

## МОДЕЛИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСОЗИДАЮЩЕЙ (САНОГЕННОЙ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Маджуга А. Г., Хакутдинова С. Р.

*Стерлитамакский филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Башкирский государственный университет» Стерлитамак, Россия (453103, г. Стерлитамак, пр. Ленина, 47а), e-mail: svetlanochka102@mail.ru*

**В данной статье представлены дефиниции понятий «образовательная среда», «здоровьесберегающая образовательная среда» и «здоровьесозидающая образовательная среда» и авторское определение этих феноменологических категорий, рассмотрены особенности взаимосвязи саногенной направленности у педагогов и студентов с типом формируемой в процессе их взаимодействия образовательной среды, механизмы формирования особого вида коппинг-поведения – саногенной рефлексии у субъектов образовательного процесса. Особое внимание авторы уделяют вопросам организации здоровьесозидающей образовательной среды в учреждениях различного типа и вида и характеристике базовых подходов и принципов её моделирования.**

Ключевые слова: здоровьесозидающий подход, образовательная среда, здоровьесберегающая образовательная среда, здоровьесозидающая образовательная среда, здоровьесозидающая деятельность, саногенная рефлексия, саногенная направленность, принципы организации здоровьесозидающей образовательной среды.

## MODELING OF THE FORMATION HEALTH CREATES (SANOGENNYK) EDUCATIONAL IN THE MODERN ENVIRONMENT

Madzhuga A. G., Khakutdinova S. R.

*The Sterlitamak Branch of the Federal State Budget-Funded Educational Institution of Higher Professional Education "The Bashkir State University" (47a Lenin Street, Sterlitamak, the Russian Federation, 453103), e-mail: svetlanochka102@mail.ru*

**This paper gives the definition of the concepts of "educational environment", "health-caring educational environment" and "health-creating educational environment", and proposes the author's own definition of these phenomenological categories. It also considers the relationship of sanogenic tendencies which students and teachers develop, on the one hand, and the type of the environment which is formed in the process of their interaction, on the other hand; the mechanisms of forming a special kind of coping behavior, namely sanogenic reflection by the subjects of the educational process. The author pays special attention to the organization of health-creating educational environment in institutions of various types and the type and characteristics of the basic approaches and principles of its modeling.**

Keywords: health-creating approach, educational environment, health-creating educational environment, health-creating (sanogenic) activities, sanogenic reflection, sanogenic orientation, principles of organizing health-creating educational environment.

Актуальность исследования обусловлена сложившейся экономической, экологической и политической обстановкой, кардинально изменившей цели, содержание и функции образования как важного фактора социальной стабильности, преемника культуры, ресурса сохранения нравственного, физического и психического здоровья молодежи. Сложившаяся ситуация стимулирует поиск и внедрение прогрессивных технологий, гибких организационных форм, разработку принципов обучения и воспитания, определение эффективных способов индивидуального подхода к обучающимся. Формирование личности, здоровой, социально устойчивой, адаптированной к условиям жизни и счастливой – главная цель современного образования. Наряду с традиционными функциями – обучающей, воспитывающей и развивающей – образование и его институты выполняют функции

культурыпреемственности и культуротворчества, здоровьесозидания, социальной защиты, т.е. в современных условиях возрастает многофункциональность образования.

Для России, как и многих других постсоветских государств, особая роль в изменении стратегического развития образования отводится формированию культуры здоровья субъектов образовательного процесса, основ здорового образа жизни. В Закон Российской Федерации «Об образовании» (2007 г.) внесена поправка, определяющая формирование духовно-нравственной личности, ориентированной на здоровый и безопасный образ жизни, как одно из основных общих требований к содержанию образования. В «Основных направлениях правительства РФ на период до 2012 года», в «Концепции долгосрочного социально-экономического развития РФ на период до 2020 года», в «Национальной доктрине развития образования РФ до 2025 года» отмечается, что сегодня приоритетной задачей системы образования в нашей стране является воспитание человека в духе ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как наивысшей социальной ценности, формирование высокого уровня здоровья детей и учащейся молодежи во всех его аспектах – духовном, психическом, физическом.

В настоящее время в педагогической практике наметилась тенденция к переходу от унифицированного образования к образованию, учитывающему личностные особенности и способности каждого индивида, а также уровень его здоровья. Новые ориентиры образования смещают фокус внимания с формирования знаний, умений и навыков на целостное развитие личности, на стимулирование ценностного отношения к здоровью, определяющего в дальнейшем полноту реализации жизненных целей и смыслов.

