

АКМЕОЛОГИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Acmeology of security of life

УДК 159.9

САМОСТИМУЛЯЦИЯ ВНУТРЕННЕЙ ПОЗИЦИИ СТУДЕНТА В УПРАВЛЕНИИ ФОРМАМИ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ



Казakov Юрий Николаевич, доктор медицинских наук, профессор, кафедра акмеологии и психологии Академии при Президенте РФ (РАНХиГС); помощник вице-президента Российской академии образования; e-mail: patrick1666@mail.ru

АННОТАЦИЯ

Актуализируется фокус проблемы сохранения здоровья студента, базового компонента будущего профессионала в процессе обучения в вузах. Раскрыты методологические аспекты санаспихологического подхода в формировании позиции студента к сохранению своего здоровья на этапе подготовки к деятельности. Отмечены вопросы этого процесса на основе медико-психолого-педагогической стимуляции психической устойчивости. Определено значение внутренней позиции здоровьесбережения студента в подготовке к будущей профессии.

Ключевые слова: формы здоровья, внутренняя позиция, самосовершенствование, превентопсихология, санаспихология, медицинская педагогика, здоровье личности, самостимуляция.

ВВЕДЕНИЕ

Потребность студента повышать устойчивость психики [8, 9] вызвана усложнением факторов его самосовершенствования в пространстве образования [7]. Необходимость медико-психолого-педагогических условий совершенствования этого процесса определяет актуальность стимуляции познавательного развития студента в самосознании его внутренней позиции к состоянию форм здоровья личности (ФЗЛ) — генетической, биологической, физической, физиологической, социальной, психической [5].

Приоритет исследования ресурсов самостимуляции внутренней позиции резервов ФЗЛ студента находит отражение в медико-педагогическом анализе психолого-педагогических условий стимуляции самосохранения форм здоровья в усложняющемся климате профессиональной подготовки. Это меняет представление о взаимосвязи познавательной потребности самосохранения уровня реагирования и самоосознания мотивов безопасности форм здоровья в новых условиях гражданского образования, влияет на личностное отношение к способам стимуляции самооздоровления и познавательной активности формирования резервов устойчивости студента к стрессорам.

САМОСТИМУЛЯЦИЯ ВНУТРЕННИХ РЕЗЕРВОВ

Психологический анализ реагирования и самостимуляции развития ФЗЛ на примере студента включает теоретическое обоснование и практическое воплощение ресурсов санаспихологии (самооздоровления) и превентопсихологии (профилактической психологии), позволяющих избегать остроты переживаний негативного влияния факторов внешней среды в непредсказуемых ситуациях.

На теоретико-методологическом уровне актуальность исследования самостимуляции сохранения личностного здоровья определяется отсутствием в психологии и педагогике

концепций, подходов к этому понятию. Особенно в превентивной безопасности жизнедеятельности студента, его феноменологической сущности, при отмечаемой многими авторами насущной необходимости его рассмотрения (Д.И. Фельдштейн, П.А. Корчемный, С.И. Лукашенко, А.А. Налчанджян, А.Г. Маклаков и др.). Психологическая наука не определилась по поводу сущности, содержания, особенностей и других характеристик феномена самостимуляции личностного здоровья в многогранном процессе превентивной безопасности студента. Кроме того, доказан недостаток педагогической подготовки студента к новым условиям деятельности в условиях рынка труда, что не ориентирует его в ритмах и условиях конкретной профессии (А.А. Деркач, В.Г. Зазыкин, Е.В. Селезнева).

На уровне психологической практики исследование самостимуляции и развития ФЗЛ связано с обоснованием архитектоники и принципов развития потенциала резервов здоровьесоборования превентивной безопасности в упреждении ситуаций взаимодействия со стрессовыми рисками и стрессорами. Это позволяет выявлять основные санапсихологические условия эффективной профилактики стрессоустойчивости на основе санапсихологии непредсказуемых ситуаций, построенной на аутопсихологической модели резервов развития потенциала личностного здоровья при медико-акмеологическом сопровождении здоровьепреобразования при подготовке к стрессам.

