

**ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅԱՆ
ԵՐԵՎԱՆԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ**

ՄԱՅԻԼՅԱՆ ԱՆՈՒՇ ՏՈԼԻԿԻ

**ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ՁԵՎԱՎՈՐՄԱՆ
ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐԸ ՄԵԾԱՀԱՍԱԿՆԵՐԻ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ**

ԺԳ.00.01 - «Մանկավարժության տեսություն և պատմություն» մասնագիտությամբ
մանկավարժական գիտությունների թեկնածուի գիտական աստիճանի հայցման

ԱՏԵՆԱԽՈՍՈՒԹՅՈՒՆ

**Գիտական ղեկավար
մանկ. գիտ. դոկտոր, պրոֆեսոր՝
Ն. Կ. Հարությունյան**

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ	4
ԳԼՈՒԽ I. ՄԵԾԱՀԱՍԱԿՆԵՐԻ ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ԳԻՏԱՏԵՍԱԿԱՆ ՀԻՄՔԵՐԸ	
1.1. «Առողջ ապրելակերպ» հասկացության գիտատեսական մոտեցումները.....	9
1.2. Մեծահասակների առողջ ապրելակերպի վալեոլոգիական հիմքերը.....	18
1.3. Մեծահասակների առողջ ապրելակերպի աքսիոլոգիական հիմքերը.....	34
1.4. Մեծահասակների առողջ ապրելակերպի դիդակտիկական հիմքերը	40
ԳԼՈՒԽ II. ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ՁԵՎԱՎՈՐՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՄԵԾԱՀԱՍԱԿՆԵՐԻ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ	
2.1. ՀՀ կրթության համակարգում մեծահասակների կրթության նպատակն ու խնդիրները.....	50
2.2. Մեծահասակների կրթության անդրոգոգիկական մոտեցումները.....	58
2.3. Մեծահասակների կենսակերպը և կրթական գործունեությունը.....	63
2.4. Մեծահասակների առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորումը որպես կրթական խնդիր	67
2.5. Մեծահասակները որպես կրթության սուբյեկտ.....	77
2.6. Մեծահասակների կրթության համակարգում առողջ ապրելակերպի մշակույթի բովանդակությունը և ձևավորման տեխնոլոգիան.....	83
2.7. Մեծահասակների առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորման մոտիվացիան.....	86

2.8. Մեծահասակների հոգեֆիզիոլոգիական առանձնահատկություններն ուսուցման գործընթացում.....	95
2.9. Մեծահասակների առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորման մանկավարժահոգեբանական չափանիշները.....	102
2.10. Կրթության սուբյեկտների փոխհարաբերությունները մեծահասակների առողջ ապրելակերպի մշակույթի գործառնության համատեքստում.....	114
2.11. Ուսումնասիրվող հիմնահարցի վերաբերյալ սոցիոլոգիական հարցումների արդյունքների վերլուծություն.....	122
ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ.....	158
ՕԳՏԱԳՈՐԾԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ.....	160
ՀԱՎԵԼՎԱԾ 1.....	169
ՀԱՎԵԼՎԱԾ 2.....	175

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Թեմայի արդիականությունը: Երրորդ հազարամյակում մարդկությունն ապրում է նոր քաղաքակրթական փուլ, որն ուղեկցվում է աշխարհաքաղաքական փոխակերպումներով, բոլոր ոլորտների որակական փոփոխություններով: Գիտատեխնիկական առաջընթացը, սրընթաց զարգացում ապրող տեղեկատվական տեխնոլոգիաները, գենային ճարտարագիտությունը մարդու բնական կեցությունը հակամարտության մեջ են դնում իր իսկ գործունեության հետ, ինչը սպառնում է նրա առողջությանը, փոփոխության ենթարկում կյանքի որակն ու տևողությունը: Այլ կերպ ասած, մարդկությունն այժմ հասել է զարգացման այնպիսի աստիճանի, որը ստիպում է մարդուն կրել պատասխանատվություն իր հետագա գոյության համար, կայացնել խելամիտ որոշումներ և կատարել ճիշտ ընտրություն: Հետևաբար, այսօրվա հասարակությունը կարիք ունի այնպիսի անձերի, ովքեր պատասխանատու կլինեն ինչպես իրենց ինքնապահպանման և զարգացման, այնպես էլ ողջ հասարակության համար:

