

Коляго Ю.Г.

Институт повышения квалификации и переподготовки учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет им. Максима Танка»

МУЛЬТИКУЛЬТУРАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

Коляго J.

Institute for Advanced Studies and Retraining, Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank

MULTICULTURAL MODEL OF HEALTHY LIFESTYLE FORMATION AND ACTIVE LONGEVITY

АННОТАЦИЯ. В статье представлена мультикультуральная модель формирования здорового образа жизни и активного долголетия, описывающая четыре взаимосвязанные и соподчиненные подсистемы (социальная среда, расширенная семья, нуклеарная семья и индивид).

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: мультикультуральная модель; здоровый образ жизни; активное долголетие.

ABSTRACT. The publication presents a model of a multicultural approach to motivating a healthy lifestyle and active longevity, describing four interconnected and subordinate subsystems (social environment, extended family, nuclear family and individual).

KEY WORDS: multicultural approach; healthy lifestyle; active longevity.

Согласно имеющимся данным Всемирной организации здравоохранения с годами происходит увеличение продолжительности жизни населения, старение населения. В настоящее время в большинстве экономически развитых стран сложилась ситуация, которая характеризуется увеличением абсолютной численности населения пожилого и старческого возраста, что приводит к ряду сложностей экономического, социального и медицинского характера.

Такие тенденции наблюдаются во всем мире, поэтому главным вопросом демографической политики многих стран из-за увеличения продолжительности жизни населения остается вопрос активного долголетия.

Образ жизни, здоровье, долголетие – это целостная система, действующая в определенных социально-психологических, экологических и культурных условиях. Разрабатывая мультикультуральную модель по формированию мотивации к здоровому образу жизни и активному долголетию мы опирались на работы следующих ученых.

Л.С. Выготский (1896–1934) – советский психолог, выдвинул тезис о социальном происхождении высших психических функций и о роли социальной ситуации развития в их становлении. Он указал на то, что каждая культурная форма поведения возникает изначально как форма сотрудничества с другими людьми, как подражание другому или обращение ко взрослому. Только на следующем этапе эта форма становится индивидуальной функцией самого ребенка.

Ури Бронфенбреннер (1917–2005) – американский психолог, создал психологическую теорию экологических систем, согласно которой «психологическая экология» человека рассматривается как совокупность таких подсистем, как семейная микросистема, мезосистема локальной коммуникации и жизненная среда, экосистема крупных общественных организаций и макросистема, образованная сочетанием культурных обычаев, ценностей и обычаев.

Джордж Эйнджел (1913–1999) – американский психиатр, создал биопсихосоциальную модель, опирающуюся на принципы системного подхода. Это означает, что здоровье и болезнь рассматриваются здесь в контексте сложной иерархии натуральных систем, где системы низших уровней являются составными частями систем высших уровней.

Альберт Эллис (1913–2007) – американский психолог и когнитивный терапевт, автор рационально-эмоциональной поведенческой терапии, в которой негативные эмоции и поведенческие реакции рассматриваются как результат неверных когнитивных иррациональных установок (Модель АВС). Эллис подчеркивает, что мышление и эмоции взаимодействуют с поведением. Люди действуют на основе мыслей и эмоций, а их действия влияют на мысли и чувства. Таким образом, в чистом виде когниции, эмоции и поведение редко возможно выделить в чистом виде.

В результате нами была разработана мультикультуральная модель по формированию мотивации к здоровому образу жизни и активному долголетию (рисунок 1).

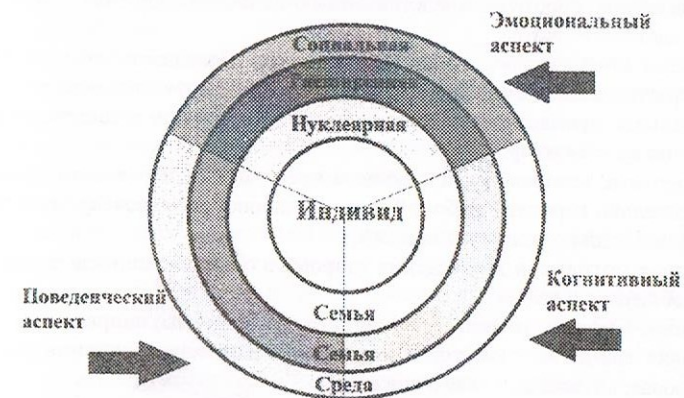


Рисунок 1 – Модель по формированию мотивации к здоровому образу жизни и активному долголетию

Таким образом, формирование мотивации к здоровому образу жизни и активному долголетию можно представить в виде модели, описывающей четыре взаимосвязанные и соподчиненные подсистемы (социальное окружение, расширенная семья, нуклеарная семья и индивид), которые создают основу для формирования единой системы мотивации здорового образа жизни и активного долголетия. Каждая из подсистем содержит характеристики когнитивного эмоционального и поведенческого аспектов мотивации к здоровому образу жизни и активному долголетию.