По данным лонгитюдных социально-психологических исследований, требование сохранения здоровья обучающихся находится на первом месте в иерархии запросов к результатам общего образования. По материалам проекта «Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) нового поколения» 95 % опрошенных среди всех заинтересованных групп (семей, специалистов органов образования, педагогической общественности, медицинских ассоциаций и т.п.) включают сохранение здоровья студентов в первую пятерку своих потребностных запросов. Поэтому решение проблемы здоровья участников образовательного процесса отмечается как приоритетная цель в большинстве документов, характеризующих российскую государственную политику: Концепции долгосрочного социально-экономического развития до 2020 года, раздел 3.4 «Образование» (одобрена Правительством РФ 1.10.2008, протокол №36), Основные направления Правительства РФ на период до 2012 года (от 17.11.2008 № 1663-р), Послания Президента Российской Федерации Федеральному собранию (2008, 2009 годы). Следует отметить, что ФГОС нового поколения впервые определяют такую составляющую, как здоровье, в

качестве одного из важнейших результатов образования, а сохранение и укрепление здоровья – в качестве приоритетного направления деятельности. В вышеназванных документах указаны важные задачи школы: обеспечение индивидуального подхода, минимизирующего риски для здоровья в процессе обучения; создание комфортных условий обучения; создание мотивации и условий для здорового образа жизни.

В связи с этим наиболее адекватным подходом к обеспечению здоровья человека в системе образования является *здоровьесозидающий подход*, который подчеркивает развивающий и формирующий характер влияния образования на здоровье участников образовательного процесса и реализуется через построение *здоровьесозидающей (саногенной) образовательной среды (ЗОС)* [3].

Важно подчеркнуть, что сегодня профессиональная подготовка педагогов не учитывает высокий риск развития у этой группы специалистов профессионального стресса, приводящего в дальнейшем к их эмоциональному выгоранию и профессиональной деформации. Именно поэтому возникает необходимость обучения педагогов саногенному поведению, которое рассматривается как способ активности специалиста по сохранению собственного здоровья (В. С. Ротенберг, Н. Р. Григорьев, В. В. Лукьянов). Кроме того, большинство проблем здоровья создается и решается в ходе ежедневной практической работы педагогов, т. е. связано с их профессиональной деятельностью; констатируется низкий уровень здоровья самих педагогов и его негативная зависимость от профессионального труда. Поэтому ведущим компонентом здоровьесозидающей образовательной среды является здоровьесозидающая деятельность (ЗСД) педагога.

Следует отметить, что в качестве базового психологического условия в процессе проектирования саногенной (здоровьесозидающей) образовательной среды в образовательном учреждении выступает формирование у её субъектов (обучающихся, педагогов, специалистов учреждения) саногенной рефлексии.

В переводе с греческого языка саногенный означает «несущий здоровье» (*sanos* – оздоровление; *genos* – несущий). В процессе саногенной рефлексии происходит переосмысление личностью собственных установок, сопровождающееся личностным ростом и совершенствованием деятельности и отношений человека. Процесс саногенной рефлексии проявляется в реконструкции прежних схем деятельности и тех схем, которые возникают после акта рефлексии. За счет самопринятия, принятия других саногенная рефлексия возвращает человеку уверенность, гармонию отношений с миром, укрепляет базовое доверие к миру [6].

Ю. М. Орлов подчёркивает, что основным методом развития саногенной рефлексии является аутопсихоанализ эмоций, который осуществляется в процессе специальных занятий,

направленных на самопознание эмоций. На практике многократно подтверждена эффективность обучения саногенной рефлексии в форме социально-психологического тренинга, также в настоящее время предложена и апробирована в эксперименте технология развития саногенной рефлексии в самостоятельной работе студентов.

Таким образом, основная функция саногенной рефлексии заключается в регуляции эмоциональных состояний человека и уменьшения страдания от них. Ю. М. Орлов разработал, а его ученики многократно апробировали механизм рефлексии негативных эмоций, приводящий к их угашению. В ряде работ экспериментально доказано позитивное влияние саногенной рефлексии на снижение тревожности, оптимизации акцентуации характера, социально-психологической адаптации, повышение академической успеваемости и т.д. [4; 5; 7].

