

Славина Анна Сергеевна,

кандидат педагогических наук, заместитель директора по науке, отдел научно-исследовательской работы, Институт социального образования, Уральский государственный педагогический университет; 620017, Екатеринбург, п-т Космонавтов, 26, к. 419а; e-mail: isobr@uspu.ru.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ САМОРЕАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: самореализация; оздоровление; оздоровительная самореализация; здоровый образ жизни; условия оздоровительной самореализации.

АННОТАЦИЯ. Анализируется сущность базового понятия «самореализация личности», ее структура и условия, а также определяется авторская позиция по отношению к понятию «оздоровительная самореализация» как виду внутренней самореализации личности; определяются ее структура и условия успешности.

Slavina Anna Sergeevna,

Candidate of Pedagogy, Deputy Director for Science, Department of Scientific Research Work, Institute of Social Education, Ural State Pedagogical University (Ekaterinburg).

HEALTH SELF-REALIZATIONS OF A PERSON

KEY WORDS: self-realization; health improvement; health self-realization; healthy lifestyle; conditions of health self-realization.

ABSTRACT. The author analyses the essence of the basic notion «self-realization», its subject, structure and conditions, besides determines the author's position to the notion «health self-realization» as a type of inner self-realization of a person, determines its structure and conditions of success.

В связи с динамичностью и изменчивостью современного мира основными социальными ценностями становятся индивидуальность и самореализация личности. Постоянные экономические и социальные изменения, происходящие в современном обществе, требуют от человека таких качеств, как мобильность, активность, инициативность, самостоятельность, предприимчивость, компетентность, эрудиция, креативность, которые напрямую связаны с процессом его самореализации. Все это делает актуальным рассмотрение на теоретическом, методическом и практическом уровнях вопросов о сущности, видах, мотивах, условиях и методах самореализации человека в современных условиях.

В нашей стране, так же как и в странах ближнего зарубежья (в первую очередь Казахстане), накоплен значительный опыт практической работы в данном направлении. Однако он недостаточно обобщен, систематизирован, не получил должного распространения и чаще всего основывается не на результатах фундаментальных исследований, а на личном опыте и интуитивной работе педагогов-практиков. Это обстоятельство также повышает значимость исследований в данном направлении.

Последние 30 лет такая категория, как самореализация, рассматривается представителями разных наук: философии, психологии, социологии, педагогики, культурологии. Это позволяет сделать вывод о достаточно глубоком и всестороннем рассмотрении

обозначенной проблемы на теоретическом уровне.

Так, на *философском* уровне при исследовании данной категории ученых интересуют определение жизненных идеалов человека как эталона, к которому он должен стремиться в процессе самореализации, а также возможности сознательного процесса раскрытия потенций, жизненных целей человека в условиях социума.

Социология определяет направления и способы осуществления самореализации личности в конкретных социально-исторических условиях. Самореализация исследуется в социологии как процесс выявления и развития личностью своих способностей во всех сферах человеческой жизнедеятельности.

Психология стремится выявить личностные качества, необходимые для всесторонней и полноценной самореализации, а также исследует проблемы мотивации к самореализации и вопросы ее влияния на развитие личности, ее деятельность и процесс взаимодействия с другими людьми.

С *педагогической* точки зрения самореализация — комплексное свойство личности (В. В. Сериков), процесс выявления личностью индивидуальных и профессиональных возможностей [10], познание, оценивание, воспитание самого себя [9. С. 137].

С позиции *культурологии* (И. А. Винтин, В. П. Кутеева, Е. Н. Ярославова) рассматриваются тенденции в векторе самореализации в зависимости от типа культуры

социума, к которому принадлежит человек. Так, в западной культуре самореализация носит ярко выраженный экзотерический характер и связана с реализацией своих возможностей через активное преобразование действительности, а в восточной культуре, наоборот, эзотерический, и связана с глубинным погружением в себя, поиском внутренней гармонии [13].

Можно констатировать, что самореализация чаще всего рассматривается как потребность личности, процесс и результат этого процесса. При определении ее сущности представители разных наук отмечают такие важные признаки, как собственная активность личности (Ф. У. Базаева, А. А. Деркач, Э. В. Сайко, Е. Н. Ярославова), а также социальная обусловленность (Ф. У. Базаева), прямая связь с тем обществом, в котором живет и действует самореализующаяся личность, его моралью и доминирующими ценностями.