Առողջությունը պայմանավորում է տվյալ պետության ազգաբնակչության զարգացման հեռանկարները: Երկրի առաջանցիկ զարգացումն ուղիղ համեմատական է երկրի բնակչության առողջական վիճակի հետ: Դեռևս հին ժամանակներից գիտակցել են մարդու առողջության նշանակությունը թե՛ ֆիզիկական, թե՛ հոգևոր առումներով:

Բնակչության առողջության պահպանման գործընթացն արտացոլել է նաև մարդկային հասարակության զարգացման պատմությունը: Արդի հասարակությունը բաժանված է տարբեր սոցիալական խմբերի, որոնք հետապնդում են տարբեր կորպորատիվ շահեր: Սա լուրջ հակասություններ է առաջ բերում, որը վկայում է տարբեր սոցիալական խմբերի մարդկանց բարոյահոգեբանական վիճակի և հոգեբանական մթնոլորտի, այդ թվում՝ առողջ ապրելակերպի դրվածքի մասին:

Միաժամանակ, ժամանակակից սոցիալ-տնտեսական, քաղաքական, մշակութային պայմաններն առաջ են բերում հասարակական կյանքի բոլոր ոլորտներում արժեքների վերագնահատում, փոխվում են հասարակական կյանքի

նկարագիրը, բովանդակությունը, մարդկանց վերաբերմունքն առողջության նկատմամբ:

Խիստ հրատապ խնդիր է ուշադրություն դարձնել մարդկային անվերականգնելի արժեքներին և մարդկանց ճիշտ կենսադիրքորոշմանը: Այս իմաստով արդիական է մեծահասակների կրթության և առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորման հիմնախնդիրները: Առանձնահատուկ կարևորություն է տրվում առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ գիտելիքների գործնականում կիրառմանը: Առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ գիտելիքները մարդասիրական բնույթ ունեն և հնարավորություն են տալիս մեծահասակներին «վերադարձնելու իրենք իրենց», ապահովելու իրենց «Ես»-ի՝ որպես մարդկային տեսակի առողջ գոյությունը, մտածողությունը, գործունեությունը, զգացողությունը: Անհրաժեշտ է զարգացնել այդ ունակությունները շարունակական կրթության գործընթացում, որպեսզի մեծահասակը հասկանա, ճանաչի իրեն, «հավի» և ուշադրություն դարձնի սեփական ներաշխարհին, մյուս կողմից էլ, որպես գործառույթային սուբյեկտի, իրացնի իր հնարավորություններն ազգի, ընտանիքի, մարդու արժեքների և իրավունքների համար, դառնա խթան այլոց ինքնաճանաչման համար:

Հետազոտության նպատակն է ուսումնասիրել մեծահասակների առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորման հիմնախնդիրն ուսումնական գործընթացում՝ ներկայացնելով անդրոգոգիկական, աքսիոլոգիական, վալեոլոգիական և դիդակտիկական հիմքերը:

Հետազոտության խնդիրները.

1. Ուսումնասիրել ՀՀ կրթության համակարգում մեծահասակների կրթության նպատակն ու խնդիրները,
2. Ուսումնասիրել մեծահասակների կրթության անդրոգոգիկական մոտեցումները,
3. Ուսումնասիրել «առողջ ապրելակերպ» հասկացության գիտատեսական մոտեցումները,
4. Ուսումնասիրել մեծահասակների առողջ ապրելակերպի աքսիոլոգիական հիմքերը,
5. Բացահայտել մեծահասակների առողջ ապրելակերպի վալեոլոգիական

հիմքերը,

6. Դիտարկել մեծահասակների առողջ ապրելակերպի դիդակտիկական հիմքերը,

7. Բացահայտել մեծահասակների կրթության համակարգում առողջ ապրելակերպի մշակույթի բովանդակությունը և ձևավորման տեխնոլոգիան,