Однако координирование стрессоустойчивости психолого-педагогическим сопровождением (обучением) выявило потребность в обосновании концептуальных основ феноменологии личностного здоровья и стимуляции динамических преобразований форм личностного здоровья студента, не используемой в междисциплинарном пространстве гуманитарных наук (социология, религиоведение, биология, генетика). Диапазон расхождений во мнениях *динамических преобразований* этих понятий достаточно широк в медицинской, психологической и педагогической науке, но неразрывно связывается с необходимостью самостимуляции развития личности. Санапсихология рассматривается автором как дисциплина и основа *сравнительно-оценочных технологий*, реализуемых в единстве мотивации и технологии формирования превентивной безопасности форм здоровья студента, и как результат процессов, здоровьесоборующих стрессоустойчивость ФЗЛ.

Поэтому для осмысления профилактики формирования внутренней позиции и самостимуляции ФЗЛ предлагается опора на интегративный подход использования компетенций санапсихологии, которая даёт возможность объединить продуктивные идеи стимуляции здоровьепреобразования относительно изучаемого ФЗЛ, углублённо-всестороннего изучения предмета самостимуляции личностного здоровья в его экзистенциально-феноменальной и пространственно-временной континуальности саморазвития личности студента.

Санапсихология становится актуальной в использовании её педагогических ресурсов стимуляции резервов психики активного студента, направленных на формирование стрессоустойчивости ФЗЛ к непредсказуемым ситуациям.

Актуальной становится и научная задача по инициативно обоснованной санапсихологической модели резервных конструктов этого потенциала и внедрения условий его медико-психолого-педагогического формирования внутренней позиции управления ФЗЛ.

Сущность и содержание моделирования внутренней позиции интенций психолого-педагогической грамотности студента основаны на самоорганизации и самостимуляции внутренней позиции в оценках и управлении ФЗЛ (целостном и ценностном) в будущей деятельности и системе его превентивной безопасности в преодолении переживаний рисков. Внутренняя позиция формируется акмеологической сущностью для системно-структурной защиты личности в реализации потребностей безопасности и интересов безопасности студента в будущей профессиональной деятельности, основанной на динамичных составляющих резервных санапсихологических конструктов.

Субъективные резервы формирования внутренней позиции превентивной безопасности студента включают: установки, обуславливающие умение пользоваться доверием; психические качества самоосуществления (темперамент, характер); выбор методов воздействия на субъекта и его самоизменение во взаимодействии; индивидуальные особенности выполнения социальных ролей. Объективные ресурсы: социальной защиты

от психологических деформаций; профилактики нарушений процесса профессиональной идентичности; формирования менталитета служащего в социальных ценностях; инфраструктуры информационной безопасности.

Внутренняя позиция строится на основе интенций познания ФЗЛ компетенциями стимуляции резервов первичной реактивности (сопротивляемости) превентивной безопасности (устойчивости) — психологическими свойствами защитно-приспособительного характера и изменчивости гомеостаза в сохранении форм личностного здоровья. Активация резервов вторичной (приобретаемой) реактивности, опирающейся на понятие индивидуально-субъективной адаптированности, зависит от сопротивляемости (приспособления), наследственности, возраста, пола, когнитивных, мотивационно-целевых, эмоциональных и операционной компонентов. Таким образом достигается ментальная целостность форм личностного здоровья на основе санаций (навыков оздоровления): осознанного восприятия и поддержки норм здоровья, ответственного отношения к выбору здорового образа жизни, самостоятельности решений в сохранении своей идентичности на основе рациональной, здоровой автономии (обособленности), формируемой моделями психокинеза и аутосанаций (самооздоровления). Специфика психосанаций резервов устойчивости (реактивности) превентивной безопасности ФЛЗ основывается на рефлексии, интеракциях и интериоризации аутосанаций в основных её формах — ретроспективной, проспективной, интроспективной. Они отражают механизм воссоздания схем, процессов нейтрализации рисков, имеющих в прошлом и могущих быть в будущем, осуществляя связь здоровых смыслов осознания значимости превентивной безопасности с подструктурами здорового опыта преодоления стрессов в будущей профессиональной деятельности.