В нашем понимании саногенная рефлексия – это вид рефлексии, позволяющий человеку актуализировать свои внутриличностные ресурсы на базе потенциалов здоровья (волевого, креативного, чувственного, общественного, физического, интеллектуального, духовного) и осуществить коррекцию негативных поведенческих паттернов и выбрать оптимальные программы поведения, которые обеспечивают формирование позитивных социально-психологических установок в различных сферах жизни и деятельности. В связи с этим основополагающим ориентиром в процессе проектирования саногенной (здоровьесозидающей) образовательной среды будет являться формирование у субъектов педагогического процесса саногенной направленности. *Саногенная направленность* – это интегральное личностное образование, представляющее собой систему мотивов человека, определяющих его активность в отношении своего здоровья. Саногенная направленность является результатом аккумуляции индивидуального опыта здоровьесберегающей, здоровьесформирующей, здоровьеразвивающей, здоровьетворяющей и здоровьесозидающей деятельности и обеспечивает формирование у человека устойчивых ценностно-мотивационных установок на здоровье, здоровый образ жизни и адекватных им моделей поведения, направленных на актуализацию внутриличностных ресурсов и управление своим здоровьем в различных жизненных ситуациях на основе механизмов саногенной рефлексии. Следовательно, при формировании саногенной направленности у педагогов и обучающихся возникает особый вид коппинг-поведения (совладающего) – саногенная рефлексия, которую можно рассматривать как интегральный показатель при оценке уровня сформированности саногенной (здоровьесозидающей) образовательной среды.

При формировании саногенной направленности у педагогов и обучающихся возникает особый вид коппинг-поведения (совладающего) – саногенная рефлексия, которую можно

рассматривать как интегральный показатель при оценке уровня сформированности саногенной (здоровьесозидающей) образовательной среды.

Из сказанного следует, что задачу обеспечения здоровья молодого поколения следует решать *образовательными (педагогическими) средствами*. Именно поэтому разработанная нами психолого-педагогическая концепция здоровьесозидающей функции образования (далее Концепция) базируется на образовательных ресурсах. Опираясь на системный и валеологический подходы к обучению и воспитанию, мы разрабатываем проект целостной системы здоровьесозидающей деятельности образовательного учреждения. Этой деятельностью мы должны оптимально «обогатить», разумно «насытить» образовательные системы, а, в конечном итоге, создать проект здоровьесозидающего образовательного учреждения. В нем за счет образовательных ресурсов реализуется внутренняя программа индивидуального соматического развития каждого человека, которая природно в нем заложена и опосредована его доминирующими базовыми потребностями. В здоровьесозидающем учреждении укрепляется психика обучающихся, формируется уверенность в собственных силах, и, следовательно, обеспечивается лучшая регуляция их образовательной деятельности. Наряду с этим в нем создаются нравственно-психологические основы для нормального развития мотивационной и смысловой сферы социальной деятельности (позитивного отношения и соблюдения общепринятых норм общественного поведения). В связи с этим в процессе обучения у обучающихся повышаются соматические, психические и социальные резервы здоровья.

Система управления здоровьесозидающей деятельностью в каждом учреждении образования должна формироваться, с одной стороны, исходя из условий его функционирования, с другой – должна быть оптимальной, достаточной, чтобы обеспечить эффективное решение главной задачи экспериментального проекта – создание целостной системы здоровьесозидающей деятельности.

Современный подход к здоровью определяет его с системных и индивидуальных позиций, предполагает доминирующую роль психолого-педагогического направления его обеспечения. Доминирующим способом обеспечения здоровья становятся собственные усилия человека по его сохранению и укреплению [1]. Поэтому среди многообразия терминов, характеризующих обеспечение здоровья человека в системе образования, наиболее адекватным является термин *здоровьесозидающее образование*.

Системный характер инноваций в данной области можно определить как построение *здоровьесозидающей (саногенной) образовательной среды*. Образовательное учреждение является частью социокультурной среды: составляющие среды в значительной степени определяют все аспекты жизнедеятельности; в то же время оно как универсальный

социальный институт может компенсировать негативные влияния среды на развитие личности и здоровье обучающихся.

М. Г. Колесникова под *здоровьесозидающей (саногенной) образовательной средой (ЗОС)* понимает совокупность компонентов образовательного учреждения, их функциональных взаимосвязей и субъектов, в деятельности которых реализуется обеспечение условий для сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса, повышения культуры их здоровья [2].

При построении здоровьесозидающей образовательной среды чаще всего решаются три взаимосвязанные *задачи*:

- построение внутренней среды, обеспечивающей здоровьесозидающий характер образовательного процесса и безопасность его участников (внедрение здоровьесозидающих образовательных технологий и научно обоснованного учебного режима, обеспечение двигательной активности, оздоровительной инфраструктуры, здорового питания т.п.);

- повышение культуры здоровья участников образовательного процесса (педагогов, учащихся, специалистов), их готовности к здоровому образу жизни;

- создание условий для коррекции нарушений здоровья, реабилитации и оздоровления ослабленных учащихся (разработка индивидуальных образовательных маршрутов, индивидуальных и групповых оздоровительных программ, неспецифическая первичная профилактика социально обусловленных заболеваний и т.п.).

