

pp. 167-172.

4. Bogomolov, V. (2003), *Testing children "The psychological practical work"*, Phoenix, Rostov-on-Don.

Контактная информация: faizura66@mail.ru

Статья поступила в редакцию 25.10.2015.

УДК 159.9

ПОНЯТИЕ ЗДОРОВЬЯ В КОНТЕКСТЕ КОНЦЕПЦИИ ЭТАЛОНА ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Марианна Ярославовна Дворецкая, доктор психологических наук, профессор,
Луиза Сулеменовна Алиева, старший преподаватель, соискатель,
Российский государственный педагогический университет имени А.И. Герцена
(РГПУ им. А.И. Герцена), Санкт-Петербург*

Аннотация

В данной статье представлены результаты теоретического анализа феномена «эталон жизнедеятельности» в таких его аспектах, как содержание, структура и направленность. В соответствии с направленностью выделяются: витальный, социальный и экзистенциальный типы эталона жизнедеятельности. А также рассматривается понятие «здоровье» в соотношении с эталоном жизнедеятельности. Сделаны выводы о том, что каждый уровень эталона жизнедеятельности имеет свои характеристики и показатели здоровья, но все они взаимообусловлены и взаимосвязаны. Нормой, задающей ориентиры для становления целостной личности и психологического здоровья у человека, является доминирование экзистенциальной направленности в эталоне жизнедеятельности. Так как смысловое содержание «эталона» оказывает непосредственное влияние на содержание этических категорий, определяющих выбор поведения при удовлетворении потребностей. Духовное, душевное и телесное здоровье – универсальная, интегрированная характеристика жизненного благополучия человека.

Ключевые слова: эталон жизнедеятельности, здоровье, витальный, социальный, экзистенциальный, направленность.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.10.128.p236-241

CONCEPT OF HEALTH IN THE CONTEXT OF THE CONCEPT OF BENCHMARK OF ACTIVITIES OF DAILY LIVING

*Marianne Yaroslavovna Dvoretzkaja, the doctor of psychological sciences, professor,
Luiza Sulemenovna Alieva, the senior teacher, competitor,
The Herzen State Pedagogical University of Russia, St. Petersburg*

Annotation

This article presents the results of the theoretical analysis of the phenomenon of "benchmark of activities of daily living" in such aspects as the content, structure and orientation. In accordance with the direction the authors point: the vital, social, and existential types for the benchmark of activities of daily living. And also it discusses the concept of "health" in relation to the benchmark of activities of daily living. It provides the conclusion that each level of the benchmark of activities of daily living has its own characteristics and health indicators, but they are all interdependent and interrelated. The norm, defining the guidelines for the development of the whole personality and the psychological health of the person, is the dominance of the existential orientation in the benchmark of activities of daily living. Since the semantic content of "etalon" directly affects the content of ethical categories that determine the choice of behavior in meeting the needs. Spiritual, mental and physical health is the universal, integrated characteristics of the life human welfare.

Keywords: benchmark of activities of daily living, health, vital, social, existential, directivity.

Российское общество переживает в настоящее время духовно-нравственный кризис. Сложившаяся ситуация является отражением перемен, произошедших в общественном сознании и государственной политике. К сожалению, государство лишилось офици-

альной идеологии, а общество – духовных и нравственных идеалов. Следствием этого стало то, что совокупность ценностных установок, присущих массовому сознанию во многом деструктивна и разрушительна с точки зрения развития здоровой личности, семьи и государства.

Все это привело к ряду деструктивных тенденций в духовной и нравственной жизни нашего общества. Налицо все большая утрата идеалов и ценностей, которые в свое время России были даны классическими формами религии. Стремление к духовному и нравственному совершенству подменилось стремлением к поиску одних лишь гедонистических форм удовольствия. Сложилась нездоровая тенденция предпочтения материальных ценностей духовным. Просыпающаяся в человеке естественная потребность в духовной жизни начинает заменяться суррогатом в виде нездоровой тяги к мистическим культам религиозных сект и оккультизма. Как следствие у подрастающей молодежи возникают довольно смутные, искаженные представления о добродетелях. Духовная опустошенность способствует формированию склонности к различным аддикциям, что в большинстве случаев перерастает в разрушительные формы поведения, а ощущение безысходности и отчаяния приводит к суицидам [5].