8. Ուսումնասիրել մեծահասակների առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորման մոտիվացիան,

9. Դիտարկել մեծահասակների հոգեֆիզիոլոգիական առանձնահատկություններն ուսուցման գործընթացում,

10. Բացահայտել կրթության սուբյեկտների փոխհարաբերությունները մեծահասակների առողջ ապրելակերպի մշակույթի գործառնության համատեքստում,

11. Անցկացնել սոցիոլոգիական հարցումներ հիմնախնդրի վերաբերյալ:

Հետազոտության գիտական նորույթը:

1. Ուսումնասիրվել և վերլուծվել են մեծահասակների առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորման անդրոգոգիական, աքսիոլոգիական, վալեոլոգիական, դիդակտիկական հիմքերը:

2. Մշակվել է մեծահասակների ուսումնական գործընթացում առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորման մանկավարժական պայմանների ամբողջությունը:

3. Մշակվել է մեծահասակ սովորողի և սովորեցնողի՝ կրթական սուբյեկտների փոխհարաբերությունների նոր ձևաչափ՝ ներկայացված «Ես»-ի և «Ոչ ես»-ի տեսանկյունից, առողջ ապրելակերպի մշակույթի գործառնության համատեքստով, որը միտված է ձևավորելու սովորեցնողի գործունեության համակարգը, զարգացնելու սովորողի և՛ գիտակցական, և՛ գործնական գործունեությունը:

4. Գիտական վերլուծության են ենթարկվել հիմնախնդրի վերաբերյալ սոցիոլոգիական հարցումների արդյունքները և արվել համապատասխան եզրահանգումներ:

Պաշտպանության ներկայացվող հիմնական դրույթները:

1. Մեծահասակներն իրենց կենսագործունեությամբ, ապրելակերպով, ստանձնած դերերով հարաբերվում են մշակույթի հետ, մյուս կողմից դառնում են առողջ

ապրելակերպի մշակույթի ձևավորման մեխանիզմի ստեղծողը:

2. Մեծահասակների կրթության գործընթացը երկու սուբյեկտների համատեղ համաձայնեցված գործունեությունն է, ինչից ենթադրվում է, որ գործընթացի կազմակերպումը, մանկավարժական պայմանների «ընտրությունը»՝ պայմանավորված սուբյեկտների փոփոխությունից, տարբեր են լինելու: Ուստի, համաձայնեցված գործընթացի նախագծումը ենթադրում է դիվերգենցիա (ճյուղավորում, տարբերություն) վերափոխում և կոնվերգենցիա (զուգամետություն):

3. Անդրոգոգիկան մեծահասակների կրթության փոխակերպվող հայեցակարգ է, որն իրականացվում է՝ ելնելով կիրառական հատուկ նպատակներից և տարբեր իրավիճակներից:

4. Մեծահասակների ուսումնական գործընթացում առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորման հիմքով մանկավարժական պայմանների, սուբյեկտների փոխհարաբերությունների ձևաչափի մշակվածությունը հարմարեցված է վալեոլոգիական պահանջներին՝ ապահովելու մեծահասակ սովորողների առողջությունը, նրանց ընդհանուր և մասնագիտական մշակույթների աճը:

5. Ուսուցման գործընթացում մանկավարժահոգեբանական չափանիշները որոշում են մեծահասակների առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորումը՝ որպես պայմանների բնութագրական կողմեր:

Հետազոտության տեսական նշանակությունը:

Մեր կողմից ուսումնասիրվել և վերլուծվել են մեծահասակների առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորման հիմնախնդիրն ուսումնական գործընթացում՝ ներկայացնելով անդրոգոգիկան, աքսիոլոգիական, վալեոլոգիական, դիդակտիկական հիմքերը, ինչպես նաև առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորման մանկավարժական պայմանները:

Հետազոտության գործնական նշանակությունը:

