего развития. Б.Г.Ананьев, А.А.Бодалев, А.А.Деркач, Л.А.Рудкевич исследовали феноменологию, закономерности и механизмы достижения человеком «акме» – вершины в своем развитии, как индивида, личности, субъекта деятельности и индивидуальности. А.А.Бодалев с соавторами, отталкиваясь от понимания «акме», ставит проблему измерения и стимулирования «достижительных» устремлений личности, общества и более глубокого рассмотре-

Маджуга Анатолий Геннадьевич, доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой.

E-mail: Mag-d@rambler.ru

Салимова Роза Михатовна, кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой педагогики и психологии. E-mail: Mag-d@rambler.ru

Титова Елена Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент, заместитель директора по научной работе. E-mail: Mag-d@rambler.ru

ния соотношения понятия «акме» с другими категориями, такими как «смысл жизни», «счастье», «справедливость», «самоактуализация»¹. В контексте названных феноменов здоровье приобретает новые характеристики и смысл.

Изучение закономерностей развития человека убеждает, что на ступени зрелости, и особенно при достижении им наиболее высокого уровня, проявляемого в деятельности, на это состояние зрелости «работает» вся предшествующая его жизнь, его актуальная конструктивно-творческая доминанта. В таком понимании «акме» *предстает как интегральная формула здоровья, самопознания, самоопределения и творческого самоутверждения человека*. Необходимо отметить, что *валеоакмеологический подход* в решении сложных проблем, связанных с созданием *здоровьесберегающей* среды, основывается на этих положениях.

Формирование *отношения* людей к собственному здоровью может быть рассмотрено как комплекс мотивационных средств, определяющих отношение к работе, перспективе профессионального роста, материальной обеспеченности, резервам, характеру и направленности взаимодействия в системе «*организм – среда – поведение*». Для понимания *отношения* индивида к здоровью необходимо учитывать, что переживание чувства здоровья связано не только с отсутствием болезни и инвалидности, но и с наличием полноценного гармонически развитого физического, психического и нравственного состояния человека, которое позволяет личности оптимально, без всяких ограничений осуществлять общественную и, прежде всего, трудовую деятельность². *Отношение к здоровью* – это внутренний механизм развития здоровья, в основе которого лежит высокая субъективная значимость здоровья и его осознание как предпосылки реализации своих жизненных задач³.

Развитие здоровья рассматривается нами *через отношение к здоровью, т.е. через его внутренний механизм*. Охарактеризовать отношение к здоровью, на наш взгляд, можно в шести *валеоакмеологических пространствах*: 1) *Ценностно-мотивационное пространство* – определяет место здоровья в индивидуальной иерархии ценностей человека, особенности мотивации здо-

рового образа жизни. 2) *Рефлексивно-оценочное пространство* – характеризует особенности осознания и оценки субъектом своих внутренних психических актов и состояний, связанных со здоровьем. Оно включает способности: отражать, оценивать свое состояние, обращать сознание внутрь себя, размышлять над своим физическим и психическим состоянием. 3) *Эмоционально-чувственное пространство* – отражает эмоции и чувства человека, связанные с состоянием его здоровья, а также особенности эмоционального состояния, обусловленные ухудшением физического или психического самочувствия человека. 4) *Когнитивное пространство* – отражает особенности познавательных процессов личности относительно своего состояния здоровья. 5) *Поведенческое пространство* – характеризует особенности проявления действенного начала по отношению человека к своему здоровью, освоение им здоровьесберегающих технологий и создание здоровьесберегающего образовательного пространства. 6) *Этнофункциональное пространство* – характеризует целостное здоровье человека с позиции этнодифференцирующих и этноинтегрирующих признаков, наличие которых определяет либо этнофункциональную рассогласованность, либо этнофункциональную согласованность в деятельности важнейших систем жизнеобеспечения и личностных проявлений, связанных с конкретными этнически предопределенными убеждениями в отношении болезни и здоровья, а также форм его сбережения⁴.