Системообразующие ресурсы внутренней позиции преодоления стрессов стимулируют безопасность личности студента и заключаются в санапсихологическом самоконтроле резервов форм здоровья, включающих: типологию ресурсов и направлений формирования ФЗЛ; уровни и формы организации инфраструктурных систем психофизиологической безопасности; ресурсы личностной, межличностной (коллективной, этнической, религиозной) — социально-профессиональной безопасности; ресурсы психологической, культурологической, мировоззренческой — информационно-психологической безопасности. Они активируют резервы индивидуальной грамотности и готовности студента в упреждении негативных рисков, психических расстройств, профессионального ущерба жизненным ценностям и здоровью; удовлетворяют субъективные ощущения социально-психологического комфорта в самопреобразовании превентивной безопасности в затруднённой, напряжённой, экстремальной и чрезвычайной ситуации; учитывают объективные факторы безопасности (политические, экономические и социальные); объективно-субъективные (негативные отношения, сложный морально-психологический климат); субъективные признаки пониженной активности (заниженную мотивацию к работе, низкий профессионализм, недостатки в самореализации).

Классифицируются по направлениям нейтрализации негативных факторов среды: по типологии напрягаемых факторов очагов социальной напряжённости. По типологии факторов психологически напряжённых ситуаций: неопределённости (информации, распорядков, невозможности прогноза); усложнения (неопределённость решения дополнительных управленческих задач) алгоритмов решения дополнительных задач; напрягающей готовности и ожидания возникновения непредвиденных ситуаций; рисков. По типологии угрожающих факторов целостности форм личностного здоровья — потенциальных действий на работника, способные нанести моральный, материальный, физический и психический ущерб. По типологии факторов специфики служебной деятельности субъекта: информационной перегрузки интеллектуальной и эмоциональной сферы личности (выше ППД); негативных функциональных состояний (производственных стрессов и напряжённости, тревоги, фобии, ощущения угрозы, усталости и утомления из-за сублимации объектов деятельности).

В познавательной системе регуляторов устойчивости психики выявлен механизм эффективности ресурсов внутренней позиции психокинеза: 1-й — фаза психосанаций и

2-й — фаза аутосанаций в формировании и стимуляции резервов «акме» превентивной безопасности ФЗЛ. Он строится на алгоритмах отражения в моделях психо-социальной и социально-пространственной ориентации студента в преодолении им переживаний рисков на основе *самоанализа и развития отражения*:

- а) соответствия субъективных образов и характера реакций студента на внешние риски событий;
- б) адекватного уровня (возрасту) зрелости эмоционально-волевой и познавательной сфер будущей деятельности студента;
- в) адаптивности в микросоциальных отношениях;
- г) способности аутопсихологического самоуправления копинг-поведением в овладении и поддержании активности сохранения ФЗЛ.

При этом процесс познавательной субъективизации 1-й фазы психосанаций стимуляции резервов акме превентивной безопасности ФЗЛ активирует личностные структуры индивида и основан на минимизации страхов изменений организма на риски. Страх повышает напряжение, при этом цель студента — редукция напряжения через сепарацию, индивидуализацию психосанаций и аутосанаций рисков. *Первой* сепарацией является активность генной программы, основы механизма санаций на первом — изначальном уровне самореализации, самосовершенствования и самоактуализации в преодолении рисков. *Вторым* уровнем является индивидуализация психосанаций в формировании резервов акме превентивной безопасности ФЗЛ, согласованности или совместимости субъекта на основе механизма когнитивного согласования (мысли, ожидания, отношения мнений, образы восприятия) в аутопсихологических способах преодоления рисков. *Третий* уровень аутосанаций переживаний рисков на основе активации резервов акме достижения превентивной безопасности в целостности форм личностного здоровья — активности и динамизма и синхронизации психических процессов, определяющих аутопсихологические возможности потенциальных резервов превентивной безопасности ФЛЗ (реакции возбуждения, восприятия).

В итоге ресурсы и резервы описанных уровней являются стержнем методолого-педагогической основы формирования устойчивости ФЗЛ, новым направлением знаний — медицинской педагогики психосанаций на основе внутренней позиции в достижении самости личности. В свою очередь механизмы психосанаций (акме-технологий интеракций оздоровления) в достижении целостности форм личностного здоровья формируют согласованность в активности резервов внутренних процессов самосохранения акме самости личности студента и внешних их проявлений в функционировании и копинг-поведении на основе внутренней позиции санационного (самооздоровительного) мышления.

