

Salutogenetic approach in adult education Салютогенетичний підхід в освіті дорослих

Elena Ionova, Victoriia Partola

Елена Ионова, Виктория Партола

*Харьковский Национальный Педагогический Университет имени Г.С. Сковороды
Харьков, Украина*

Keywords: salutogenesis approach; adult education; professional training; health saling; study areas; forms and methods;

Ключові слова: салютогенетический підхід; освіта дорослих; професійна підготовка; здоров'єсохранение; напрямлення навчання; форми і методи;

Abstract

Purpose: to disclosure the nature and characteristics of the Movement for the renewal of adult education (New Adult Learning Movement – NALM) as salutogenetic approach to adult education. Materials: literature sources on analyzed problem. Methods: theoretical analysis and generalization of specific scientific and methodical literature. Key results: analyzed the nature and characteristics of salutogenetic approach to adult education based on anthroposophic oriented methodological foundations and practical implemented in the world as New Adult Learning Movement (NALM). Described theoretical basis and directions of training (academic training, life experience, inside spiritual development) that enhance the internal intentions of the individual, to awaken the will of the student to learn throughout life and promotes the healthy development of holistic personality structure. Conclusions: illuminated health saving forms and methods of adult education: organization of revitalizing educational space, development of integrated programs (integration of academic elements – lectures, discussions, group work, project work, art classes, social exercises etc.), the rhythmic organization of educational process taking into account human biorhythms, work with the biography of the man, pedagogical diagnosis and others.

Анотація

У Цель: раскрытие сущности и особенностей Движения за обновление образования взрослых (New Adult Learning Movement - NALM) как салютогенетического подхода к образованию взрослых. Материалы: литературные источники по указанной проблемы. Методы: теоретический анализ и обобщение специальной научно-методической литературы. Основные результаты: проанализирована сущность и особенности салютогенетического подхода к образованию взрослых, который базируется на антропософски ориентированных методологических основах и практически реализован в мире как Движение за обновление образования взрослых (New Adult Learning Movement – NALM). Охарактеризованы теоретические основы и направления обучения (академическое обучение, обучение жизненным опытом, внутреннее духовное развитие), которые позволяют активизировать внутренние интенции личности, пробудить волю студента к обучению на протяжении всей жизни и

способствует здоровому развитию целостной структуры личности. Выводы: освещены здоровьесберегающие формы и методы образования взрослых: организация оздоравливающего образовательного пространства, разработка интегрированных программ (интеграция учебных элементов – лекций, бесед, групповой работы, проектной работы, художественных занятий, социальных упражнений и т.д.), ритмическая организация учебного процесса с учетом человеческих биоритмов, работа с биографией человека, педагогическая диагностика и др.

Актуальность исследования

Развитие научной идеи устойчивого, жизнестойкого поведения в процессе жизнедеятельности личности получило широкое распространение в современной науке. Внимание ученых сосредоточилось на ресурсных характеристиках человека, его потенциале и умении вопреки сложным условиям существования сохранять свое здоровье. Возникновение ряда релевантных конструктов за последние годы: самоэффективность, жизнестойкость, жизнеспособность, устойчивость, качество жизни, салютогенез свидетельствует о исчерпании себя общепринятых адаптационных схем и стратегий поведения личности. Концепция салютогенеза направлена на выделение и эмпирическое исследование тех ресурсов и факторов, которые способствуют поддержанию, сохранению и промоции здоровья, часто даже вопреки объективно мощному влиянию различных биологических, психологических и социальных факторов, а также помогает субъекту не только сохранять психологическое здоровье, но и оставаться гармоничной личностью.

Основные положения и составляющие концепции салютогенеза были разработаны А. Антоновским и развиты в трудах S. Gable, M. Eriksson, M. Carey, B. Lindstrom, A. Frenz, J. Haidt, Б.М. фон Гласова, Г. Апанасенко, В. Бочелюка, И. Галецькой, Л. Пергаменщика, Е. Осина и в психолого-педагогических исследованиях: развития здоровья ребенка через образование, формирование культуры здоровья личности ее здоровьесохранивающей компетентности (Н. Безруких, В. Безрукова, Н. Бибик, Т. Бойченко, В. Горащук, А. Дубогай, Т. Ермакова, Г. Зайцев, Е. Ионова, С. Кириленко, С. Кондратюк, О. Лукашенко, Ю. Максименко, Е. Омельченко, Л. Омельченко, В. Оржеховская, Т. Ротерс, О. Савченко, Г. Сериков, Г. Силина).

