

ПРИНЦИПИАЛЬНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К КОМПЛЕКСНОЙ ДИАГНОСТИКЕ СОСТОЯНИЯ ДУХОВНОГО ЗДОРОВ'Я

Гончаренко М.С.

Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина

Долгое время бытовало мнение, что уровень развития духовности человека определить невозможно. Но по мере углубления наших знаний о структуре сознания, энергоинформационном устройстве человека и иерархической роли духовности в механизмах формирования здоровья, стало понятно, что критерии оценки духовного и морального здоровья могут определяться отношением личности к Космосу, общечеловеческим, национальным и общественным ценностям. Главной из них является индивидуальная гармоничность человека относительно мировосприятия, понимания своего места в окружающей среде, характера взаимоотношений с другими людьми. Ведь гармония являет собой наилучшее соединение и соотношение качественных и количественных признаков личности.

В процессе исследования здоровья индивида необходимо руководствоваться новыми представлениями о структурной организации человека с позиций холистического подхода, то есть развивать понимание механизмов функционирования и взаимодействия сознания, души и тела как целостной системы, изучать и оценивать состояние духовной, психической и физической составляющих здоровья.

На состоянии духовного здоровья в значительной мере влияют позитивные и негативные факторы.

К факторам позитивного влияния можно отнести:

- наличие четко определенной цели жизни, к которой стремится человек;
- формирование менталитета, направленного на здоровье;
- уровень культуры - общей, моральной, духовной;
- социально полезная деятельность, высокий уровень профессионализма;
- удовлетворенность жизнью (ощущение счастья и благополучия).

Среди негативных факторов влияния на духовное здоровье следует отметить:

- отсутствие или неясность понимания смысла жизни;
- предоставление приоритетного значения в жизни материальным благам, вещам, карьере;
- отсутствие культуры здоровья;
- социальная изоляция, то есть отсутствие социальной поддержки;
- недостатки в организации службы валеологической диагностики детей, молодежи и взрослых, в частности недостаточная оснащенность ее со-временным инструментарием - методами оценки состояния духовного здоровья.

Э. А. Помыткин отмечает, что диагностика духовного здоровья и мониторинг роста его уровня будет способствовать сохранению, развитию и само-реализации духовного потенциала молодежи, и подчеркивает, что формирование духовного нуждается в значительно больших расходах, чем подготовка специалистов в той или другой

отрасли знаний, так как высокодуховные специалисты могут принести собственной стране намного более существенную пользу, чем специалисты, которые имеют недостаточно развитое духовное сознание.

Оценка качества духовного здоровья предусматривает использование средств и методов его диагностики, а также изучение оптимальных норм реакции на влияние окружающей среды, которые постоянно изменяются.

Рассматривая проблему диагностики показателей духовного развития личности, следует подчеркнуть, что более всего они коррелируют с уровнем духовного потенциала, являющимся отражением степени самоорганизации человека, уровня его сознания, направленности на общечеловеческие духовные идеалы и ценности.

Результаты теоретических и экспериментальных исследований методов диагностики морального и духовного состояния личности позволяют выделить главные принципы комплексной системы его оценки:

- соблюдение этических норм, то есть проведение диагностики только с согласия обследуемого с последующим ознакомлением его с результатами;
- гуманизма, который предусматривает выяснение влияния процессов развития общества на человека, приспособление среды к его потребностям, интересам, способностям;
- экологичности, который обеспечивает определение понимания личностью своего единства с природой, потребности в защите среды, в которой она существует, в тесной взаимосвязи с социальными условиями жизни-деятельности, специфики коллектива, семейных отношений и т.д.;
- целостности, который требует аналитико-синтетического изучения духовного развития личности в ее взаимосвязи с присущими ей чертами;
- неудовлетворительная работа по подготовке специалистов в области валеологии;
- индивидуальности, которая воспроизводит зависимость темпов развития молодого человека от изменений, которые происходят в естественной, социальной, техногенной и информационной среде;
- креативности, которая связывается с последующим социальным, научным, культурным и экономическим прогрессом человечества и предусматривает выяснение и совершенствование творческой составляющей человеческой сущности;
- всестороннего познания личности на основе объективного материала, то есть на основании показателей и фактов, которые допускают их проверку. Этот принцип реализуется за счет теоретического анализа и обобщения существующих научных данных по вопросам духовного развития личности, а также разработки и апробации методов тестирования и анкетирования, наблюдения за поведением и деятельностью лица;
- толерантности, который дает возможность выяснить опыт общения и взаимодействия личности с представителями

разных национальностей, религий, культурных традиций, профессий, образа жизни и тому подобное.