Стимуляция регуляторов внутренней позиции включает доминирование *конструктов уровня 2 — фазы аутосанаций*, включающих интеракции самосохранения ФЗЛ, детерминирующих признаки интенций санапсихологического достижения акме безопасности личности, структурирующие целостность развития форм личностного здоровья в рамках индивидуальности студента и ориентации на резервы профилактики:

- а) признаков отклонений от нормы;
- б) нарушений равновесия организма со средой окружения;
- в) повреждений структур — на аутопсихологическом уровне нейрональных структур личности.

Для *санапсихологического уровня психокинеза* — динамики формирования интериоризации аутосанаций активации резервов ФЗЛ студента обязательна выработка тренингового автоматизма самоорганизации превентивной безопасности в среде деятельности, которая формирует, обеспечивает и сохраняет уровень личностного здоровья и целостности его форм. *Управление саморегуляцией* на основе самоизменения прямых и обратных связей поддерживается достижением целостности уровней её аутопсихологической продуктивности в самосохранении безопасности. *Формы психосанаций* ФЗЛ играют роль «буферных единиц» системы санационного мышления, составной части антиципационного механизма, посредством которого упреждаются деформации или разрушения элементов акме достижения безопасности личностного здоровья. Они постоянно сопровождают

инстинктивное и копинг-социальное поведение и *формируют буферную зону* — между инстинктом и социальными целями ФЗЛ — направляют аутопсихологические действия удовлетворения инстинкта самосохранения (на основе здоровой ориентации). Это основная функция психосанаций превентивной безопасности ФЗЛ. Она *обеспечивает становление резервов* превентивной безопасности личностного здоровья, процессуально связана с интеграциями аутопсихологической-профилактической защиты, поскольку потребности безопасности приобретаемы и более изменчивы. Кроме того, потребности безопасности *определяют варианты психосанаций* в сохранении форм здоровья на основе санационного мышления в уверенности и поддержании стандартов гомеостаза и психодинамизма — психокинеза резервов форм личностного развития. На основе мотива санаций потребности в сохранении превентивной безопасности студента и внутренней его ориентации самооздоровительных действий ставится в зависимость само копинг-поведение и активность студента в выходе из стресса.

При этом *групповые психосанации* формируют внутригрупповую и межгрупповую основы ресурсов личностного здоровья студента. В этом процессе на внутригрупповом уровне проявляются индивидуальные особенности личности и групповой уровень его общения (расширенное, межличностное). Психологические аспекты группы имеют не столько межличностную, сколько когнитивно-перцептивную основу формирования конструктов личностного здоровья, центром которого является психическая форма здоровья (отсутствие психических расстройств, семейная любовь, дружба, здоровые интересы, безопасность). Поэтому сравнительные самооценки развития здоровья студента в группе строятся на *устойчивых источниках резервов акме — самореферентности* — сверке своих убеждений и способностей сохранения здоровья с другими.

Структура самоанализа результатов 1-й фазы психосанаций резервов превентивной безопасности строится автором на компетенциях личностного здоровья студента и приобретает значение силы потребностно-нормативного самоовлияния (давления), которое учитывает степень потребностного напряжения доверию здоровому образу жизни, совпадению информационного и нормативного влияния на социальные нормы жизни (сохранение здоровья в референтных группах, охрана здоровья в служебной среде).

Выделен *главный резерв самоанализа* студента в этом психологическом процессе безопасности — обмен аргументами и фактами с последующим становлением взаимного убеждения. Это определяет *групповую норму сохранения личностного здоровья*, которая прототипична и поддерживает в общении превентивную безопасность личности.

Навыки самоанализа результатов санаций и психосанаций формирует педагогический уровень профилактики устойчивости феномена превентивной безопасности — ФПБ личностного здоровья (эмоциональный, волевой, интеллектуальный, мотивационный и психомоторный). Он основан на компетенциях акмеологии здоровья и медицинской педагогики, совершенствующих эмоционально-телесную систему в целостности форм личностного здоровья. *Первый* уровень профилактики частоты и интенсивности эмоциональных нагрузок. *Второй* уровень профилактики деструкций структур психики, дезорганизующих роли личной жизни. *Оба* уровня корректируются компетенциями медицинской педагогики резервов личностного здоровья.