Анализ научных исследований позволяет отметить, что ярким примером реализации салютогенетического подхода является образовательная деятельность, основанная на духовно-ориентированное учение о человеке – антропософии, фундаментом которого является Р.Штайнер.

Так, в современных исследованиях образования взрослых особый интерес вызывает так называемое Движение за обновление образования взрослых – New Adult Learning Movement (NALM) созданное по инициативе Конрада Ван Хойтена –

голландского ученого, социолога, педагога, признанного в Европе специалиста по оптимизации организации обучения взрослых. Ему принадлежат изданные в Германии и переведенные в Большой Британии две монографии – плод 20-летнего опыта работы с взрослыми, а также многочисленных лекций, курсов во многих странах мира [Coenraad van Houten *Awaking the Will. Principles and process in Adult Learning*. London: Tempe LODGE, 1999.–230 p. 16. Coenraad van Houten *Practising Destiny. Principles and process in Adult Learning*. London: Tempe LODGE, 2000.–180 p.].

Подходы, разработанные К. Ван Хойтемом к образованию взрослых, основанные на антропософии и таким образом имеют салютогенетичную направленность.

Целью статьи является раскрытие сущности и особенностей Движения за обновление образования взрослых (New Adult Learning Movement – NALM) как салютогенетичного подхода к образованию взрослых.

Основные результаты Методологическими основами NALM, как уже отмечалось выше, является духовно-научное человековедение (антропософия), которое дано в мир Р.Штайнером (1861-1925) – выдающимся европейским мыслителем, философом, ученым.

Антропософское учение дает образ человека как триединство его телесного, душевного и духовного бытия и его индивидуальность – человеческое «Я», что выступает в трех основных функциях человеческой души – мышлении, чувствах и воле. Эти сферы человека пребывают в состоянии постоянного движения, и задача педагогики состоит в поиске методов и форм их гармонизации (Штайнер Р. *Здоровое развитие телесно-физического как основа свободного проявления душевно-духовного*, Штайнер Р. *Духовное обновление педагогики*, Штайнер Р. *Общее учение о человеке как основа педагогики*, Штайнер Р. *Антропология и педагогика*).

Исходя из человековедческих (антропософских) подходов в основу программы NALM положены такие основные взаимосвязанные *принципы*: обучение человека как пробуждение его воли и формирования независимого суждения; обучение человека как преодоление барьеров – барьеров в мышлении, чувствах и воле; обучение взрослых как интеграция трех основных путей образования – академического, жизненного опыта, внутреннего (духовного) развития; обучение взрослого как развитие целостной личности – в единстве ее мышления, эмоциональной сферы и волевой деятельности; индивидуализация образования взрослых – формирование индивидуальной программы обучения человека (в том числе и по продолжительности обучения, поскольку многие люди в состоянии за один-два года достичь того, на что другим понадобится пять и более лет); обучение

взрослого как синтез науки, искусства, и морали, что делает человека носителем общечеловеческой культуры; обучение взрослого на пути гармонизации отношений в социальной сфере университета (Coenraad van Houten *Awaking the Will. Principles and process in Adult Learning*, Coenraad van Houten *Practising Destiny. Principles and process in Adult Learning*).

Рассмотрим суть некоторых, наиболее существенных из этих принципов и возможности их реализации подробнее.

Пробуждение воли и формирование независимого суждения

Пробуждение воли – это пробуждение мотивации к обучению, дефицит которой так остро ощущается сегодня. Обучение, изменения, развитие – это три аспекта единого процесса, длящегося всю человеческую жизнь. Он не должен проходить спонтанно, он требует продуманного развития. Обучение всегда означает сделать усилия, преодолеть сопротивление. При образовании взрослых должна быть задействована независимая, самостоятельная воля человека, а тот, кто обучает взрослого, должен быть «художником воли».