Մեր կողմից մշակված մեծահասակ սովորողի և սովորեցնողի՝ կրթական սուբյեկտների փոխհարաբերությունների նոր ձևաչափը՝ ներկայացված «Ես»-ի և «Ոչ ես»-ի տեսանկյունից և հիմնախնդրի վերաբերյալ սոցիոլոգիական հարցումների արդյունքները կարող են ներդրվել մեծահասակների կրթության կազմակերպման

պրակտիկայում:

Ատենախոսության կառուցվածքը և ծավալը: Ատենախոսությունը բաղկացած է ներածությունից, երկու գլխից, եզրակացություններից, օգտագործած գրականության ցանկից և հավելվածներից:

Ատենախոսությունը ներառում է 9 աղյուսակ և 31 գծապատկեր:
Ատենախոսությունը բաղկացած է համակարգչային 168 էջից:

ԳԼՈՒԽ I.

ՄԵԾԱՀԱՍԱԿՆԵՐԻ ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ԳԻՏԱՏԵՍԱԿԱՆ ՀԻՄՔԵՐԸ

1.1. «Առողջ ապրելակերպ» հասկացության գիտատեսական մոտեցումները

Քսանմեկերորդ դարը բնորոշվում է բնակչության հիվանդացության և մահացության աճով, «քաղաքակրթության հիվանդություններով»՝ աթերոսկլերոզ ու հիպերտոնիա, ալերգիա, ճարպակալում ու շաքարախտ, նյարդային ու հոգեկան խաթարումներ, միևնույն ժամանակ, հիվանդությունների ախտորոշման և դրանց բուժման միջոցների կատարելագործմամբ՝ ուղղված առողջության պահպանմանը: Այսօր մարդկության և յուրաքանչյուր ազգի առաջ ծառայած է առողջության պահպանման բարդ և կարևորագույն խնդիրը:

Հայտնի է, որ մարդու առողջության վիճակը պայմանավորված է մեծ թվով գործոններից. ժառանգական, սոցիալ-տնտեսական, բնապահպանական, առողջապահական, ինչպես նաև սոցիալական ապահովության և կրթական համակարգերի գործունեությունից: Ըստ Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության (ԱՀԿ, 1985) տվյալների՝ «...այն միայն 10%-ով է կապված առողջապահության գործոնների հետ, 20%-ով պայմանավորված է գենետիկական գործոններով, 20%-ով այն որոշում են շրջակա միջավայրով, և 50%-ով նրա վրա ազդում են մարդու կյանքի պայմանները և ապրելակերպը»¹: Դեռևս 1960-ական թվականներին առողջությունը 50-55%-ով կենսակերպից, 20-25%-ով շրջակա միջավայրի ազդեցությունից, 15-20%-ով գենետիկական գործոններով, իսկ 8-10%-ով բժշկական ծառայություններից պայմանավորված լինելու մասին նշել է Ռուսաստանի գիտությունների ակադեմիայի բժշկական գիտությունների ակադեմիկոս Յու. Պ. Լիսիցինը²:

Այս տվյալները՝ որպես առողջության վիճակի մոդել, ներկայացնում են

¹ Кураев Г. А., Войнов В. Б., Валеология: словарь терминов, Ростов-на-Дону, 2002, 90 с., с. 24.

² Ивановский Н. Н., Шамаль А. И., Здоровый образ жизни-необходимое условие успешной медицинской деятельности, ОТиС+3, № 3, Санкт-Петербург, 2012, 1-6 с., с. 2.