Как свидетельствует перечень основных принципов, духовное развитие может быть как объектом, так и субъектом научного познания, и отражаться в повседневном поведении и деятельности личности.

Именно этим принципам соответствуют избранные нами составляющие комплексной системы оценки морального состояния личности, которая даст возможность определить такие черты человека, как целенаправленность, самосознание, собственное видение жизненных ценностей, способность к общению, собственное видение себя как части Вселенной и тому подобное. Вышеуказанные вопросы освещены в методическом пособии, разработанном на кафедре валеологии философского факультета Харьковского национального университета имени В.Н. Каразина.

Диагностика духовного развития, воспитанности и культуры здоровья призвана определить эффективность воспитательной работы в школе, ВУЗе и семье, а также обеспечить успешное управление этими процессами. Использование самых простых диагностических методик в собственной практике и владение ими, навыки анализа и обобщения полученных данных обогатят человека, расширят диапазон его умений, а также обеспечат целенаправленность воспитания и самовоспитания, гуманизации и всестороннего развития личности.

Оценка духовного здоровья индивида не может базироваться на показателях, являющихся достаточно информативными для диагностики физического или психического здоровья. Методы определения его уровня должны включать тесты, нагрузочные пробы, специальные программы самоконтроля и самооценки.

Следует отметить, что комплекс специальных диагностических инструментов для оценки духовности личности, который оперировал бы средствами, способными обеспечить достоверные результаты, к сожалению, пока еще недостаточно разработаны. Сейчас главными методами оценки духовного здоровья, являются анкетирование, опрос и тестирование респондентов с использованием опросников, анкет и тестов, к которым, как правило, добавляются конкретные рекомендации относительно определения качества и количества этой составляющей здоровья.

Правильно проведенный опрос или анкетирование дадут возможность обнаружить знания опрашиваемых о культуре здоровья. Последующий анализ получаемых ответов поможет им сформировать сознательное и заботливое отношение к здоровью как наивысшей ценности, как условию реализации духовного, творческого и физического потенциала своей личности, предотвращения инфекционных, соматических и психических заболеваний, а также приобрести навыки безопасной жизнедеятельности, предотвращения действия неблагоприятных факторов окружающей среды, предупреждения травматизма и несчастных случаев, самооздоровления. Общие и индивидуальные рекомендации студентам, ученикам, родителям и педагогам по результатам диагностики дадут возможность правильно организовать учебно-воспитательный процесс в школе, ВУЗе и дома, наладить взаимное общение, которое будет способствовать эффективному решению проблем морального и духовного совершенствования детей

и молодежи. Результаты повторных исследований помогут определить степень эффективности проведенных мероприятий.

Методы, содействующие развитию духовности, а также некоторые пси-хотерапевтические направления (аутогенная тренировка, дианетическая терапия) уходят своими корнями в древние системы (йога, религиозные символические обряды и другие практики). Поэтому валеолог должен обладать знаниями о главных идеях и практическом опыте духовного наследия человечества, используя эти знания в своей практической работе.

Оценивая уровень духовного здоровья и нравственности, следует выяснить, насколько расширено сознание человека. Это даст возможность внести в последующем коррективы на основе ознакомления детей и молодежи с духовным опытом человечества, а также с методами активного саморазвития. Для расширения сознания студентов и учеников можно использовать собеседования на фоне большой карты звездного неба. Это будет способствовать возникновению у детей чувства единства с Вселенной и восприятия ее как единого организма, а себя - как части космоса. Этот метод дает возможность показать, что последующее развитие человечества связано с раскрытием возможностей каждого человека, объединением усилий жителей всей планеты Земля в направлении безграничных возможностей совершенствования самого себя и внешнего мира, что обеспечит гармоничное развитие каждого индивида.