Часто самореализацию связывают с процессами «удовлетворения», «поиска» и «строительства» самого себя [13. С. 14], а также роста, развития и самосовершенствования [1; 5], творчества (А. А. Деркач, Л. Н. Макарова, Е. С. Мичурина, Л. С. Подымова, Э. В. Сайко, В. В. Сериков), с позитивным преобразованием действительности [3; 9]. Л. С. Подымова, Л. Н. Макарова вслед за Л. А. Коростылевой пишут о связи самореализации с самоорганизацией, самопроектированием и самоуправлением личности.

В структуре самореализации личности Е. Н. Ярославова вслед за Н. А. Кебиной выделяет три основных компонента: мотивационный, праксиологический и аксиологический [13. С. 15].

По мнению Е. Н. Ярославовой, источником самореализации личности является «внутреннее присущее ... противоречие между ее жизненной целью (смыслом ее жизни) и реальным бытием, реальной степенью приближения к этой цели» [Там же. С. 14]. При этом, по мнению автора, процесс самореализации предполагает самоопределение своего отношения к миру и самому себе и строится на основе системы ценностей. Имеющиеся (сформированные) у человека ценности, в свою очередь, определяют его убеждения и формируют жизненную позицию, обуславливая характер и направление (позитивное или негативное) самореализации.

А. А. Деркач, Э. В. Сайко, рассуждая об условиях самореализации личности, говорят о наличии у человека способностей, возможностей, а также о значении пространственно-временных структур, в которых существует человек [5. С. 229]. Помимо этого, важное значение имеет и одобрение,

оценка общества, которую оно дает самореализующейся личности.

Одним из важных условий самореализации личности, по мнению Е. Н. Ярославцевой, Р. А. Зобова и В. Н. Келасьева, является освоение человеком норм, ценностей и традиций культуры, так как именно в этом случае у него формируются ценности и ценностные ориентации, движущие, направляющие и регулирующие этот процесс [7; 12; 13].

Таким образом, можно проследить цепочку ключевых понятий, характеризующих сущность самореализации: наличие у человека заложенных природой *возможностей, способностей*, которые, в свою очередь, определяют ее *потребности* и соответственно формируют *мотивы* поведения, а также собственно *деятельность*, осуществляемая под влиянием этих мотивов и приводящая к конкретному *продукту* (материальному или нематериальному) и получению *одобрения обществом* результатов данной деятельности. При этом основополагающую и регулирующую роль играет *система ценностей*, сформированных у человека.

Еще одним немаловажным условием самореализации является окончательное формирование образа «Я» и появление необходимости активно взаимодействовать с окружающим миром (К. А. Абульханова-Славская). При отсутствии этого условия речь идет о самовыражении, что чаще всего характерно для подросткового возраста, а не о реализации, осуществлении своих личных возможностей, характеризующей зрелого человека. Данное обстоятельство лишним раз подтверждает справедливость мысли о том, что самореализация — это не только процесс, но и результат активной деятельности и развития зрелой личности.

По мнению В. В. Байлука, основой для самореализации личности и условием ее успешности является свобода, которая, в свою очередь, определяет ответственность человека за результаты деятельности [3. С. 14].

Н. Г. Бухарцева указывает на такие условия самореализации, как гармония личности со своим внутренним миром и социумом и система образования, которая выступает в роли ведущего субъекта, способствующего развитию и самореализации личности [4. С. 31].

Как отмечает Е. Н. Ярославова, достижения современного мира, которые должны способствовать активной самореализации и подталкивать к ней человека (технологизация, стандартизация условий жизни, мышления, потребительские ценности, преобладающие в современном обществе,

и др.), нередко дают обратный эффект, т. е. приводят к отрицательной самореализации, выражающейся в различных деструкциях и девиациях, или к ее полному отсутствию [13. С. 12]. Таким образом, в зависимости от направления можно выделить два вида самореализации: позитивную и деструктивную.