Обозначенные проблемы отражаются и на общем состоянии социально-психологического здоровья людей, и способствуют перемещению современного российского общества по характеристикам духовного благополучия в разряд деградирующих социальных систем. Полагаем, что в сложившейся ситуации, именно обращение человека к смыслам, восстанавливающим истинные ценности нравственного поведения, возвращающие сущностный духовно-нравственный потенциал личности, станет основанием для формирования социально-психологического здоровья. Потому мы сочли интересным рассмотреть представление о здоровье с точки зрения экзистенциальной и социально-психологической концепции эталона жизнедеятельности.

Эталон жизнедеятельности можно охарактеризовать как обобщенный образ (имплицитную модель) жизнедеятельности, определяющий картину желаемого будущего в соответствии с доминированием витальных, социальных или экзистенциальных потребностей, им же определяются способы воплощения желаемого будущего в реальность, что задает «вектор» развития личности и реализуется в направленной деятельности [1].

В соответствии с направленностью выделяются: витальный, социальный и экзистенциальный типы эталона жизнедеятельности.

Витальный тип эталона характеризуется гедонизмом, поведенческой направленностью человека на чувственное, физическое удовлетворение, стремление к гомеостазу. Ведущими потребностями для этого типа являются витальные потребности.

Социальный тип эталона жизнедеятельности определяет стремление человека к максимальной самореализации и достижениям в социальной сфере, что проявляется в социальной адаптивности, в том числе, в профессиональной сфере и в образовании, в системе социального взаимодействия, где умение поддерживать гармоничные отношения с окружающими, в первую очередь, способствует созданию крепкой семьи. Ведущие потребности характерные для этого типа жизнедеятельности – социальные: когнитивные, коммуникативные, потребность в труде, социальном нормировании моральными установками и т.п., реализующимися в разных сферах и формах активности (семейной, профессиональной, образовательной и др.).

Доминирование экзистенциального типа эталона жизнедеятельности свидетельствует о стремлении к смысложизненному самоопределению, связанному с пониманием сущности человеческого бытия, смысла его жизни и смысла смерти. Решение этих вопросов способствует формированию мировоззрения, становлению нравственности и духовному развитию личности. Процесс целеполагания в данном случае выступает как упорядочивающая активность, благодаря которой постоянно изменяется наличная ситуация, а при нравственной оценке происходящего, цели наполняются экзистенциальным содер-

жанием, выходя за пределы земной жизни человека. Ведущие потребности у лиц с подобным эталоном жизнедеятельности – экзистенциальные (поиск смысла жизни, стремление к всепрощающей любви, ориентация на совесть, обретение внутренней свободы). При этом социальные и витальные потребности не исчезают, но находятся в иерархическом соподчинении, что позволяет снимать противоречивые требования разных образов желаемого будущего. Экзистенциальный эталон жизнедеятельности предполагает в первую очередь решение проблем смысложизненного самоопределения.

Здоровье и самоопределение личности на каждом из перечисленных уровней имеют свои специфические характеристики [4].

Здоровье для витального типа жизнедеятельности определяется динамическим равновесием всех функций внутренних органов, адекватно реагирующих на влияние факторов внешней среды и стремящихся к поддержанию гомеостатического состояния всего организма в целом. Деятельность организма на витальном уровне поддерживает, сохраняет и направляет иммунитет, содержащий в себе критерии и нормы деятельности всех его функциональных систем. Любое отклонение от этих нормативных показателей проявляется в виде болевой реакции, имеющей защитные свойства и предупреждающей о дисфункции, нарушении в деятельности того или иного органа или организма в целом. Это уровень взаимодействия двух природ – природной среды организма и окружающей его природы физического мира. Процесс самоопределения на витальном уровне актуализирует поведение человека, направленное на удовлетворение биологических потребностей [2]. В психологии этот способ самоопределения связывается с понятиями: видового самосохранения; детерминации поведения; саморегуляции; адаптогенной ситуации; генетической обусловленности; либидо-танатоса.