Важна роль включения в *педагогический процесс активации саморегуляции* акме механизмов санапсихологического уровня профилактики — мотивов, целей, установок, средств, результатов. Они позволили автору не только смоделировать ресурсы акмеологической саморегуляции для управления профилактикой психотелесным процессом стрессоустойчивости, но и использовать их как средство, способствующее формированию необходимых резервов психологических новообразований ФЗЛ: направленности неспецифических, специфических, когнитивно-мотивационных воздействий на определённый уровень функционирования психологических систем личностной безопасности.

Педагогическая сущность и возможности санадидактики в формировании психической устойчивости ФЗЛ к воздействиям аутосанаций связана с умением студента ориентироваться на отдалённые цели активизации резервов превентивной безопасности психи-

ческой аутоустойчивости. Она имеет рефлекторную природу и формируется в определённой обстановке тренинга или под воздействием внутренних состояний структур психики, обуславливающих резервы повышенной готовности при особом стимулировании вида деятельности, новизны и творческого характера деятельности.

Особое место в модели санадинамизма готовности к стрессам занимает эмоциональная структура внутренней регуляции копинг-поведения в критических ситуациях (стресс, конфликт, фрустрация и т.д.) с часто запредельными, психоэнергетическими усилиями преодоления стрессовых ситуаций, что создаёт определённую угрозу превентивной безопасности личностного здоровья субъекта. Чем раньше студент применяет произвольную аутопсихическую саморегуляцию с помощью аутосанаций в нарастающей эмоциональной напряжённости, тем успешнее дальнейшее продолжение освоения навыков будущей деятельности.

Специфика 2-й фазы формирования *навыков аутосанаций преодоления острых переживаний в регуляции профилактики* резервов ФЗЛ и самоуправления эмоционально-телесной системой личностного здоровья влияет:

— на эмоциональные реакции, изменяющие психофизиологические характеристики личности (воздействуя на эмоциональное состояние, формируя устойчивость психического здоровья);

— на продуктивность в деятельности в оптимальной зоне процессов психической формы здоровья (проблемного поля формирования устойчивости превентивной безопасности);

— на устойчивость превентивной безопасности с помощью приёмов волевой регуляции эмоций, противодействует нежелательному влиянию эмоций и поддерживает устойчивость здоровья к стрессорам, становится не действием избегания, а «овладением собой» на основе «овладения собственным поведением».

Основной предмет самоанализа эффективности аутосанаций — воля или волевые процессы и приёмы аутосаморегуляции с эффектом психической надёжности и устойчивости — баланса и синхронности психических и нервных процессов в целостности форм личностного здоровья и готовности к фрустрирующим ситуациям. Базируются на разработке и обучении специфическим образовательным потребностям формирования приёмов внутреннего «самоизменения» своего состояния, осуществляемого студентом по мере необходимости сохранения безопасности. По своему содержанию эти методы являются способами активного самовоздействия на активизацию глубинных процессов активации. Поэтому основная функция медицинской акмеологии в процессе их использования состоит в управлении ходом формирования необходимых внутренних резервов у субъекта воздействия в обеспечении адекватных условий их усвоения.

В заключение отметим, что в результате исследования сформирован *педагогический механизм санапсихологических техник акмеологического самоизменения и самоуправления профилактикой* безопасности ФЗЛ на основе санадидактики и санарелаксации:

1) образования нужных условных самооздоровительных рефлексов на внутренние органы;

2) сознательного получения с помощью такого негипнотического механизма, как образование направленных условно-санационных рефлексов;

3) негипнотическое формирование механизмом аутосанаций мысленного воспроизведения той ситуации, которая в прошлом давала выраженные вегетативные сдвиги.

Функциональное состояние аутосанаций превентивной безопасности субъекта при этом является продуктом динамического взаимодействия двух психологических систем: факторов профессиональной деятельности и способности аутосаморегуляции психофизиологического состояния устойчивости к стрессорам.

ЛИТЕРАТУРА

[1]. *Вассерман Л.И., Елисеев Н.Г.* Опыт использования теста интеллектуального потенциала у здоровых детей и детей с задержкой психического развития // *Обозрение психиатрии и мед. психологии им. В.М. Бехтерева.* 1996. № 3–4. С. 122–125.