Пробуждение независимой воли человека, воли учиться является очень важным, ибо она связана с природой «Я» человека. Р. Штайнер характеризует «Я» человека как «работающую волю». Она проявляется как жизненные силы или энергия и связана с теплом. Связь между «Я» и волей живет в элементе тепла. Как любое дело, которое мы совершаем физически сопровождается выделением физического тепла, так появляется душевное тепло, когда мы проявляем интерес, энтузиазм в отношении интересного, прекрасного, доброго, истинного. Наше «Я» производит тепло как продукт энтузиазма. Недаром говорят: «загореться делом», или: «пламя энтузиазма». Проявление активности к тому, что наполняет человека энтузиазмом, является пробуждением воли.

В процессе образования человека поддерживают три стимула, возбуждающие логически направленную волю: стимул знания, развития и совершенствования. *Стимул знания* – самый сознательный. Он помогает преодолеть чувство изоляции от мира, понять мир и себя. *Стимул развития* является основной силой души, преобразующей ее. Свое развитие и преобразование человек переживает через фазы своей биографии. *Стимул совершенствования* связан с чувством неудовлетворенности достигнутым и желанием реализовать свой полный человеческий потенциал.

В образовательной системе NALM детально разработаны методы и формы обучения, которые пробуждают у студентов волю учиться, волю, которая

подпитывается этими тремя стимулами. Они связаны также со второй целью образования взрослых – формирование независимого суждения. Характеристика взрослых – это их независимость, внутренняя автономия и индивидуальный способ действия. Все это должно быть основано на собственном, независимом суждении. Выработка независимой способности суждения должна стать основой образования творческой личности и здесь важны конкретные пути формирования такого суждения, которые предлагает NALM.

Таким образом, две основные цели: пробуждение воли и развитие независимого суждения лежат в основе новой технологии образования, и они должны стать основой для любой системы образования, соответствующей духу нашего времени.

Три барьера в процессе обучения

В любом обучении проявляются три барьера, которые переживаются в нашем мышлении, в чувствах и в волевой деятельности. Они могут переживаться как чувство непреодолимости, как страх, как чувство антипатии или беспомощности. Требуется сознательность и мужество, чтобы распознать свои барьеры, ибо настоящие изменения происходят в процессе их преодоления.

В обучении и развитии взрослых следует работать над всеми тремя барьерами. Работа только с одним нарушает равновесие и есть опасность односторонности: интеллектуализация без практических действий и без связи с качественным, личностным элементом жизни чувств; повышение мастерства без реального понимания цели и смысла. Уравновешивание барьеров всегда имеет оздоравливающий эффект, хотя сопротивление, связанное с профессиональной болезнью педагогов, уверенных, что они все знают, всегда велико.

Понимание личностью своих сложностей – первый шаг в самопознании и самореализации. Так, *барьер мышления* существует между нашим пониманием мира и нашим «Я». Это занавес, закрывающий реальность мира. Преодоление этого барьера предполагает: желание задавать вопросы, исследовать действительность, а не пассивно принимать знания и готовые ответы; умение наблюдать феномены, открывающие реальность (феноменологический подход). *Барьер чувств* лежит между «Я» человека и пониманием им самого себя. Антипатии, симпатии и другие переживания, мешают восприятию процесса обучения. Проявляются как сопротивление на пути к реальности. Необходимо найти творческий способ справляться со своими чувствами, приобрести способность владеть собой. Внутреннее спокойствие, сдержанность в эмоциональных проявлениях, могут стать окнами, через которые мир открывается человеку. *Волевой барьер* возникает в

отношениях между «Я» и миром. «Я» хочет делать что-то в мире; хочет формировать, организовывать, достигать чего-то.

Синтез науки, искусства и морали

Образование взрослых в программе NALM выступает как высший синтез художественного творчества и научного исследования. Включение человека в художественную деятельность вносит серьезные изменения в деятельность чувств, жизненных процессов и душевных сил, развивая новое мышление, новые чувства, новую волю в направлении творчества.

Принцип гармонизации отношений в социальной системе университета.