հետազոտության արդյունքներ, որոնք ազդեցություն են ունենում առողջության վրա: Ըստ վերլուծության՝ մարդու առողջության նշանակությունն էականորեն պայմանավորված է ապրելակերպից: Շատ հետազոտողներ (Ա. Գ. Գոլևա, Տ. Ա. Գոնչարով, Ա. Մ. Մելնիկ, Ս. Խուդոյան և այլք) կիսում են մարդու առողջությունն ուղղակիորեն նրա ապրելակերպից կախված լինելու հանգամանքը:

Գոյություն ունեն «առողջ ապրելակերպ» հասկացության վերաբերյալ տարբեր մոտեցումներ:

«Առողջ ապրելակերպը կարելի է բնութագրել որպես մարդկանց ակտիվ գործունեություն՝ ուղղված, առաջին հերթին, առողջության պահպանմանը և բարելավմանը: Այդ պատճառով անհրաժեշտ է նկատի ունենալ, որ մարդու կենսակերպը... չի դրսևորվում ինքնին, այլ կախված է հանգամանքներից և ձևավորվում է կյանքի ընթացքում նպատակամղված և անընդհատ կերպով»³:

Ռ. Կ. Մանոֆֆն առողջ ապրելակերպը դիտարկում է որպես ինքնազարգացող համակարգ՝ «...քանի որ բաղկացած է անձի ֆիզիկական, հոգեկան և սոցիալական զարգացման հայտնի չափանիշներից, ինչպես նաև անձի ինքնազարգացման ներքին հնարավորություններից և պայմաններից, որոնք անուղղակիորեն ձևավորում են անձի կենսագործունեությունում զարգացման գործընթացների համար դրական միտումներ»⁴:

«Կենսական ցիկլը կառուցված է հավասարապես բոլոր հակամետ ուժերի միացումից ու անջատումից, տարիքից ու սեռից, անիոններից ու կատիոններից (դրական և բացասական մասնիկների լիցքավորում), թթուներից ու ալկալիներից և այլն: Քանի դեռ պահպանվում են այդ ուժերի հավասարակշռությունը, չի խախտվի առողջությունը: Նորմալ ապրելակերպը ենթադրում է ենթարկում այդ ուժերին»⁵: Խոսքն այնպիսի ապրելակերպի մասին է, որը կառուցված է այնպես, որ ապահովի հավասարակշռությունը, բարելավի և բարձրացնի օրգանիզմի դիմադրողականությունը ցանկացած անբարենպաստ հանգամանքներից և ազդեցություններից: Դա հնարավոր

³ Чумаков Б. Н., Валеология: курс лекций, изд. 2-е, Москва, Педагогическое общество России, 2001, 407 с., с. 17.

⁴ Manoff R. K., Social Marketing: New imperative for Public Health, New York, Praeger, 1985, p. 228-294.

⁵ <http://www.universalinternetlibrary.ru/book/gogulan2/ogl.shtml>

է այն կենսական ուժերի ամենօրյա վարժանքի շնորհիվ, որոնք առկա են օրգանիզմում:

«Առողջության օրենքները մեր կենցաղը կառավարող կանոններն են, որոնք արդյունք են դարերու փորձառութեան, այդ օրենքներուն ուշադրութիւն տալով մարդ կրնայ երջանիկ և երկար կեանք մը վարել: Իրավամբ ըսված է, թե առողջությունը Բնութեան վարձքն է որ կուտայ անոնց որ իր օրէնքներուն կը հնազանդին»⁶:

«Առողջ ապրելակերպը մարդու ամենօրյա վարքագծի այնպիսի ձև է (սոցիալական խմբեր, ժողովուրդներ և այլն), որը պայմանավորված է բոլոր պատմական համակարգերի սոցիալական և կենսաբանական գործոնների փոխազդեցություններով, և որոնք ուղղված են բարձրացնելու առողջության վիճակը՝ որպես մարդկային կենսագործունեության ներդաշնակ զարգացման ելակետային նախադրյալ»⁷: Այս մոտեցումը որոշակիացնում է անձի կամ սոցիալական խմբի կենսագործունեության միջոցների և ձևերի հիմքերը, նրա կենսաբանական և սոցիալական էությունը, կենսակերպի և վարքագծի տարբերությունները: Դեռևս անտիկ մտածողները (Արիստոտել, Հիպոկրատ և այլք) նշել են՝ «...մարդկանց կերպում ու կենսական պայմաններում սոցիալական գործոնը բնության հետ միասին կազմում են մարդու էությունը և ազդում են նրա առողջ ապրելակերպի վրա»⁸:

Առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ պատկերացումները ձևավորվել են առաջին անգամ Հին Արևելքում (Հնդկաստան, Չինաստան): Հնդկական վեդաներում (մ.թ.ա. 6-րդ դար) սահմանվել են առողջ ապրելակերպ վարելու սկզբունքները, որոնց հիմքում բարոյագիտությունն է, ֆիզիկական ու հոգեկան կատարյալ առողջությունը: «Ուսուցանում են ճիշտ ապրելու արվեստը, սովորեցնում են չհուսահատվել և դրական մոտեցում ունենալ կյանքի հանդեպ, ...կարողանալ առողջ դատողությամբ հասնել հիմնական նպատակին, այսինքն ինքնաճանաչման, ...ստեղծում են ընդդիմադիր ուժ՝ հիվանդությունները և կյանքի հարվածները դիմագրավելու համար»⁹: Արևելյան

⁶ Փիլիպպոսեան Հ. Մ., Գործնական առողջաբանութիւն, Բոստոն, Երան մամուլ, թիւ 4, 1911, 406 էջ, էջ 19:

⁷ Кураев Г. А., Войнов В. Б., Валеология: словарь терминов, Ростов-на-Дону, 2002, 90 с., с. 23-24.

⁸ Ивановский Н. Н., Шамаль А. И., Здоровый образ жизни-необходимое условие успешной медицинской деятельности, ОТиС+3, № 3, Санкт-Петербург, 2012, 1-6 с., с. 3.

⁹ Աղայան Է. Ա., Սիմոնյան Ս. Ա., Կատարիի յոգայի վարժությունները և դու առողջ կլինես (վարժություններ և խորհուրդներ), Երևան, 1990, 150 էջ, էջ 3-5:

կանոնները հիմնվում են անձի վերաբերմունքի վրա: Պ. Բաղմակը գրում է, որ դեռևս 2-3 հազարամյակ առաջ Տիրեթի բժշկական գիտությունն առողջության ու բարեկեցության հիմքը համարում էր ողջամիտ կյանքը և գիտակից աշխատանքը:

Արևելյան փիլիսոփայությունը հիմնվում է նաև մարդու հոգեբանական և մարմնական միասնության, մարդու ընդհանուր ճանաչողության վրա՝ պայմանավորված շրջապատով, բնությամբ, տիեզերքով և ուղղված է առողջության պահպանմանը: Առողջ ապրելակերպի հիմնախնդրին անդրադարձել են նաև մտածողներ Ֆ. Բեկոնը, Բ. Սպինոզան, Մ. Մուդրովը, Ա. Ռադիշչևը և այլոք, ովքեր իրենց աշխատություններում բազմիցս նշել են, որ առողջությունը պետք է անպայման վերականգնել և հիվանդությունը՝ կանխարգելել:

Վ. Ա. Մեդիկի և Բ. Կ. Յուրևի կարծիքով՝ «Առողջ ապրելակերպը (healthy life style) ներառում է անձի կենսագործունեության բարենպաստ պայմանները, նրա մշակույթի մակարդակը և հիգիենիկ կարողությունները՝ թույլ տալով պահպանելու և ամրապնդելու առողջությունը, զարգացման ընթացքում՝ կանխել խախտումները և աջակցել արդյունավետ կյանքի որակին»¹⁰:

Է. Ն. Վայներն ուսումնասիրել և իր «Վալետոլոգիա» ձեռնարկում ներկայացրել է հասարակական-պատմական, սոցիալ-տնտեսական տարբեր հասարակարգերում մարդու առողջ ապրելակերպի վարքագծային դրսևորումները և նրա հանդեպ եղած վերաբերմունքը: Այսպես, օրինակ, մարմնեղության փուլում, երբ մարդը բնության ուժերի դեմ անզոր է եղել, իր ֆիզիկական վիճակը կապել է միստիկականի՝ խորհրդապաշտականի հետ, որը նախնադարյան հասարակարգում սրբացվում էր թալիսմանների միջոցով, սակայն մեծամասամբ առողջության պահպանումն իրականացվել է կրոնական ծիսակատարությունների միջոցով: Այնուհետև մարդն իր կյանքի դիտարկումներից հետևություններ է արել, նշել է պատճառա-հետևանքային կապերն առողջության, ապրելակերպի, ռիսկային գործոնների, բուժիչ և ապաքինող տարբեր միջոցների և այլնի միջև: Այդ դեպքում ակնհայտ է եղել մարդու վիճակի կախվածությունն այն աշխատանքից, որը նա իրականացրել է իր, ընտանիքի, համայնքի (որին նա պատկանում է) կյանքի պահպանման համար: Այդ