В. Д. Цветкова с опорой на исследования Д. К. Чулакова выделяет пассивную и активную самореализацию. Первый вид характеризуется ориентацией на приспособление, репродукцию и имитацию, а второй связан с активным преобразованием самого себя и окружающей действительности [12. С. 146]. Кроме того, В. Д. Цветкова предлагает еще одно основание для классификации — сферу деятельности человека. Так, личностная самореализация связана с духовным ростом, работой над собой, совершенствованием и гармонизацией тела и души, деятельность — с самовыражением в какой-либо деятельности (профессии, спорте, досуге и т. д.), социальная — с общественно полезной деятельностью.

Определяя виды самореализации личности, В. В. Байлук разделяет их на три группы: *базовую*, к которой относит познавательную, нравственную и эстетическую самореализации, *эзотерическую* (в нее входят самопознавательная, самообразовательная, самовоспитательная и оздоровительная самореализации) и *экзотерическую*, включающую бытовую, досуговую, экономическую, профессиональную, гражданскую, семейную и коммуникативную самореализации [3. С. 15—16]. Опираясь на данную классификацию, рассмотрим сущность одного из видов эзотерической самореализации личности — оздоровительной.

Оздоровление представляет собой сознательно осуществляемую деятельность человека, направленную на улучшение, созидание своего здоровья. Последнее включает в себя следующие компоненты:

1. Систему сохранения физического здоровья через различные формы физкультурно-оздоровительной активности.
2. Систему сохранения психологического здоровья личности (Р. Р. Ишмухаметов [8]).
3. Систему самовоспитания как условие сохранения и улучшения социального и духовно-нравственного здоровья.
4. Систему сохранения профессионального здоровья.
5. Здоровый образ жизни и формирование установок на оздоровительную деятельность (Р. К. Бикмухамедов).

В оздоровительной системе человека выделяются следующие составляющие:

- удовлетворенность трудовой деятельностью (учебой);

- высокая духовность (преобладание духовных, нравственных интересов над материальными);
- полноценный отдых;
- психофизиологическая удовлетворенность в семье, личной жизни;
- экономическая и материальная независимость;
- оздоровительная самореализация [2].

По мнению С. Г. Добротворской, в основе процесса самооздоровления должны лежать духовное саморазвитие и творческое самосовершенствование, обретение смысла жизни, отказ от эгоистических психологических установок, практика ЗОЖ (здорового образа жизни). Культура и навыки сохранения здоровья включают в себя стиль мышления, поведения, ценностные установки, образ жизни, потребность в позитивном, здоровом образе жизни, мотивацию на здоровье, вовлечение в деятельность по самооздоровлению [6. С. 57].

Таким образом, подходя к определению сущности понятия «оздоровительная самореализация», поддерживая и развивая точку зрения В. В. Байлука, мы говорим о процессе, «направленном на постоянное производство и самопроизводство индивидом своего здоровья» [3] за счет ведения здорового (разумного) образа жизни.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это активная и сознательная деятельность личности, группы людей, общества, направленная на улучшение здоровья людей, гармоничное развитие человека. ЗОЖ включает в себя благоприятные условия жизнедеятельности человека; уровень его культуры, в том числе поведенческой; гигиенические навыки, позволяющие сохранять и укреплять здоровье, поддерживающие оптимальное качество жизни; рациональные поведенческие правила, обеспечивающие относительную защиту здоровья от патогенного воздействия факторов окружающей среды. Это такая организация человеком всех сторон своего бытия, которая позволяет увеличить продолжительность жизни и повысить ее качество [11].

Человек может вести здоровый образ жизни неосознанно. В таком случае последний принимает вид здоровьесберегающих привычек, не осознаваемых, но выполняемых постоянно действий, обеспечивающих здоровье. Здоровый образ жизни может быть и сознательной, целенаправленно осуществляемой деятельностью по сохранению и укреплению, улучшению состояния своего здоровья, т. е. оздоровительной самореализацией.

Результатом оздоровительной самореализации личности является ее индивиду-

альное здоровье как единство физического, психического, психологического, социального, духовно-нравственного и профессионального компонентов. Соответственно данная самореализация в первую очередь направлена на «строительство» человеком самого себя на всех уровнях индивидуального здоровья, развитие и совершенствование заложенных природой данных, свойств и качеств.