Отношения в социальной системе университета между управлением, преподавателями и учащимися должны быть направлены в процессе постоянной совместной деятельности на служение творческому индивидууму. Благодаря эффективному взаимодействию людей в социальной системе университета, эта система, как живой организм, становится жизнеспособной, готовой к самообразованию, саморефлексии, самоорганизации. Законы эволюции и управления социальными системами, открытые благодаря исследованиям Р.Штайнера, обуславливают необходимость психологического единства личности и ее социального окружения, необходимость того, чтобы индивидуальные представления о целях и ценностях сочетались с целями и ценностями университета (Coenraad van Houten *Awaking the Will. Principles and process in Adult Learning*, Coenraad van Houten *Practising Destiny. Principles and process in Adult Learning*). Рассмотрение других принципов NALM проведем в контексте структуры семинаров, форм и методов работы со взрослыми.

Структура семинаров образования взрослых

Программа семинара включает три основных направления, которые условно можно определить как академическое обучение, обучение судьбой (жизненным опытом), духовное (внутреннее) развитие.

Первое из этих направлений – так называемое академическое обучение, или организованная учебная работа в университетах – это наиболее известный и обычный путь обучения, осуществляемый преподавателями, и всегда имеет сознательно определенные цели и задачи.

Стержнем академического обучения является решение задачи, как научиться учиться. Направление «Как научиться учиться» является началом обучения взрослых и его основой. В процессе образования рассматриваются семь процессов (шагов)

обучения в взаимозависимости с семью жизненными процессами человека (таблица 1 и рис.1).

Из внешнего
во внутреннее

Из внутреннего
во внешнее

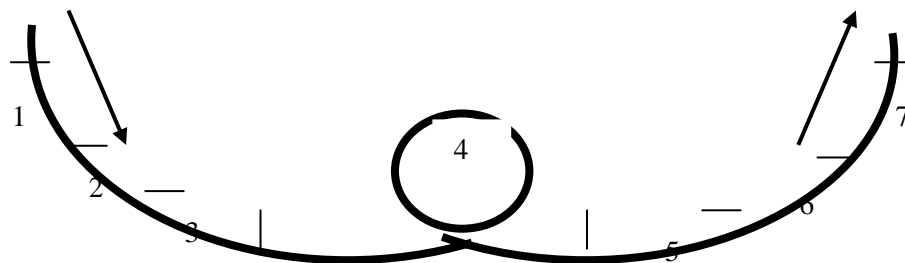


Рис.1. Семь процессов, семь шагов обучения: 1 – наблюдение; 2 – выработка отношения; 3 – усвоение; 4 – индивидуализация; 5 – практика, упражнение; 6 – рост новых способностей; 7 – творчество, создание нового.

Таблица 1. Взаимосвязь семи жизненных процессов и трех путей обучения

<i>Семь жизненных процессов</i>	<i>Семь процессов обучения</i>	<i>Процесс обучения судьбой</i>	<i>Духовные исследования</i>
Дыхание	Наблюдения	Наблюдения за событиями в своей жизни	Встреча со своим внутренним (духовным) вопросом
Согревание - охлаждение	Определение отношения к объекту наблюдения	Чтение событий в своей биографии	Разжигание тепла своего Я (появление интереса, энтузиазма относительно духовного развития)
Питание	Усвоение	Поиск причин событий	Поиск пути развития
Впитывание	Индивидуализация	Видение и принятие своей неосуществившейся судьбы	Пересечение порога между материальным и духовным мирами
Сохранение	Упражнения	Практика в ежедневной жизни	Открытие жизненного пути (пронизанная духовным светом деятельность в повседневной жизни)
Рост	Развитие новых способностей и качеств	Восприятие сети своей судьбы (кармы)	Возникновение ответа на духовный вопрос
Воспроизведение	Творчество	Упорядочение своей кармы	Осознание результата исследования

Обращение к внутренним силам личности основывается на антропологическом подходе Р.Штайнера, в соответствии с которым в жизни человека происходит постепенный метаморфоз жизненных процессов. Жизненные силы человека в конце третьего семилетия в значительной степени освобождаются от функций формирования телесности. Они становятся доступными для «Я» человека и могут быть преобразованы в двух направлениях: оживление чувственных восприятий и трансформация душевных сил. Оба аспекта имеют принципиальное значение для

целостного процесса созидания, который интегрирует то, что идет из внешнего через деятельность чувств во внутреннее, где «Я» человека преобразует это и рождает что-то новое (для учащегося). Это новое потом направляется из внутреннего во внешнее как основа деятельности.