¹⁰ Медик В. А., Юрьев Б. К., По общественному здоровью и здравоохранению, Курс лекций, Часть 1, Москва, Медицина, 2003, 364 с., с. 47.

ժամանակաշրջանի բժշկությունը չուներ այն զարգացման աստիճանը, որ կարողանար բացահայտել մեխանիզմների խախտման պատճառները, ուստի հիվանդն ավելի շուտ վստահել է օրգանիզմի հնարավորություններին, քան հիվանդության ընթացքին իր սեփական միջամտությանը: Ստրկատիրական հասարակարգում առողջության վերաբերյալ գիտելիքները աստիճանաբար համակարգվեցին: Ջանքերն ուղղված էին՝ ստեղծելու կազդուրող համակարգ: Դա բնորոշ էր, այսպես կոչված, մ.թ.ա. «առողջության ղեկավարման» ժամանակաշրջանին, օրինակ՝ չինական «Կոնգ-ֆու» (մոտավորապես մ.թ.ա. 2600թ.), հնդկական «Այուրվեդա» (մոտավորապես մ.թ.ա. 1800թ.), «Առողջ ապրելակերպի մասին» Հիպոկրատի (մոտավորապես մ.թ.ա. 400թ.) կազդուրող համակարգը, որը գոյություն է ունեցել Սպարտայում և այլն: Այդ համակարգերի հիմնական գաղափարը ոչ թե հիվանդությունների բուժումն է, այլ դրանց խախտման դեպքում՝ օրգանիզմի տարբեր հնարավորությունների օգտագործումն է՝ առողջության վերականգնման նպատակով: Առողջության նկատմամբ վերաբերմունքը փոխվեց ճորտատիրական հասարակարգում՝ գույքային սոցիալական շերտավորման պայմաններում: Ճորտատերերը ավելի քիչ էին ուշադրություն դարձնում իրենց առողջությանը և ավելի շատ էին վստահում բժիշկներին: Այսպիսով, բժշկությունը կորցրել էր իր կազդուրող և վերականգնողական նշանակությունը և ավելի շատ մասնագիտացված էր հիվանդությունների բուժման ուղղությամբ: Քաղաքակրթության հետագա զարգացման փուլերում ամենաքիչն ուշադրություն են դարձրել առողջությանը, կենտրոնացրել են առավելապես հիվանդությունների բուժման վրա¹¹: Այսպիսով, առողջ ապրելակերպն արտացոլում է հասարակության առաջընթացի մշակույթի մակարդակը, մարդու օրգանիզմի հարմարման հնարավորությունները:

Առողջ ապրելակերպն իրենից ներկայացնում է օբյեկտիվի և սուբյեկտիվի միասնություն: Առողջ ապրելակերպի ներդրման փիլիսոփայությունը մեծ դեր է ունեցել սկսած անտիկ ժամանակներից: Դեմոկրիտը սովորեցրել է. «Բնությունը և դաստիարակությունը նման են: Եվ հենց դաստիարակությունն է վերակառուցում մարդուն, վերափոխում՝ ստեղծելով նրա համար երկրորդ բնություն»¹²: Ս. Յա. Չիկինը¹³

¹¹ Вайнер Э. Н., Валеология: Учебник для вузов 3-е изд., Москва, Флинта: Наука, 2005. 416 с., с. 14-16.