Обязательные условия оздоровительной самореализации личности, на наш взгляд, разделяются на внутренние и внешние.

К **внутренним** можно отнести заложенные природой ресурсы человека (физические и психические, творческие), кроме того, наличие таких личностных качеств, как воля, ответственность. Это условие особенно важно, поскольку оздоровительная самореализация невозможна без постоянно проявляемой активности личности, а когда речь идет о необходимости совершать постоянные (ежедневные, ежечасные) здоровьесберегающие и оздоровительные действия, часто человек, не обладающий развитыми волей и чувством ответственности, просто отказывается от их исполнения.

Важны также сформированность системы жизненных ценностей (в которой собственное здоровье и здоровье окружающих занимают ведущее место), а также своего образа «Я». Немаловажную роль играет и система потребностей и мотивов деятельности человека, формируемая сегодня во многом средствами массовой информации, а также социальными условиями, в которых находится личность. Так, очень часто человек вынужден, несмотря на наличие болезни и объективную необходимость лечения и дальнейшей реабилитации, не заниматься сохранением своего здоровья, а выполнять взятые на себя обязательства и обязанности на пользу обществу (семье, трудовому коллективу), но не собственному здоровью. Таким образом, внутренние условия оздоровительной самореализации часто зависят от внешних и регулируются ими.

Важным условием для оздоровительной самореализации личности является и творческий подход к планированию и осуществлению такой самореализации. В современной литературе можно найти огромное количество методик, систем и программ оздоровительной деятельности, рекомендуемых населению для использования. Однако чаще всего все эти предписания имеют обобщенный характер, их авторы были не в состоянии учесть индивидуальные особенности конкретного организма и его ресурсы. Именно поэтому важно, чтобы каждый человек творчески подходил к определению своей деятельности по строению здоровья,

отбирая только те средства и методы оздоровления, которые смогут приблизить его к идеальной модели здоровья, являющейся итогом оздоровительной самореализации личности.

Еще одним важным внутренним условием оздоровительной самореализации личности является ежедневное постижение ей как своих ресурсов, так и состояния здоровья для того, чтобы своевременно корректировать и применять необходимые методы, техники и технологии оздоровления.

Внешние условия связаны в первую очередь с имеющейся в обществе системой социальных ценностей, норм и правил, определяющих и регулирующих поведение человека, а также господствующим, целенаправленно формируемым общественным мнением. Так, если общество положительно, толерантно или безразлично относится к фактам употребления гражданами любого возраста и пола (включая несовершеннолетних) психоактивных веществ или принимает в качестве идеала анорексичный или иной подобный образ человека, то говорить о полноценной оздоровительной самореализации всех его членов становится невозможным. Помимо этого, безусловно, в качестве внешних условий выступает и организация соответствующей работы по формированию здорового образа жизни у населения, реализуемая прежде всего в системе образования. Сама же оздоровительная самореализация личности является основным условием долгой и продуктивной жизни.

В структуру оздоровительной самореализации должны входить следующие компоненты:

1. *Когнитивный* — знания о том, что такое здоровье, о его видах (включая профессиональное здоровье), а также методах, приемах и техниках его восстановления, сохранения, укрепления, развития.

2. *Аксиологический* — признание ценности здоровья в жизни личности, необходимости систематической заботы о нем.

3. *Мотивационно-личностный* — мотивация к ЗОЖ и оздоровительной деятельности, наличие ряда личностных качеств (воли, терпения, целеустремленности, ответственности и др.).

4. *Деятельностный* — сознательно осуществляемая деятельность, направленная на сохранение, улучшение, развитие своего здоровья, творческая самореализация в оздоровительной деятельности.

5. *Контрольно-оценочный* — постоянная диагностика состояния своего здоровья (включая регулярное посещение специалистов с целью профилактических осмотров), анализ полученных результатов для по-

строения дальнейшей здоровьесберегающей и оздоровительной деятельности.

Выделенные нами компоненты оздоровительной самореализации личности объединены в целостную структуру, в которой особое значение имеет мотивационно-личностный и аксиологический компоненты, оказывающие влияние на все остальные.