Таким образом, благодаря деятельности «Я» природный аспект жизненных процессов трансформируется частично в культурный аспект соответствующих учебных процессов.

Другим путем является обучение, которое человек проходит в жизни, вне аудитории, практически незапланированным образом. Это обучение не имеет внешнего учителя, это обучение через жизнь. Известно, что жизнь – наилучший учитель, что судьба сводит с испытаниями, преодоление которых помогает человеку развивать новые умения, человеческую зрелость, формировать новые взгляды.

В направлении «Обучение судьбой» рассматриваются основы анализа биографий, практически работают с собственной биографией, делаются попытки увидеть ее закономерности. Следующим шагом является познание собственной судьбы, попытка увидеть свою собственную учебную задачу в жизни.

Третье направление обучения – это путь духовного исследования. Направление «Духовное развитие» дает представления о работе с собственным духовным вопросом, его поиском и выбором. Учебная ситуация состоит в выработке особенного состояния концентрации мышления, внутреннего спокойствия и позитивного настроения, что полностью независимы от внешних воздействий и посвящены нашей внутренней жизни. Учебный путь состоит в развитии душевных сил, необходимых для достижения такого состояния. Собственная душа становится классом, учебной ситуацией, которая приводит к экзистенциальным вопросам: Кто я? Какой смысл моего существования? Каким путем мне идти и почему?

«Я» человека как центральная составляющая его существа, будучи вовлечено в эти три процесса обучения, связывает их и на этом пути человек становится значительно более взрослым, более зрелым, способным и самостоятельным. При таком обучении формируется независимое суждение как великий дар, что дает жизнь человеку.

Учебный семинар предполагает большое количество художественных, социальных, индивидуальных упражнений, позволяющих человеку пережить себя на каждом шагу познания, осознать свои барьеры и преодолеть их. Все это приводит к тому, что человек научается быть сознательным в процессе познания, внимательно наблюдая ступень, на которой он находится, и свой мыслительный процесс.

Учебный семинар предполагает большое количество художественных, социальных, индивидуальных упражнений, позволяющих человеку пережить себя на каждом шагу познания, осознать свои барьеры и преодолеть их. Все это приводит к тому, что человек научается быть сознательным в процессе познания, внимательно наблюдая ступень, на которой он находится, и свой мыслительный процесс. В этом направлении также рассматриваются основы построения семинара, что вытекают из правильного чередования ритма и разных видов учебной деятельности.

Учебный семинар предполагает большое количество художественных, социальных, индивидуальных упражнений, позволяющих человеку пережить себя на каждом шагу познания, осознать свои барьеры и преодолеть их. Все это приводит к тому, что человек научается быть сознательным в процессе познания, внимательно наблюдая ступень, на которой он находится, и свой мыслительный процесс. В этом направлении также рассматриваются основы построения семинара, что вытекают из правильного чередования ритма и разных видов учебной деятельности.

Учебный семинар предполагает большое количество художественных, социальных, индивидуальных упражнений, позволяющих человеку пережить себя на каждом шагу познания, осознать свои барьеры и преодолеть их. Все это приводит к тому, что человек научается быть сознательным в процессе познания, внимательно наблюдая ступень, на которой он находится, и свой мыслительный процесс. В этом направлении также рассматриваются основы построения семинара, что вытекают из правильного чередования ритма и разных видов учебной деятельности.

Наиважнейшим аспектом такого подхода к образованию взрослых должно быть всестороннее прослеживание взаимосвязи семи жизненных процессов человека и трех путей обучения, взаимопроникновение трех путей обучения так, чтобы они могли обогащать друг друга, благодаря чему университет может стать микрокосмом культуры.

К обучающим процессам, в соответствии с которыми структурируется весь процесс обучения, относятся: 1) наблюдение (восприятие); 2) выработка отношения к предмету наблюдения (восприятия), связывание; 3) усвоение, ассимиляция; 4) индивидуализация (рождение нового для учащегося); 5) практика, упражнения; 6) рост новых способностей; 7) творчество, создание нового.

