

ББК 88.52

Н.А. Шмойлова, Г.А. Калачев

Ценность здоровья личности как фактор самоактуализации будущих педагогов

N.A. Shmoilova, G.A. Kalachev

The Value of the Person's Health as a Factor of the Self-Actualization of Future Teachers

Приведены результаты исследования взаимосвязи ценности здоровья личности и самоактуализации будущих педагогов. Показана ценность здоровья в различных ее проявлениях: значимость ценности здоровья, реализация ценности здоровья, удовлетворенность от реализации. Установлены противоречия в системе ценностей будущих педагогов.

Ключевые слова: ценность здоровья личности, самоактуализация личности, противоречия в системе ценностей.

Согласно гуманитарному подходу, заложенному в иерархической теории потребностей Абрахама Маслоу и принятому нами в качестве исходной основы исследования, любое человеческое существо стремится к своему расцвету, действуя в наибольшей степени в соответствии со своими возможностями и притязаниями. Путь к осуществлению потенциальных возможностей индивидуума – к его самореализации – открывается лишь после удовлетворения его дефицитарных потребностей. Самоактуализация, по Маслоу, это полное раскрытие талантов и способностей личности, это реализация ее творческого потенциала.

Изучая самоактуализацию, Маслоу заметил, что многие одаренные люди не смогли полностью использовать свои способности, другие же, может быть, со средним талантом, сделали невероятно много. Так что же влияет на успешность такого важного процесса, как самоактуализация? Ученый в свое время предпринимал попытки изучения самоактуализации. Анализируя свои наблюдения, Маслоу сделал вывод, что только здоровые индивиды способны приводить в полное равновесие свои мысли, чувства и действия, справляться с разногласиями в себе. Они движутся к пределам совершенства с помощью самоконтроля и самонаблюдения [1]. Стремление к более высоким целям само по себе указывает на здоровье. Однако эти наблюдения не были подтверждены какими-либо исследованиями. Современные исследования ценностно-смысловой сферы личности также не дают полной картины о связи здоровья и самоактуализации

The research results in the sphere of interconnection between the personal health value and self-actualization of future teachers have been presented in this work. The health value is demonstrated in its deferent aspects: the meaning of the health value, the realization of health value and satisfaction got from its realization. The authors determine contradictions in the system of values typical to future teachers.

Key words: system of values, personal self-actualization, contradictions in the system of values.

личности. Для восполнения этого пробела нами проведено исследование ценности здоровья личности и ее связи с самоактуализацией.

Гипотеза исследования основана на предположении о том, что высокая ценность здоровья выступает фактором самоактуализации будущих педагогов.

В психологическом исследовании приняли участие 182 человека в возрасте от 17 до 25 лет (97 женщин, 85 мужчин). Все испытуемые являются студентами Алтайской государственной педагогической академии. Выбор будущих педагогов в качестве испытуемых неслучаен, ведь профессия педагога предполагает наличие хорошего здоровья для успешной самоактуализации.

Для определения самоактуализации испытуемых использовался самоактуализационный тест (САТ) Л.Я. Гозмана и др. [2]. Для изучения ценностного отношения к здоровью применялась методика Д.В. Каширского «Изучение особенностей системы ценностей» [3]. Полученные результаты были подвергнуты обработке с использованием корреляционного анализа методом Ч. Спирмена.

Под уровнями самоактуализации мы понимаем, вслед за Л.Я. Гозманом: высокий уровень – 55–70 Т-баллов; средний, или нормальный, уровень – 45–54; низкий – 36–44. Ниже 35 Т-баллов – нулевая самоактуализация. Предельное значение параметров САТ (псевдосамоактуализация) свидетельствует о слишком сильном влиянии на результат фактора социальной желательности или о намерении испытуемых вы-

глядеть в наиболее благоприятном свете, поэтому для достоверности результатов исследования значения свыше 80 Т-баллов не учитывались.

Личностная значимость ценности здоровья изучалась, как указывалось выше, с помощью методики Д.В. Каширского «Изучение особенностей системы ценностей», суть которой в том, что необходимо поставить каждую из 25 ценностей на одно из 25 ранговых мест: по значимости, по реализации в жизни, по удовлетворенности от реализации. Таким образом, ценность здоровья включает в себя следующие параметры: значимость ценности здоровья, реализация здоровья в реальной жизнедеятельности, удовлетворенность от реализации здоровья.