Степень сформированности этих пространств, свидетельствует об уровне развития здоровья личности. Выстраивание психолого-акмеологической модели развития здоровья личности может быть представлено как процесс конструирования оптимальности содержания и взаимосвязи данных пространств. Развитие здоровья личности и создание здоровьесберегающей среды следует рассматривать в качестве факторов выполнения человеком намеченных жизненных целей и задач, его предназначения, его самосовершенствования, а, следовательно, успешного движения к «акме».

По мнению Ю.П.Азарова, *здоровьесберегающая среда* представляет собой совокупность условий, препятствующих чрезмерному расходованию сил организма, обеспечивающих процесс сохранения личностью психических и физиологических состояний на уровне нормы; оптимальную работоспособность и социальную активность при максимальной продолжительности жизни. Таким образом, здоровьесберегающая среда выступает как энергосберегающая система, позволяющая с наименьшей степенью растрат

¹Бодалев А.А., Ганжин В.Т., Деркач А.А. Человек и цивилизация в зеркале акмеологии // Современные проблемы смысла жизни и акме: Матер. VI – VII Симпоз. ПИ РАО / Под ред. А.А.Бодалева и др. – М.; Самара: 2002. – С. 13 – 24.

²Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: 2001.

³Пантилеев С.В. Методика исследования самоотношения // Практикум по психодиагностике. Конкретные психодиагностические методики. – М.: 1989. – С. 166 – 172.

⁴Маджуга А.Г. Здоровьесберегающее образование: Монография. – Уфа: 2008.

обеспечить процесс *саморазвития и самосовершенствования* человека и в конечном счете успешность реализации механизмов достижения личностью «акме» в своем развитии.

В контексте нашего исследования особую актуальность приобретают вопросы создания здоровьесберегающей образовательной среды. По нашему мнению, создать здоровьесберегающую среду в условиях обучения – это значит создать соответствующую педагогическую среду. В педагогическом словаре под общей редакцией профессора Г.М.Коджаспировой «педагогическая среда» определяется как специально, сообразно с педагогическими целями создаваемая система условий организации жизнедеятельности детей, направленная на формирование их отношений к миру, людям и друг другу. При этом здоровье мы понимаем как единое целое во взаимосвязи всех его компонентов: физического, эмоционального, интеллектуального, личностного, социального, духовного и этнофункционального. В этой связи, *здоровьем мы называем такое состояние организма человека, в котором отражается уровень культуры отношения личности к окружающему миру во всем многообразии его проявлений (и в том числе к себе), которое детерминировано степенью усилий человека в наращивании своих жизненных сил и связанным с формированием устойчивых моделей здоровьесберегающего поведения и деятельности, направленных на гармонизацию отношений человека с самим собой и миром.*

Логика таких определений понятий «здоровье» и «педагогическая среда» позволяет определить *здоровьесберегающую образовательную среду* (в частности учебную) как целенаправленную и профессионально создаваемую систему дидактических условий, в которой усвоение обучаемыми знаний, умений и навыков, развитие творческого мышления и формирование эмоционально-ценностного отношения к миру (в том числе и к своему здоровью) происходит в ситуациях физического, эмоционального, интеллектуального, социального, духовного комфорта, а также отсутствия этнофункциональных рассогласований, обеспечивающих создание в целом благоприятного психологического климата в процессе обучения⁵.