Наблюдение (восприятие). Процесс обучения начинается с сознательного наблюдения (восприятия) внешнего мира с помощью внешних чувств. Наблюдение может быть обучающим процессом только при наличии внимания, что всегда необходимо учебному процессу как таковому. Необходимой предпосылкой для полноценного процесса наблюдения является активизация органов чувств при

помощи художественных упражнений. Процесс наблюдения сродни процессу дыхания и является ритмическим процессом, который сознательно осуществляется только до определенных границ, после чего необходим выдох. Правильно организованный ритм (дыхание) в учебном процессе является фундаментом здорового и эффективного усвоения материала.

Отношение, связывание. Если первый шаг открыт и беспристрастен, то на втором шаге устанавливается отношение к предмету изучения. Для этого нужно повысить внутреннюю активность. Каждое восприятие субъективно окрашивается одобрением или неодобрением. Этот процесс необходимо сознательно контролировать для повышения способности к обучению. При поддержке педагога проявляется структура тепло – холод за счет возникновения интереса, понимания или непонимания. Именно здесь должна проявляться его способность «возжечь огонь», поскольку теплый интерес, энтузиазм является топливом для последующих шагов. Если этого тепла нет, то, следовательно, не было наблюдения, и процесс обучения не начался. Тогда необходимо возвратиться к первому шагу.

Ассимиляция, усвоение. На этом шаге важно, чтобы человек разобрался в сути проблемы, которую вобрал в себя и согрел так, чтобы она послужила духовной пищей. Для того чтобы нечто, взятое извне, внесло свой вклад в духовное питание, «Я» должно на духовном уровне принять участие в процессе, сходном с физиологическим, жизненным процессом ассимиляции, усвоения пищи. Это мир анализа. В переработке и усвоении участвуют мышление, чувство и воля. Шаг сопровождается большой внутренней борьбой из-за укоренившейся ранее привычки к пассивному восприятию.

Индивидуализация. Целью первых трех шагов являлось создание предпосылок для того, чтобы сделать изучаемое действительно собственностью индивидуума, обусловить возможность «нового рождения». Это не значит, что такого «нового» не существовало, это значит, что нечто заново родилось в душе у обучаемого: новое для него чувство, импульс воли, мотивирующая сила, решение и др. Эти новые переживания в человеке и означают индивидуализацию. Чтобы они состоялись, требуется активизация «Я» человека. Образование взрослых как пробуждение воли актуализируется именно на этом шаге, который является стержнем этого подхода. Первые три шага – извне вовнутрь – служат основой для того, чтобы произошла индивидуализация. Она является фундаментом для того, чтобы осуществились последующие шаги, обеспечивающие подлинный рост личности.

Практика, упражнения. Практика рассматривается как процесс поддержания. То, что необходимо сохранять – нужно повторять, ибо новые взгляды, импульсы,

переживания могут быть быстро забыты. Через ритмически повторяемую обучающую деятельность новое зерно прорастает в существе человека. Забота о нем требует ухода, благоприятного окружения, любви к практической деятельности, без которых новый росток не выживает. За практикой должна постоянно стоять мотивирующая сила – индивидуализация и цель – развитие новых способностей.

Рост способностей. В росте проявляется аспект синтеза (в отличие от шага усвоения, ассимиляции, где проявляется аспект анализа). Способности развиваются в практических ситуациях, когда человек активен и его воля испытывает сопротивление. Рост можно рассматривать как результат «сопротивления реальности», который переводит действия в способности. Напряжение воли неосознанно преобразовывается в новые способности сделать что-то умственно, эмоционально или руками, чего нельзя было сделать раньше.

Создание нового (творчество). От предыдущих шести шагов зависит, будет ли результат чем-либо новым, или это будет простое повторение, «воспроизведение». Не секрет, что многие ответы на экзамене – это просто воспроизведение того, что было усвоено, вместо подлинно нового шага. Если «Я» человека было творческим на всех шагах, то на седьмом шаге получается результат больший, чем сумма отдельных шагов и творческая воля способна будет проявляться как в умственной и в эмоциональной сфере, так и в действиях и в поведении.