Поведение человека, определяемое витальными ценностями, характеризуется прагматизмом, эгоцентризмом и целевым инфантилизмом. Это проявляется в стремлении к материальным благам, авторитарности, сочетающимся с состояниями безделья, неприятия социальных норм и скукой, когда «правильная жизнь» воспринимается субъектом как монотонность. Истинный смысл жизни ищется в развлечениях и в гармоничных сексуальных отношениях, что приводит к частой смене сексуальных партнеров, и даже при рождении ребенка не способствует формированию стабильных семейных отношений. Социальное здоровье определяется системой социальных отношений, в которые человек вступает как общественное существо. При этом наиболее значимыми для субъекта становятся условия протекания социальных отношений, регулируемых нормами права, морали и ценностями традиционной культуры. Основным критерием социального здоровья является уровень социальной адаптации субъекта, к главным характеристикам которой следует относить адекватность восприятия социальной действительности, уравновешенность и адекватность реакций человека на внешние воздействия, постоянство в поведении, наличие интереса к окружающему миру, направленность на общественно полезное дело, эго-альтруизм, ответственность, способность к эмпатии, способность к целеполаганию и достижению поставленных целей [2; 6].

Этот уровень жизнедеятельности человека характеризуется сложной системой субъект-объектных отношений, содержащих в себе как субъектные, так и объектные характеристики. К субъектным характеристикам можно отнести закономерности психической организации человека, проявляющиеся в функционировании эмоционально-волевой и когнитивной сфер, дающих основание для формирования личности, интегрируемой ценностно-нравственной системой в мировоззрении. Объектные характеристики также имеют определенные закономерности, проявляющиеся в способах общественных отношений, зависящих от норм культурной среды, социальной и государственной организаций или субкультурных ценностей. Поэтому единых критериев социальной нормы не существует, а каждая социокультурная среда формирует свои нормы. Показателем социального здоровья является степень адаптивности к нормам того социума, в котором чело-

век пребывает. Социальным иммунитетом на субъектном уровне являются интериоризованные общественные и культурные нормы, представленные в структуре ценностей и эталоне межличностных отношений, нарушение или неисполнение которых фрустрирует человека, проявляясь во внешнем или внутреннем конфликте, что вызывает тревогу, сигнализирующую о возможности возникновения проблем с социальным здоровьем [2].

Поведение, определяемое целями социального эталона жизнедеятельности, по результатам нашего исследования характеризуется стремлением к социальной стабильности, являющейся следствием жизненного выбора, с избеганием фрустрирующих ситуаций и бесполезной или бессмысленной деятельности. Профессиональное самоопределение социального уровня характеризуется влечением к сотрудничеству, желанием следовать моральным нормам, трудолюбием. Смысл жизни на данном уровне определяется стремлением к доверительным отношениям, защищенности и ответственности.

Экзистенциальный тип эталона жизнедеятельности человека тоже имеет свои критерии и показатели здоровья. К ним следует отнести наличие смысла жизни, определяющего идеальные устремления человека, осуществление которых сопряжено с борьбой идеала и действительности. Так как экзистенциальный идеал характеризуется бесконечностью развития личности, практически не достижимого в пределах человеческой жизни в этом чувственном мире, то он определяется как вечная, не завершаемая цель человеческого существования. Если экзистенциальный идеал утрачивает эти качества, то он просто перестает быть идеалом. Поэтому его величие, с одной стороны, порождает смирение, а с другой – вызывает переживание чувства вечного продолжения и бессмертия личности. Под влиянием такого грандиозного идеала жизнь личности разделяется на две неравные части – временную и вечную, но тот же идеал и объединяет их, требуя расценивать краткую жизнь человека как приготовление к вечности. Идеал призван определять то, что есть вечного и неизменного в человеческой природе, оттеняя собой преходящие ценности конечного бытия. Но чем ярче осознание конечности существования, тем сильнее конфликт с идеалом и стремлением к нему, так как появляется желание получить все удовольствия жизни здесь и сейчас. От решения этого внутреннего конфликта зависит не только состояние духовного здоровья, но и процесс формирования целостного мировоззрения личности. В роли духовного иммунитета, отслеживающего процесс нравственного становления человека, выступает совесть [4; 2].

Совесть – это малоизвестное понятие для современной психологии, но очень значимое в контексте нравственной деятельности человека. Принимая непосредственное участие в нравственной оценке поведения человека, совесть характеризуется двумя противоположными переживаниями:

- одобрением, выражающим спокойствие совести и являющим уверенность в позитивности последствий осуществленного поведения;
- неодобрением, терзанием совести, связанным с переживанием неудовольствия, осознанием своей слабости, проявляющейся в чувстве страха, стыда и раскаяния [7].