В создании здоровьесберегающей образовательной среды с указанными модельными характеристиками важную роль играют стратегии здоровьесбережения, которые связаны с актуализацией потребностно-мотивационной сферы

личности в аспекте своего здоровья⁶. Именно поэтому, при рассмотрении здоровьесберегающих стратегий поведения необходимо учитывать копинг-стратегии (стратегии совладающего поведения), без которых не представляется возможным говорить о реструктурировании ранее сформированных валеологических установок личности, а также о формировании у нее устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Здесь мы считаем необходимым предложить несколько принципов формирования мотивации здорового образа жизни, которые можно использовать при построении валеопрограммы действий, создающей систему ценностей личности, помогающей личности занять активную жизненную позицию, развить позитивную мотивацию к саморазвитию, самосовершенствованию, сохранить разумный порядок в системе и быть здоровым, что в конечном итоге обеспечит формирование здоровьесберегающих стратегий поведения и создание сберегающей здоровья среды. К этим принципам мы относим следующие:

1) Принцип *аксиологичности* обеспечивает формирование у людей и отдельной личности мировоззренческих представлений об общечеловеческих ценностях, уважении к себе, к своему здоровью и здоровью окружающих. На основе данного принципа формируется валеологическое мировосприятие, являющееся результатом воспитания, образования и культуры человека и способствующее сохранению соматического, психического и нравственного здоровья.

2) Принцип *постепенности*, предусматривающий последовательность реализации целей и задач по формированию здорового образа жизни, зависящую от возраста индивида, личностных качеств, изменений условий жизни, настроения индивида, нравственных законов социальной среды. При формировании здорового образа жизни физические и умственные нагрузки следует увеличивать постепенно, последовательно дополняя стиль бытия новыми факторами, способствующими здоровью. Контрольным признаком хаоса в системе и необходимостью «перезапуска» механизмов здоровья служит недомогание.

3) Принцип *индивидуальности* основывается на опыте интеркультурной деятельности (система приобретенных и эмоциональноценностно пережитых и принятых знаний и умений, ведущих к отказу от негативных стереотипов в социокультурном общении), представляющей собой адекватное речевое восприятие субъекта, корректность поведения, умение выразить свою мысль, построить позитивное общение на диалоговой основе с другим человеком.

⁵Маджуга А.Г. Теория и практика формирования и развития валеоконативных стратегий личности в контексте здоровьесотворяющего образования в современной школе. – Шымкент: 2005.

⁶Сериков Г.Н., Сериков С.Г. Здоровьесбережение в гуманном образовании: Монография. – Екатеринбург; Челябинск: 1999.

4) Принцип *приобретение навыков валеогенного и саногенного мышления* позволяет оптимизировать стиль жизни общества и индивидуальное бытие, активнее заниматься индивидуальным здоровьем на основе изменений в мотивационной сфере личности.

5) Принцип *холизма* ориентирует на то, чтобы рассматривать человека как целостное существо, компонент системы «личность – среда», состоящую из множества взаимосвязанных, взаимопроникающих структур. При этом биоморфологическая структура тела человека и его психоэмоциональная составляющая должны быть органически вписаны в его общественное бытие.

6) Принцип *каузальности* связан с познанием причинно-следственных связей в организме и в системе «личность – среда». Он позволяет видеть весь процесс формирования мотивации здорового образа жизни как ответственный выбор своего бытия. При этом процесс самовключения человека в отношения субъекта и объекта стимулируется осознанием временности бытия, что позволяет концентрировать мысли и создавать мыслеформы, сохраняющие здоровье и направляющие процесс его формирования.

7) Принцип *аттерцепции* способствует осознанию и поиску наличия в организме механизмов здоровья, уходя от негативных стереотипов мышления и скептицизма.

8) Принцип *антиципации* позволяет предвосхищать модели поведения, ориентированного на целостное здоровье, и формировать устойчивые модели здоровьесберегающей деятельности, в результате актуализации в мозгу зон «здорового смысла», содержащих информацию о социокультурных эталонах здорового образа жизни и архетипах здоровьесбережения, транслируемых из поколения в поколение различными этносами.