На сегодняшний день приоритет в образовательных учреждениях отдается формированию когнитивного компонента у молодежи (на это направлены уроки здоровья, конкурсы, олимпиады и др.), что приводит к элиминации других компонентов оздоровительной самореализации, в первую очередь аксиологического и мотивационно-личностного. Так, по данным исследований последнего времени можно сделать вывод о существовании противоречия: с одной стороны, во время опросов основная часть молодежи отмечает первичное значение здоровья в системе ценностей, а с другой — поведение представителей молодежи демонстрирует совершенно противоположное по отношению как к самому себе, так и к другим. Об этом объективно свидетельствуют статистические данные: рост числа людей, ведущих малоактив-

ный образ жизни, зависимых, питающихся нерационально и т. д., демонстрирующих деструктивную оздоровительную самореализацию и мало заботящихся о состоянии здоровья окружающих. Все это говорит о необходимости пересмотра образовательной и социальной деятельности в области формирования ценностного отношения к здоровью, в том числе в виде перемещения акцента с когнитивной на деятельностную основу.

Таким образом, оздоровительная самореализация личности как целенаправленная деятельность человека по сохранению и производству своего здоровья представляет собой эзотерический вид самореализации личности, напрямую связанный с основными компонентами индивидуального здоровья (физическим, психологическим, социальным, духовно-нравственным и профессиональным) и здоровым (рациональным) образом жизни. Оздоровительная самореализация определяется комплексом внутренних и внешних условий и, в свою очередь, является одним из важных факторов самореализации человека в самом широком понимании этого термина, а также условием долгой и продуктивной жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. БАЗАЕВА Ф. У. Факторы и условия самореализации педагога // Среднее профессиональное образование. 2010. № 12. С. 51–54.
2. БАЙЛУК В. В. Здоровый образ жизни или оздоровительная самореализация личности // Здоровый образ жизни: валеологическое воспитание и самовоспитание студентов : материалы студенческой науч.-практ. конф., Екатеринбург, 24 марта 2004 г. / Урал. гос. пед. ун-т. Екатеринбург, 2004. С. 5–18.
3. БАЙЛУК В. В. Сущность самореализации личности и ее структура // Педагогическое образование в России. 2011. № 4. С. 12–17.
4. БУХАРЦЕВА Н. Г. Образование как средство самореализации личности в условиях глобализации // Педагогическое образование в России. 2011. № 4. С. 28–33.
5. ДЕРКАЧ А. А., САЙКО Э. В. Самореализация как структурообразующий конструкт и процесс в онтогенезе (теоретико-методологическое обоснование) // Мир психологии. 2009. № 2. С. 222–235.
6. ДОБРОТВОРСКАЯ С. Г. Проектирование и реализация системы педагогической ориентации студентов на здоровый образ жизни : дис. ... д-ра пед. наук. М., 2003.
7. ЗОБОВ Р. А., КЕЛАСЬЕВ В. Н. Самореализация человека: введение в человековедение : учеб. пособие. СПб. : Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2001.
8. ИШМУХАМЕТОВ Р. Р. Самореализация и психологическое здоровье личности: постановка проблемы // Гуманитарный вектор. 2010. Т. 1. С. 74–79.
9. КНЯЗЬКИНА Н. Х. Саморазвитие и самореализация подростка в социокультурной среде // Омский науч. вестн. 2009. № 6. С. 136–140.
10. КОДЖАСПИРОВА Г. М., Коджаспиров А. Ю. Словарь по педагогике. М. ; Ростов н/Д : МарТ, 2005.
11. МАРКОВ В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М. : Академия, 2001.
12. ЦВЕТКОВА В. Д. Типы культуры самореализации личности // Вестн. Юж.-Урал. гос. ун-та. Сер. «Социально-гуманитарные науки». 2008. № 21 (121). С. 145–149.
13. ЯРОСЛАВОВА Е. Н. Проблема самореализации личности в системе философского знания // Вестн. Юж.-Урал. гос. ун-та. Сер. «Образование, здравоохранение, физическая культура». 2006. № 9 (64). С. 12–16.

Статью рекомендует канд. мед. наук, доц. М. А. Зыскина