При организации здоровьесозидающей образовательной среды в учреждениях различного типа и вида целесообразно опираться на *принципы*:

- системного подхода – тесное взаимодействие различных специалистов всех уровней системы образования и всех субъектов образовательного процесса;

- комплексного подхода – использование различных средств, методов и приёмов при организации здоровьесозидающей деятельности;

- индивидуального подхода – учёт индивидуально-типологических, психофизиологических и возрастных особенностей обучающихся при организации и реализации образовательного процесса;

- личностно-ориентированного подхода – акцент на развитие структур личностного уровня психологического здоровья обучающихся (самосознание, ценностно-смысловая, мотивационная сферы личности);

- позитивного подхода – смещение акцента от борьбы с негативными последствиями и исправления дефицитов развития на формирование ресурсного потенциала личности с опорой на её сильные стороны. В рамках названного подхода особое значение приобретает не столько реализация медицинских мероприятий, направленных на лечение уже больных

людей, сколько создание социально адаптированной, личностно ориентированной среды, способствующей формированию у них позитивного отношения к своему здоровью;

- экзистенциально-гуманистического подхода – признание активной роли самой личности в сохранении соматического, психологического и социального здоровья, вера в способность обучающегося делать выбор в сторону здоровья, создание благоприятных социально-психолого-педагогических условий для такого выбора;

- приоритета действенной заботы о здоровье обучающихся и педагогов – предполагает, что всё происходящее в образовательном учреждении, от разработки планов и образовательных программ до проверки их выполнения, должно оцениваться с позиций влияния на здоровье участников процесса;

- интегрального представления об индивидуальном здоровье личности – обуславливает необходимость подходить к определению понятия здоровья как системной категории. На наш взгляд, основной методологической ошибкой в здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения являлась концентрация внимания на физическом здоровье, тогда как другие стороны здоровья, как единого целого, остаются за рамками рассмотрения, что существенно снижало эффективность здоровьесберегающей деятельности учреждения.

Отличие здоровьесозидающей (саногенной) образовательной среды от здоровьесберегающей состоит в следующем: *здоровьесберегающая образовательная среда* обеспечивает сохранение у субъектов педагогического процесса наличного потенциала здоровья, в то время как здоровьесозидающая образовательная среда обеспечивает у субъектов педагогического процесса одновременное развитие бинарных способностей: к акмедвижению и самосохранению, к автономии и сотрудничеству на основе умений планирования и формирования четкого образа желаемого результата, имеющего отношение к возможности управления собственным здоровьем как ресурсом.

Таким образом, здоровьесозидающая образовательная среда объединяет в себе все виды ценностно-смысловых ориентаций и является в отличие от здоровьесберегающей образовательной среды полифункциональной, целостной, гуманистической, открытой, синергетической (в ней присутствует тенденция к самоорганизации здорового образа жизни), социально-психолого-педагогической системой, формирующей здоровую личность выпускника образовательного учреждения и обеспечивающей наращивание его здоровья посредством формирования установок на активизацию внутриличностных ресурсов.

## Список литературы

1. Колбанов В. В. Валеология: Основные понятия, термины и определения / В. В. Колбанов. – СПб. : ДЕАН, 1998. – 232 с.
2. Колесникова М. Г. Служба здоровья образовательного учреждения: от замысла до реализации: Монография. – СПб.: СПБАППО, 2008. – 132 с.
3. Маджуга А. Г. Здоровьесозидающее образование: теория, методология, практика: монография. – Уфа: РИО РУМНЦ, 2010. – 300 с.
4. Морозюк С. Н. Саногенная рефлексия как фактор оптимизации акцентуации харктера и повышения эффективности учебной деятельности: Дис... д-ра психол. наук: 19.00.01. – М., 2001. – 480 с.
5. Орлов Ю. М. Оздоровляющее (саногенное) мышление / Сост. А. В. Ребёнок. Серия: Управление поведением. Кн.1. – 2-е изд., испр. – М.: Слайдинг, 2006. – 96 с.
6. Рудиков А. Л. Саногенная рефлексия как фактор стрессоустойчивости личности: монография. – М., 2009. – 289 с.
7. Спивак И. М. Психолого-педагогическая концепция обучения взрослых саногенному поведению // Вестник МГОУ. Серия «Психологические науки». – 2011. – № 1. – С. 97-101.

### Рецензенты:

Головнева Е. В., доктор педагогических наук, профессор, зав. кафедрой педагогики начального образования Стерлитамакского филиала БашГУ, г. Стерлитамак.

Козлова П. П., доктор педагогических наук, профессор, зав. кафедрой педагогики Стерлитамакского филиала БашГУ, г. Стерлитамак.