Социальное окружение. Главной целью общества и государств при формировании здорового образа жизни и активного долголетия должна стать политика, которая будет направлена на обеспечение защиты прав и достоинства пожилых граждан, стимулировать более продолжительную трудовую жизнь, будут созданы условия для активного, творческого, профессионального долголетия, обеспечены возможности для обучения в течение всей жизни; разработаны программы, направленные на формирование здорового образа жизни, созданы условия для здоровой и безопасной жизни, а также адаптированная к потребностям пожилых граждан инфраструктура и среда жизнедеятельности. Формирование мотивации к здоровому образу жизни, укреплению здоровья, долголетию должно быть связано с дифференцированным подходом с учетом общесоциальных, групповых и личностных характеристик, в результате которого здоровый образ жизни, психическое здоровье станут естественной, органичной потребностью человека, восприняв которую он будет следовать ей без принуждения на протяжении всей своей жизни. В хорошо функционирующей государственной системе когнитивный, эмоциональный и поведенческий аспекты формирования мотивации к здоровому образу жизни и активному долголетию представлены следующим образом.

Когнитивный аспект:

- наличие в социуме ясных и непротиворечивых норм и критериев здорового образа жизни;
- поддержание в социуме представлений о ценности здорового образа жизни и активного долголетия;
- познание мира и развитие – доступ к знаниям, образованию и культурным ценностям, формирующим личность и представления об окружающем мире;
- социальная принадлежность, полноправное участие в общественной и культурной жизни во всех их формах;
- комфортные условия труда, дающего простор для творчества и самореализации, относительно короткий рабочий день, оставляющий человеку достаточно свободного времени для различных занятий;
- создание мотивации для ведения здорового образа жизни как отдельных людей, так и общества в целом;
- создание информационно-пропагандистской системы, направленной на повышение уровня знаний всех категорий населения о негативном влиянии факторов риска на здоровье, возможностях его снижения;
- обучение здоровью – комплексная просветительская, обучающая и воспитательная деятельность, направленная на повышение информированности по вопросам здоровья и его охраны, на формирование навыков укрепления здоровья;
- переход приоритетов здравоохранения от системы, ориентированной только на лечение больных, к направленной профилактике болезней и формированию у населения культуры здоровья.

Эмоциональный аспект:

- наличие в социуме системы эмоционального поощрения (например, установив на позитивную оценку и групповое принятие) людей, ведущих здоровый образ жизни, и долгожителей.

Поведенческий аспект:

- организация различных мероприятий, связанных с популяризацией здорового образа жизни и активного долголетия;
- побуждение населения к физически активному образу жизни, занятиям физической культурой, туризмом и спортом, повышение доступности этих видов оздоровления;

– показ положительных примеров из жизни представителей разных поколений, их достижений в науке, культуре, спорте, в других сферах общественной жизни, основы долголетия людей, добившихся выдающихся результатов.

Расширенная семья. Одним из важнейших показателей эффективного функционирования семейной системы является наличие семейных ценностей, направленных на формирование здорового образа жизни, которые одобряются и культивируются в кругу семьи, способствуют созданию связей между членами семьи, способствуют поддержанию семейной идентичности путем передачи от поколения к поколению паттернов поведения, направленных на формирование и поддержание здорового образа жизни и активного долголетия. Таким образом, важно, чтобы у членов расширенной семьи когнитивный, эмоциональный и поведенческий аспекты мотивации к здоровому образу жизни и активному долголетию были представлены следующим образом.

Когнитивный аспект:

- наличие у членов расширенной семьи представлений о здоровом образе жизни и активном долголетии;
- наличие моделей (образа) позитивных переживаний, связанных со здоровым образом жизни и долгожительством у родственников в разных поколениях.

Эмоциональный аспект:

- наличие у членов расширенной семьи позитивных переживаний, связанных с историями долгожительства в разных поколениях.

Поведенческий аспект:

- поддержание членами расширенной семьи действий, связанных со здоровым образом жизни и активным долголетием.

Нуклеарная семья. Семья выступает важным фактором в формировании дисциплины и поведения у ребенка. Родители влияют на поведение ребенка, поощряя или осуждая определенные типы поведения. Ребенок учится у родителей тому, что ему следует делать, как вести себя. Все это происходит в результате процесса, который в психологии называют интериоризацией, при котором происходит формирование внутренних структур человеческой психики посредством усвоения внешней социальной деятельности. Таким образом, родители являются первыми значимыми фигурами в формировании здорового образа жизни. Но для этого также важно, чтобы у родителей были сформированы когнитивный, эмоциональный и поведенческий аспекты здорового образа жизни и активного долголетия.

Когнитивный аспект:

- присутствие в образах Я родителей представлений о себе как об активных долгожителях;
- наличие модели (образа) здорового образа жизни в родительской семье.

Эмоциональный аспект:

– наличие у членов родительской семьи позитивных переживаний, связанных со здоровым образом жизни и долгожительством.

Поведенческий аспект:

– реализация родителями стереотипного поведения, способствующего формированию здорового образа жизни;

– воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;

– обучение ребенка контролю за своим поведением.