В результате исследования установлено, что 57,1% респондентов включили «здоровье» в перечень наиболее важных жизненных ценностей. Наряду со здоровьем, в числе наиболее важных ценностей большинство респондентов отметили: активность для достижения позитивных изменений в обществе (64,8%), любовь (53,2%), общение (24,1%), самореализацию (21,4%).

Корреляционный анализ показал, что здоровье по значимости в иерархии жизненных ценностей личности положительно коррелирует с 12 характеристиками самоактуализации: интегральным показателем самоактуализации ($r = 0,46$; $p \leq 0,001$), ориентацией во времени ($r = 0,15$; $p \leq 0,03$), опорой ($r = 0,23$; $p \leq 0,001$), ценностными ориентациями ($r = 0,16$; $p \leq 0,02$), гибкостью поведения ($r = 0,33$; $p \leq 0,000004$), спонтанностью ($r = 0,17$; $p \leq 0,01$), самопринятием ($r = 0,32$; $p \leq 0,000007$), взглядом на природу ($r = 0,26$; $p \leq 0,0003$), синергией ($r = 0,15$; $p \leq 0,03$), контактностью ($r = 0,26$; $p \leq 0,0003$), познавательными потребностями ($r = 0,20$; $p \leq 0,005$), креативностью ($r = 0,31$; $p \leq 0,00001$). Эти исследования показывают, что самоактуализирующаяся личность живет настоящим и правильно понимает важность сегодняшнего дня для достижения поставленных целей. При этом ценность здоровья для такой личности является непререкаемой. Наиболее значимые связи места здоровья в иерархии жизненных ценностей определены также с такими параметрами самоактуализации, как гибкость поведения, ценностные ориентации. Э. Шостром объединяет эти параметры в блок ценностей.

Самоактуализирующаяся личность очень высоко оценивает значение здоровья для достижения успехов в жизни, ощущает внутреннюю потребность в желании быть здоровой. Скорее всего, это связано с тем, что любое человеческое существо стремится к своему расцвету, действуя в наибольшей степени в соответствии со своими возможностями, а возможности эти как раз и дает здоровье. Отсюда и понимание его ценности для полного раскрытия талантов и способностей, реализации творческого потенциала личности.

Реализацию ценности здоровья в реальной жизнедеятельности на одно из первых мест поставили 50% респондентов. Наряду со здоровьем, в перечень наиболее реализуемых ценностей вошли: приятное времяпрепровождение (59,8%), любовь (58,2%), высшее образование (50%), общение (38,4%).

Корреляционный анализ позволил установить, что реализация в жизни ценности здоровья положительно коррелирует с 11 характеристиками самоактуализации: интегральным показателем ($r = 0,34$; $p \leq 0,000002$), ориентацией во времени ($r = 0,21$; $p \leq 0,003$), опорой ($r = 0,19$; $p \leq 0,006$), гибкостью поведения ($r = 0,15$; $p \leq 0,03$), спонтанностью ($r = 0,23$; $p \leq 0,001$), самопринятием ($r = 0,22$; $p \leq 0,002$), взглядом на природу ($r = 0,21$; $p \leq 0,004$), синергией ($r = 0,21$; $p \leq 0,004$), контактностью ($r = 0,23$; $p \leq 0,001$), познавательными потребностями ($r = 0,18$; $p \leq 0,01$), креативностью ($r = 0,20$; $p \leq 0,005$).

Стремление к реализации своего личностного потенциала само по себе указывает на здоровье личности. Скорее всего, это связано с тем, что самоактуализирующихся индивидуумов привлекают наиболее трудные и запутанные проблемы, которые требуют максимальных усилий. Они стремятся иметь дело с неопределенностью и неоднозначностью и предпочитают трудные задачи легким решениям.

Удовлетворенность от реализации ценности здоровья отметили 62,6% испытуемых. Таким образом, большая часть наших испытуемых удовлетворены тем, насколько в их жизни реализуется здоровье. Установлено, что она положительно коррелирует с девятью характеристиками самоактуализации: интегральным показателем ($r = 0,37$; $p \leq 0,00$), ориентацией во времени ($r = 0,23$; $p \leq 0,001$), опорой ($r = 0,22$; $p \leq 0,001$), гибкостью поведения ($r = 0,29$; $p \leq 0,00004$), самопринятием ($r = 0,35$; $p \leq 0,000001$), синергией ($r = 0,19$; $p \leq 0,01$), контактностью ($r = 0,25$; $p \leq 0,0005$), познавательными потребностями ($r = 0,21$; $p \leq 0,004$), креативностью ($r = 0,25$; $p \leq 0,0005$).