- [2]. *Гильяшева И.Н.* Интеллект и личность при неврозах // Исследование личности в клинике и экстремальных условиях. — Л., 1969. — С. 151–165.
- [3]. *Гусева А.С., Лешин В.В.* Развитие аутопсихологических способностей личности. Методы и технологии. — М.: РАГС, 2000. — 116 с.
- [4]. *Казаков Ю.Н., Протопопов А.М.* Роль кадровой службы (службы персонала) в процессе интеграции акмеологических технологий безопасности профессионального здоровья на предприятиях официальных автомобильных дилеров // Акмеология. 2011. № 3.
- [5]. *Казаков Ю.Н., Казакова Ю.Ю.* Акмеологические методы повышения устойчивости психического здоровья государственных служащих // Акмеология (спецвыпуск). 2012. № 3.
- [6]. *Сайко Э.В.* Индивид, субъект, личность, индивидуальность в дифференцированной представленности и интегральном определении человека // Мир психологии. 2007. № 1.
- [7]. *Сайко Э.В.* Субъект: создатель и носитель социального. — М.; Воронеж, 2006. — 199 с.
- [8]. *Фельдштейн Д.И.* Психология взросления. Структурно-содержательные характеристики процесса развития личности. — М., 2004. — 211 с.
- [9]. *Фельдштейн Д.И.* Мир детства в современном мире. — М., 2012.

THE INTERNAL POSITION SELF-STIMULATION OF THE STUDENTS IN THEIR HEALTH FORM MANAGING

Yuri N. Kazakov, MD, Professor, Department of Acmeology and Professional Psychology, The Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration; Vernadskogo prosp., Moscow, 119606, Russia; e-mail: patrick1666@mail.ru

ABSTRACT

Updated focus of the problem of preserving the health of the student, the basic component of a future professional in the learning process in universities. The methodological aspects psychological approach in the formation position of the student to maintain their health at the stage of preparation for the activity. Noted issues of this process on the basis of medico-psychology-pedagogical stimulation of stress resistance. Set to the internal health position, savings student in preparation for a future profession.

Keywords: health, internal position, self-improvement, preventatively, medical education, health, personality, self-stimulation.

REFERENCES

- [1]. *Vasserman L.I., Yeliseyev N.G.* Opyt ispol'zovaniya testa intellektual'nogo potentsiala u zdorovykh detey i detey s zaderzhkoy psikhicheskogo razvitiya // Obozreniye psixiatrii i med.psikhologii im.V.M.Bekhtereva. 1996. № 3–4. — С.122–125.
- [2]. *Gil'yasheva I.N.* Intellect i lichnost' pri nevrozakh//Issledovaniye lichnosti v klinike i ekstremal'nykh usloviyakh. — L., 1969. — С.151–165.
- [3]. *Guseva A.S., Leshin V.V.*Razvitiye autopsikhologicheskikh sposobnostey lichnosti. Metody i tekhnologii. — М.: RAGS,2000. — 116 с.
- [4]. *Kazakov YU.N., Protopopov A.M.* Rol' kadrovoy sluzhby (sluzhby personala) v protsesse integratsii akmeologicheskikh tekhnologiy bezopasnosti professional'nogo zdorov'ya na predpriyatiyakh ofitsial'nykh avtomobil'nykh dillerov // Akmeologiya. 2011. № 3.
- [5]. *Kazakov YU.N., Kazakova YU.YU.* Akmeologicheskiye metody povysheniya ustoychivosti psikhicheskogo zdorov'ya gosudarstvennykh sluzhashchikh. Akmeologiya (spetsvypusk). 2012. № 3.
- [6]. *Sayko E.V.* Individ, sub»yekt, lichnost', individual'nost' v differentsirvannoy predstavlenosti i integral'nom opredelenii cheloveka — Mir psikhologii. 2007. № 1.
- [7]. *Sayko E.V.* Sub»yekt: sozidatel' i nositel' sotsial'nogo. — М.; Voronezh, 2006. — 199 с.
- [8]. *Fel'dshteyn D.I.* Psikhologiya vzrosleniya. Strukturno — sodержatel'nyye kharakteristiki protessa razvitiya lichnosti. — М., 2004. — 211 с.
- [9]. *Fel'dshteyn D.I.* Mir detstva v sovremennom mire. — М., 2012.