Индивид. Понятие «индивид» тесно связано с понятиями «человеческий организм», «личность», «субъективность», «индивидуальность» и «духовность». В процессе взаимодействия ребенка с социальной средой, в процессе социализации происходит развитие его личности, овладение культурными достижениями человечества. Если процесс взаимодействия социального окружения, расширенной и нуклеарной семьи проходит успешно, с учетом закономерностей развития мотивации, когнитивный, эмоциональный и поведенческий аспекты здорового образа жизни и активного долголетия у отдельного индивида будут представлены следующим образом.

Когнитивный аспект:

– наличие у человека интереса к вопросам долголетия;

– система ценностных ориентаций человека, стандартизация бытового уклада, направленных на здоровый образ жизни;

– сформированность представлений о здоровом образе жизни, его месте в системе индивидуальных жизненных ценностей и о себе как о будущем долгожителе;

– способность узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;

– знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;

– умеренная, соответствующая физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов.

Эмоциональный аспект:

– наличие позитивных переживаний, связанных с представлениями о здоровом образе жизни и о себе как о будущем долгожителе;

– психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, проблемами;

– естественность и гармоничность испытываемых эмоций;

– способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним, оптимизм.

Поведенческий аспект:

– наличие активности, направленной на ведение здорового образа жизни, сохранение здоровья, стремление к физической активности;

– гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены;

– умеренное питание, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;

– отказ от вредных привычек: курения, употребления наркотиков и алкоголя.

Таким образом, вопрос активного долголетия требует дальнейшего изучения. Это связано с наличием большого количества факторов, влияющих на результаты его достижения, качество и удовлетворенность жизнью. Для этого необходимо более глубокое обоснование, уточнение и обсуждения иерархической и динамической орга-

низации биологических, психологических и социальных групп факторов, влияющих на здоровый образ жизни и активное долголетие, системный междисциплинарный подход к разработке комплекса мероприятий, касающихся вопросов медицинского обслуживания, физической активности, питания, образования, объединяющий усилия специалистов из различных сфер деятельности (медицина, педагогика, психология) для интеграции полученных знаний и результатов, которые бы обеспечили формирование и сохранение активного долголетия.

1. Kolyago J, Multicultural Approach to the Formation of Motivation a Healthy Lifestyle and Active Longevity / I. Petrashevich, J. Kolyago, A. Deryugin, V. Kolyago // Proceedings of the 10th AC 2020 in Prague : international virtual conference, August 7th 2020, Prague, Czech Republic / Czech Technical University in Prague. – Prague : MAC Prague consulting Ltd., 2020. – P. 19 – 22.

2. Kolyago J, Verso la longevità attraverso il superamento dell'eccesso di cibo / J. Kolyago // La Longevità nel benessere: sfide presenti e future ; a cura di R. Pili, D.R. Petretto. – Canterano: Aracne editrice, 2020. – С. 145–151.

3. Коляго, Ю. Г. Формирование мотивации к здоровому образу жизни и активному долголетию: постановка вопроса / Ю. Г. Коляго, А. А. Дерюгин // Дополнительное образование взрослых: международные тенденции и национальные приоритеты : сб. науч. ст. Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 22–23 ноября 2019 г. / Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка ; редкол.: И. В. Шеститко [и др.] ; науч.ред. И. Б. Стрелкова. – Минск : БГПУ, 2019. – С. 137–142.

4. Коляго, Ю. Г. К активному долголетию через преодоление переживания / Ю. Г. Коляго // La Longevità nel benessere: sfide presenti e future ; a cura di R. Pili, D.R. Petretto. – Canterano: Aracne editrice, 2020. – С. 153–159.

5. Коляго, Ю. Г. Самореализация личности в системе дополнительного образования / Социально-педагогическая и психологическая поддержка личностного и профессионального самоопределения в онтогенезе: сб. материалов респ. (с междунар. участием) науч.-практ. конф. Брест 12 мая, 2010г.: в 2 ч. / Брест: БрГУ им. А. С. Пушкина; редкол.: М. С. Ковалевич [и др.]. – Брест: БрГУ, 2010. – Ч. 1. – С. 119–122.

6. Коляго, Ю. Г. Формирование мотивации к здоровому образу жизни и активному долголетию: мультикультуральный подход / Ю. Г. Коляго // 30 лет Конвенции о правах ребенка: современные вызовы и пути решения проблем в сфере защиты прав детей: сборник материалов Международной научно-практической конференции, 17 нояб. 2020 г., Екатеринбург / под ред. Е. М. Дорожкина, И. Р. Морокова. – Екатеринбург, 2020. – С. 215–219.

7. Коляго, Ю. Г. Формирование мотивации к здоровому образу жизни / Ю. Г. Коляго // Выхаванне і дадатковая адукацыя № 2. – 2021. – С.41–43.

8. Коляго, Ю. Г. Адаптация к старости: качество жизни, образование, активное долголетие, культура / Ю. Г. Коляго, В. А. Коляго // Дополнительное образование взрослых: формальное, неформальное, информальное : сборник научных статей Международной научно-практической конференции, г. Минск, 25–26 ноября 2021 / Беларус. гос. пед. ун-т имени Максима Танка ; редкол. И. В. Шеститко [и др.] ; науч. ред. Ю. Н. Кислякова. – Минск : БГПУ, 2021. – С. 129–133.