Результаты исследования показали, что чем выше удовлетворенность от реализации ценности здоровья в иерархии жизненных ценностей личности, тем выше уровень ее самоактуализации. Самоактуализирующаяся личность получает удовлетворение от достижения поставленных целей.

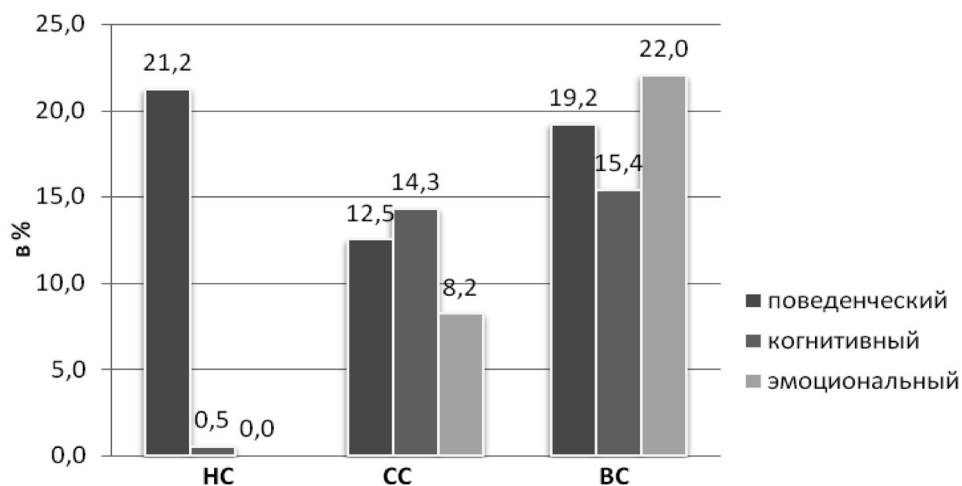
Таким образом, значимость ценности здоровья, ее реализация в жизни и удовлетворенность от этого находятся в тесной связи с характеристиками самоактуализации. Полученные в ходе исследования данные говорят о том, что личность, которую можно охарактеризовать как самоактуализирующуюся, отводит здоровью в иерархии жизненных ценностей наиболее важное место, высоко оценивает важность здоровья для реализации своих возможностей.

Однако полученные данные свидетельствуют также и о противоречиях в системе ценностей испытуемых.

Ценность здоровья личности как фактор самоактуализации будущих педагогов

На рисунке показано, что респонденты с низким уровнем самоактуализации не относят здоровье к числу наиболее значимых жизненных ценностей, однако 21,2% из них все же проявляют высокую активность для сохранения здоровья, что указывает на то, что данная сфера является наиболее вероятным ис-

точником внутреннего конфликта для личности с низким уровнем самоактуализации. Личность с высоким уровнем самоактуализации имеет одинаково высокую степень выраженности компонентов ценностного отношения к здоровью, что говорит об их внутренней согласованности.



Особенности высокого проявления ценностного отношения к здоровью личности с различными уровнями самоактуализации

По результатам проведенного исследования можно сделать выводы о том, что все выделенные параметры ценности здоровья показали положительные корреляционные связи с базовыми шкалами самоактуализационного теста, а также с гибкостью поведения, самопринятием, синергией, контактностью, познавательными потребностями, креативностью. Это свидетельствует о том, что самоактуализирующаяся личность умеет жить настоящим, правильно ориентируется во вре-

мени, способна не откладывать жизнь на завтра и не «вязнуть» в прошлом, руководствуется в жизни своими собственными целями, убеждениями, установками и принципами, имеет целостное восприятие мира, способна быстро реагировать на изменяющуюся ситуацию, принимает себя и умеет находить общий язык с окружающими. Все перечисленные характеристики тем более выражены, чем выше место здоровья в иерархии жизненных ценностей данной личности.

Библиографический список

1. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. – СПб., 1997.
2. Гозман Л.Я., Кроз М.В., Латинская М.В. Самоактуализационный тест. – М., 1995.
3. Методическое пособие для практических психологов / сост. Д.В. Каширский. – Барнаул, 2006.