Необходимо подчеркнуть, что семь шагов в обучении, как и семь жизненных процессов, проходят как вместе, так и по очереди. Однако если один шаг был пропущен, например, индивидуализацию, то учебный процесс нарушается. В дальнейшем это может отразиться в таких нарушениях, как маниакальное поведение, навязчивые идеи и др. Так, нервозность, что особенно отмечается в современных людях, часто вызывается тем большим, частично «не переваренным» учебным материалом, «застрявшим» внутри человека.

Формы и методы обучения взрослых

Организация образовательного пространства – установление диалоговых отношений сотрудничества, творческого субъект-субъектного взаимодействия, положительной психоэмоциональной атмосферы, что способствует развитию адекватной самооценки обучаемых, формирования их коммуникативных качеств.

Наиболее значительным моментом семинара является установление определенных взаимоотношений между учителем взрослых и взрослым учеником, которые строятся на доверии и ответственности обеих сторон, теплых человеческих отношениях и профессиональном сотрудничестве.

Роль учителя взрослых (фасилитатора) заключается, скорее, в определении направления образования, в представлении наиболее значительных точек зрения. Понимание путей решения той или иной проблемы, происходящих процессов, решение какой-либо задачи осуществляется совместно – в последовательном (в семь шагов) прохождении шагов обучающего процесса от внимательного наблюдения феноменов, всестороннего их описания, через развитие самостоятельного суждения и способности к продуктивному творчеству. Это требует от учителя взрослых определенного педагогического мастерства.

Интегрированные программы – интеграция учебных элементов (лекций, бесед, групповой работы, проектной работы, художественных занятий, социальных упражнений), что позволяет уплотнить обучение, высвободить дополнительное время, а также способствует целостному развитию личности, ее социальных, эмоционально-волевых, творческих составляющих.

Особое место в образовании взрослых занимают разнообразные занятия искусством (работа со словом, звуком, музыкой, цветом, формой, мелкой пластикой и др.). Именно они позволяют углубить и развить душевное восприятие человека, пробудить его волю, сформировать силы духовного понимания и созидания.

Не менее важное значение имеет проектная работа. Успешное выполнение проектной работы зависит от способности преодолеть в себе определенные барьеры, прежде всего волевые. Одним из эффективных способов решения этой проблемы является представление результатов своей учебной деятельности в художественной форме. Сделать это можно как индивидуально, так и совместно с другими участниками учебного процесса.

Ритмическая организация учебного процесса – планирование учебного процесса с учетом биоритмов, что позволяет: равномерно, экономно, концентрированно распределить учебную нагрузку и тем самым предотвратить утомление, сохранить и развить душевные и физические силы человека; задействовать в процесс познания сознательную и подсознательную сферы восприятия, правильно чередовать ритм запоминания и забывания.

Работа с биографией человека. С начала XX столетия психологи стали целенаправленно изучать жизненные закономерности, проявляющиеся в ритмах человеческого развития, в жизненных событиях, задачах, возможностях, кризисах и т.д. Через размышления о своем жизненном пути (устное или письменное) наедине или с консультантом, а также в группе (совместно с другими людьми) человек может установить определенные закономерности своего жизненного пути, раскрыть себя,

получить новые смысловые ориентиры, обрести внутреннюю уверенность, что способствует автономии, самоопределению и самореализации личности.

Обзор, оценивание и просмотр - важные формы активизации учебной деятельности являются. Они совершенно необходимы именно студентам, а не только преподавателям. *Обзор* может выполняться в конце лекции, дня, недели, курса, проекта и пр. В *оценивании*, основанном на обзоре, делается шаг вперед и устанавливается относительная важность процессов, явлений. Здесь соединяется внешнее и внутреннее. Обучающийся сам может увидеть свои барьеры. *Оценивание* не должно перерождаться в эмоциональное суждение, что требует доказательного мастерства от педагога, использования объективных критериев. *Просмотр* это средство подготовки к будущему. Это и взгляд в прошлое, и планирование будущего. Он касается вопросов: «Каков следующий шаг? Что можно улучшить?» и проводится совместно с учащимися.