Если совесть человека больна или «сожжена», то она начинает функционировать как плохой иммунитет, принимая все, что вредно для души, за благо, а что полезно – за зло, или совсем перестает оценивать осуществляемую деятельность. В этом случае поведение человека оценивается с точки зрения витального принципа «удовольствия–неудовольствия» или нездоровая совесть блокирует направленную деятельность чувством тревоги и страха, что подрывает экзистенциальное здоровье человека. Сохранность механизмов функционирования совести очень важна, так как совестливый акт вплотную соотносится с переживанием чувства долга и ответственности, которые являются достаточно значимыми характеристиками, как отношения к себе – так и формирования эффективной деятельности, нравственного поведения. Как считали многие отечественные мыслители (В.А. Снегирев, Казанцев, Попов, В.В. Зеньковский и др.), совесть – это мерило

моральных ценностей, нравственный законодатель личности, естественный нравственный закон, присущий каждому человеку от рождения так же, как и телесный иммунитет. Внутренний конфликт как расщепление субъективности есть первый признак совестливости. Совесть в узком и личном значении выступает как сознание ответственности за результат выбора цели [8]. Человек, утративший представление об истинном назначении и цели своей жизни, постепенно теряет себя, становясь для себя загадкой, а его душа становится больной и растерзанной. Так, постепенно начинается распад личности, проявляющийся в разрыве между разумом и волей, свободой и ответственностью [8], что в свою очередь усиливает переживание страха, подменяющего и вытесняющего собой чувство радости и любви. Страх – мучительное чувство, способное само себя приумножать, оно парализует критическую способность человека, делает его неспособным к оценке фактов и к их пониманию. Страх преувеличивает причины своего возникновения, что усугубляет мучения человека в целом.

Поведение человека, определяемое ценностями экзистенциального уровня, характеризуется стремлением жить по совести, находиться в гармонии с собой и окружающим миром, при этом отвергается деятельность, связанная с причинением вреда окружающим, негативные взаимоотношения, «праздность» [3]. Эмоционально значимые отношения проявляются в форме сотрудничества и братской любви. Особое значение придается творчеству, которое приносит духовное удовлетворение и способствует «развитию себя». Смысл жизни заключается в активном жизнетворчестве, помогающем обрести «мир в душе» и стать личностью.

Итак, принятые человеком смысложизненные концепции по-разному интегрируют его жизнь. Одни ограничивают существование человека гедонистическим, витальным содержанием. Другие определяют активную позицию деятельного субъекта в отношении социального взаимодействия. Третьи поднимают человека над реальностью эмпирического мира, перенося смысл его жизни за грань посмертного существования, открывая дверь в вечность [1]. И чем целостнее содержание идеала, интегрированное смыслом жизни, тем более целостен человек, принимающий их в качестве эталона, а значит, и обладающий личностным и социальным здоровьем. Таким образом, духовное, душевное и телесное здоровье – универсальная, интегрированная характеристика жизненного благополучия человека. Исследование здоровья в рамках концепции эталона жизнедеятельности дает возможность сделать вывод о том, что каждый уровень эталона жизнедеятельности имеет свои характеристики и показатели здоровья, но все они взаимообусловлены и взаимосвязаны. Думаем, что нормой, задающей ориентиры для становления целостной личности и присутствия здоровья у человека, является доминирование экзистенциальной ориентации в эталоне жизнедеятельности. Так как смысловое содержание «эталона» оказывает непосредственное влияние на содержание этических категорий «добра» и «зла», определяющих выбор поведения при удовлетворении потребностей. Это образование в психологии называется «блоком внутреннего фильтра», «установкой» и способствует осуществлению нравственного контроля за поведением и образом жизни человека в целом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алиева, Л.С. Эталон жизнедеятельности и его роль в формировании аддиктивного поведения / Л.С. Алиева // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. – 2014. – № 170. – С. 62-67.
2. Воднева, Г.Д. Социально-психологические факторы здоровьесберегающей педагогики [Электронный ресурс] // Поиск. – 2015. – № 3. – URL : <http://rudocs.exdat.com> (дата обращения: 09.10.2015).
3. Дворецкая, М.Я. Интегративная антропология : учебное пособие / М.Я. Дворецкая ; Институт Практической психологии. – СПб. : [б.и.], 2003. – 611 с.
4. Дворецкая, М.Я. Жизненное самоопределение и мировоззрение личности как основа профессионального здоровья / М.Я. Дворецкая // Психология профессионального здоровья : учеб-

ное пособие / под ред. проф. Г.С. Никифорова. – СПб. : Речь, 2006. – С. 160-186.