9) Принцип *этнофункциональной согласованности*. В основе данного принципа лежит этнофункциональный подход к феноменологическим категориям психики А.В.Сухарева⁷. Он связан с формированием эталонов здоровья, учитывающих особенности заболеваний и различных патологических проявлений со стороны организма у представителей различных этносов. Названный принцип утверждает, что здоровье имеет этнофункциональную основу и процесс выздоровления сопряжен с использованием тех видов воздействия на организм человека, который учитывает его феноменологические особенности с учетом расово-этнической принадлежности.

10) Принцип *этнической дифференциации* основывается, в первую очередь, на двух осново-

полагающих доктринах здоровья – восточной и западной. Данные доктрины являются главным ориентиром в понимании человеком болезненных проявлений на психофизиологическом и социально-психологическом уровнях, уровней реагирования при дефиците здоровья, восприятия феноменов «здоровье» и «болезнь» на уровне ценностно-смысловых представлений. При этом стратегии здоровьесбережения человека с восточной системой ценностей определяются следующим ориентиром: «Человек, познай и сотвори себя сам», а с западной системой ценностей – «Человек, познай себя сам».

Итак, развитие здоровья субъектов образовательного процесса и создание здоровьесберегающей среды, прежде всего, предполагают процесс акмеологизации в шести основных пространствах: ценностно-мотивационном, проявляющемся в желании сохранить здоровье, целеустремленность, активность, адекватную самооценку и адекватный уровень притязания; поведенческом, характеризующемся степенью приверженности человека здоровому образу жизни, увлеченностью своей деятельностью, потребностью к движению, стремлением к самосовершенствованию; рефлексивно-оценочном, отражающем умение осознать и оценить свои внутренние психические акты и состояния, связанные со здоровьем, способность оценивать свое состояние, обращать сознание на самого себя, размышлять над своим физическим и психическим состоянием; эмоционально-чувственным, представляющим собой умение управлять своими эмоциями, осуществлять самоконтроль, чувство ответственности за результаты деятельности, жизнерадостность; когнитивном, выраженном в желании получать знания о здоровье, здоровом образе жизни, факторах, влияющих на здоровье; этнофункциональном, отражающем целостное здоровье человека с позиции этнодифференцирующих и этноинтегрирующих признаков, наличие которых определяет либо этнофункциональную рассогласованность, либо этнофункциональную согласованность в деятельности важнейших систем жизнеобеспечения и личностных проявлений, связанных с конкретными этнически предопределенными убеждениями в отношении болезни и здоровья, а также форм его сбережения.

⁷Сухарев А.В. Этнофункциональный подход к психическому отражению // Мир психологии. – 2003. – № 2. – С.38 – 42.

VALEOACMEOLOGICAL ASPECTS OF MOTIVATING STUDENTS TO LEAD HEALTHY LIFESTYLE

©2010 A.G.Madzhuga, R.M.Salimova., E.V.Titova^o

Sterlitamak State Pedagogical Academy named after Z.Biisheva

The article deals with a number of aspects of motivating students of high educational institutions to lead healthy life style. These aspects are based on interrelation of six valeoacmeological fields. Special attention is paid to the questions of working out valeological programs of activities on the basis of value-motivated and ethno-functional approaches to the problem of health-safety. The article describes such notions as «health» and «health-saving educational environment», based on the concept of health-providing learning, which was developed and scientifically proved by the author.

Key words: self-realization of a person, «acme»-phenomenon, constructive-creative dominant, attitude to health, valeological field, health-saving environment, health, forming of principles of health-saving strategy of behavior.

^o
*Madzhuga Anatoly Gennadjevich, Doctor of science
(Psychology), professor, head of the chair of psychology.
E-mail: Mag-d@rambler.ru*

*Salimova Rosa Mikhatovna, Candidate of science
(Pedagogics), associate professor, head of the chair
of pedagogics and psychology. E-mail: Mag-d@rambler.ru*

*Titova Elena Vladimirovna, Candidate of science
(Pedagogics), associate professor, deputy director
of scientific research department. E-mail: Mag-d@rambler.ru*