Суть метода трансформации характера заключается в том, что сначала каждый ученик в письменном виде фиксирует собственные позитивные качества, которые помогают ему в жизни, и негативные, которые мешают ему. На следующем этапе происходит коллективное изучение положительных и отрицательных черт каждого члена коллектива, которое дает возможность сравнить собственные представления о себе с представлением своих ровесников и внести в последующем определенные коррективы в самооценку и самоусовершенствование.

Как показатель духовного здоровья можно использовать наличие у человека цели и смысла жизни, его желания жить, его убеждений, черт характера, способности к творчеству и тому подобное. От осознанного выбора цели в значительной мере зависит внимание, которое человек уделяет своему здоровью. Именно ценность здоровья является главным проявлением его духовности, определяет образ и содержание его жизни.

Конкретными научными методами валеопсихологии, которые используются для оценки духовного здоровья личности, являются опрос (собеседования и беседы, интервью), анкетирование, тестирование, методы расширения сознания, трансформации характера, повышения культуры мышления и самоусовершенствования.

С целью диагностики показателей духовного развития личности Э.А. Помыткин предлагает четыре методических подхода.

Первый предусматривает осуществление анализа влияния на формирование духовного мира личности социально-психологических условий ее существования.

Второй базируется на определении ценностной ориентации и выяснении весомости духовных ценностей в общей системе ценностей личности.

Третий опирается на исследование поведения личности в условиях кол-лектива и создает возможности для обеспечения интеграции социометрических оценок и оценок духовной направленности поведения ученика или студента.

Четвертый подход к оцениванию степени духовного развития личности требует наличия эталонных показателей, которые свидетельствуют о стремлениях конкретного человека к духовному росту и самоусовершенствованию.

Ввиду отмеченного, приводим разработанную эталонную модель качеств и способностей высокоразвитого духовного человека.

Эта модель предусматривает квалификацию способностей высокодуховной личности к общению и межличностному взаимодействию, ее направленность на гармоничное развитие и самоусовершенствование, отмечаются черты характера, присущие такой личности.

Предоставленный перечень качеств и способностей действительно духовной личности может использоваться как своеобразный ориентир не только в процессе построения той или иной методики, но и в процессе оценивания состояния духовности и развития духовного потенциала субъектов исследований.

РЕКРЕАЦИОННАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИМОРСКИХ КЛИМАТИЧЕСКИХ КУРОРТОВ ЕВРОПЫ И БЛИЗЛЕЖАЩИХ РЕГИОНОВ АЗИИ И АФРИКИ

Ефимова В.М.

Национальный педагогический университет имени М.П. Драгоманова

Из всей мировой курортной сети для отечественного читателя наибольший интерес представляют курорты Европы и близлежащих районов Азии и Африки, поскольку на них чаще всего едут жители Украины.

Весь этот макрорегион можно разделить на 9 зон с примерно однородными климатическими условиями:

1. Канарские острова и острова Мадейра
2. Континентальное побережье Португалии
3. Северное Средиземноморье (юг Франции, северо-запад и северо-восток Италии, север Хорватии, Южный берег Крыма)
4. Юго-западное Средиземноморье (Испания, юг Италии, юг Хорватии, север Туниса)
5. Северное Причерноморье (побережье Украины за исключением Южного берега Крыма, Румыния, Болгария, северная часть российского побережья, Приазовье)
6. Юго-восточное Средиземноморье (Греция, южное побережье Турции, Кипр, Израиль, юго-восток Туниса)
7. Кавказ (южная часть черноморского побережья России, Грузия)
8. Побережье Бискайского залива (северное побережье Испании, Серебряный берег Франции)
9. Северные курорты (Ла-Манш, Северное и Балтийское моря)