5. Каклюгин, Н.В. Духовно-нравственное и спортивно-патриотическое воспитание молодежи с отклонениями в поведении как фактор профилактики наркотизма на территории Российской Федерации / Н.В. Каклюгин // Наркология. – 2010. – № 6. – С. 58-73.

6. Никифоров, Г.С. Психология здоровья : учебное пособие / Г.С. Никифоров. – СПб. : Речь, 2002. – 256 с.

7. Снегирев, В.А. Психология / В.А. Снегирёв. – Харьков : Типография Адольфа Дарре, 1893. – 727 с.

8. Столяров, А.А. Свобода воли как проблема европейского морального сознания / А.А. Столяров, Ю.А. Шичалина. – М. : Изд-во «Греко-латинский кабинет», 1999. – 208 с.

REFERENCES

1. Alieva, L.S. (2014), "Standard life and its role in the formation of addictive behavior", *Messenger Herzen University Journal of Humanities and Sciences*, No. 170, pp.62-67.

2. Vodneva, G.D. (2015), "Socially-psychological factors of health-pedagogy", *Search*, No. 3, available at: <http://rudocs.exdat.com>.

3. Dvoretzskaya, M.J. (2003), *Integrative Anthropology: textbook*, Institute of Applied Psychology, St. Petersburg.

4. Dvoretzskaya, M.J. (2006), "Vital self-determination of the personality and outlook as a base", in *Occupational Health Psychology: textbook*, Speech, St. Petersburg, pp. 160-186.

5. Kaklyugin, N.V. (2010), "Spiritual, moral and sports and patriotic education of youth with behavioral problems as a factor in drug prevention in the Russian Federation", *Narcology*, No. 6, pp. 58-73.

6. Nikiforov, G.S. (2002), *Health Psychology: textbook*, Speech, St. Petersburg.

7. Snegirev, V.A. (1893), *Psychology*, Typography Adolf Darre, Kharkov.

8. Stolyarov, A.A. (1999), *Free will as a problem of European moral consciousness*, Greco-Latin Cabinet, Moscow.

Контактная информация: luiza_alieva_79@mail.ru

Статья поступила в редакцию 11.10.2015.

УДК 796.323.2:159.9

УЧЕТ НЕЙРОДИНАМИКИ И ПСИХОМОТОРИКИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК 12-16 ЛЕТ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО СТИЛЯ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ольга Ивановна Кузьмина (Луконина), кандидат педагогических наук, доцент, Иркутский национальный исследовательский технический университет, г. Иркутск; Геннадий Николаевич Германов, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры РФ, Педагогический институт физической культуры и спорта Московского городского педагогического университета, г. Москва; Марина Витальевна Леньшина, кандидат педагогических наук, доцент, Воронежский государственный институт физической культуры, Воронеж; Раиса Игоревна Андрианова, мастер спорта РФ, СК «Спартак», Московская область

Аннотация

В статье обосновывается целесообразность начала специализации юных баскетболисток в соответствии с будущим игровым амплуа в возрасте 12-14 лет. Выявленные характеристики нейродинамики у юных девушек-баскетболисток являются основанием для утверждения, что возраст 12-14 лет является важным и ответственным периодом, когда может быть организована целенаправленная педагогическая работа по формированию индивидуального стиля игровой деятельности. В педагогическом эксперименте предлагается система упражнений и двигательных заданий для формирования индивидуального стиля игровой деятельности, учитывающая различия физического и психического развития юных спортсменок.

Ключевые слова: баскетбол, девушки-баскетболистки 12-13 лет, девушки-баскетболистки 15-16 лет, юные спортсмены, юношеский спорт, система упражнений, двигательные задания, ам-