Выводы

Таким образом, проведенное исследование позволяет сделать такие выводы. Салютогенетичный подход к образованию взрослых, базирующаяся на антропософски ориентированных методологических принципах и практически реализован в мире как система образования взрослых (NALM), способствует здоровому целостному развитию личности. Предложенные NALM основные направления обучения взрослых (академическое обучение, обучение жизненным опытом, внутреннее духовное развитие) ориентированы на активизацию внутренних интенций человека, пробуждение воли к обучению в течение всей жизни, стимулирования самостоятельной работы над собственным совершенствованием в профессиональной и личностной сферах. Формы и методы NALM имеют оздоровительный характер, позволяя: организовать пространство обучения за счет установления диалоговых взаимоотношений, сотрудничества, творческого взаимодействия в постепенном пошаговом прохождении процесса обучения от наблюдения феноменов через развитие способностей и выработку самостоятельного суждения к продуктивному творчеству; укрепить и углубить профессиональную подготовку через активизацию творческих способностей, а также освобождение дополнительного времени за счет ритмической организации и структурирования учебного процесса, составление интегрированных программ.

Литература

1. Єрмакова Т.С. Теорія і практика формування культури здоров'я школярів у Польщі (друга половина ХХ – початок ХХІ століття): автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. пед. наук / Т.С. Єрмакова. – Харків: ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2017. – 41 с.
2. Ионова Е.Н. Вальдорфская педагогика: теоретико- методологические аспекты / Е.Н. Ионова: [монография]. – Харьков: Бизнес-Информ, 1997. – 300 с.
3. Ионова Е.Н. Салютогенез и развитие ребенка / Е.Н. Ионова // Развитие личности в дошкольном и школьном образовании: опыт, проблемы, перспективы. – Белгород: Изд-во БелГУ, 2003. – Ч.2. – С.185-190.
4. Ионова О.М. Рудольф Штайнер у освітньо-культурному просторі // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. – Харків: ХДАДМ, 2011. – № 6. – С.60-63.
5. Ионова О.М. Здоров'язберезувальний аспект професійної діяльності вальдорфського вчителя // Педагогічний альманах: Зб. наук. пр. – Херсон: РІПО, 2011. – Вип.10. – С.93-98.
6. Ионова О.М. Становлення й розвиток людини: антропософський підхід // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. – Харків: ХДАДМ, 2010. – № 4. – С.56-63.
7. Лукашенко О.М. Проблема збереження здоров'я молодших учнів у вальдорфській педагогіці: автореф. дис. на здоб. наук. ступ. канд. педаг. наук / О.М.Лукашенко. – Харків: ХНПУ ім. Г.С.Сковороди, 2009. – 20 с.
8. Штайнер Р. Общее учение о человеке как основа педагогики / Р.Штайнер: [пер. с нем. Д.Виноградова]. – М.: Парсифаль, 1996. – 176 с.
9. Штайнер Р. Антропология и педагогика / Р.Штайнер: [пер. с нем. Д.Виноградова]. – М.: Парсифаль, 1997. – 128 с.
10. Штайнер Р. Здоровое развитие телесно-физического как основа свободного проявления душевно-духовного / Р.Штайнер: [пер. с нем. И.Добровольского]. – Калуга: Духовное познание, 1995. – 480 с.
11. Штайнер Р. Духовное обновление педагогики / Р.Штайнер: [пер. с нем. Д.Виноградова]. – М.: Парсифаль, 1995. – 256 с.
12. Штайнер Р. Педагогика, основанная на познании человека / Р.Штайнер: [пер. с нем. Д.Виноградова]. – М.: Парсифаль, 1996. – 129 с.
13. Abraham Maslow. A Brief Reminiscence. Journal of Humanistic Psychology, 2008, vol.48(4), pp. 443-444.
14. Coenraad van Houten Awaking the Will. Principles and process in Adult Learning. – London: Tempe LODGE, 1999. – 230 p.
15. Coenraad van Houten Practising Destiny. Principles and process in Adult Learning. – London: Tempe LODGE, 2000. – 180 p.
16. Fromm Erich. Escape from Freedom New York: Henry Holt and Company, LLC, 1941, 177 p.
17. Fromm Erich. On Being Human London: The Continuum International Publishing Group Ltd, 1997, 101 p.
18. Rogers Carl. On Personal Power: Inner Strength and Its Revolutionary Impact. New York: Delacorte Press, 1977. - 305 p.
19. Viktor E. Frankl. Man's Search For Meaning. Simon and Schuster, 1985. - 221 p.