¹² Дубогай А. Д., Мовчан Л. М., Физкультура: мы и дети, Киев, Здоровье, 1989, 144 с., с. 6.

բերում է վկայություններ տարբեր դարերից, որոնցում ասվում է այն մասին, որ երբ մարդը գիտակցեց կապը իր և իրեն շրջապատող միջավայրի միջև, հենց որ սկսեց տրամաբանորեն մտածել, առողջության մասին գաղափարը չլքեց նրան:

Ռուս հեղինակներ Ա. Տ. Գոնչարովը և Ա. Մ. Մելնիկն առանձնացնում են առողջ ապրելակերպի յոթ կարևոր բաղադրիչներ.

1. ֆիզիկական, մտավոր աշխատանքի արդյունավետ և հանգստի ճիշտ կազմակերպում,
2. ընտանիքում և աշխատանքային կոլեկտիվում նորմալ հոգեբանական մթնոլորտի ապահովում,
3. սեփական բնավորության անընդհատ իրացում,
4. հրաժարում վատ սովորություններից և դրական կարողությունների ու սովորությունների մշակությանացում,
5. կանոնավոր կերպով զբաղվել ֆիզկուլտուրայով և սպորտով,
6. կանոնավոր սնունդ,
7. անընդհատ ինքնակրթում¹⁴:

Առողջ ապրելակերպի բժիշկ մասնագետ Վ. Կ. Վելիտչենկոյի¹⁵ կարծիքով ֆիզիկական կուլտուրայի ոլորտում միանգամայն գիտականորեն հիմնավորված է բժշկա-կենսաբանական և սոցիալ-հոգեբանական համակարգի կանխարգելման միջոցառումների իրականացումը, որոնցում կարևորվում է ճիշտ ֆիզիկական դաստիարակությունը, աշխատանքի և հանգստի զուգակցումը՝ զարգացնելու կայուն հոգեհուզական ծանրաբեռնվածություն, հաղթահարելու դժվարությունները, ինչը պայմանավորված է բարդ էկոլոգիական պայմաններում բնակվելու և հիպոկինեզիայի մեկուսացման հետ:

Դեռևս մ.թ. առաջին դարում հռոմեացի բժիշկ Կոռնելի Ցելսը «Բժշկության մասին» աշխատության մեջ նշել է. «...պարապությունը, անգործությունը թուլացնում են մարմինը, իսկ աշխատանքը ամրացնում է այն: Առաջինը բերում է անժամանակ ծերության, երկրորդը՝ երկարակյաց երիտասարդության»¹⁶:

¹³ Чикин С. Я., Сколько жить человеку?, Москва, Россия, 1988, 144 с.

¹⁴ Гончаров Т. А., Мельник А. М., Здоровье-смолоду, Казань, 1987, 144 с., с. 5.

¹⁵ Велитченко В. К., Физкультура для ослабленных детей, Москва, Физкультура и спорт, 1989, 109 с.

¹⁶ Առողջ մարդը և նրա շրջակա մջավայրը, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2009, 194 էջ, էջ 144:

Պ. Ա. Իզուտկինը գտնում է, որ առողջ ապրելակերպը հիվանդությունների կանխարգելման հիմքն է: Հիվանդության առաջնային կանխարգելումը կանխարգելման ամենաարժեքավոր տեսակն է, որը կանխում է հիվանդության առաջացումը, մեծացնում է անձի հարմարման հնարավորությունները: Այնուհետև հեղինակը շարունակում է. «Միանշանակ առողջ ապրելակերպի գործառույթի նշանակությունը լայն է, այն դուրս է գալիս բժշկական խնդիրների շրջանակից: Առողջ ապրելակերպը ժամանակակից փուլում դառնում է հասարակության զարգացման անհրաժեշտ պայման, անձի գոյության, երկրի սոցիալ-տնտեսական վերափոխումների համար երաշխիք: Առողջ ապրելակերպն էականորեն ուղղված է ֆիզիկական և հոգևոր պահանջմունքների բավարարմանը, անձի բազմակողմանի զարգացմանը»¹⁷:

«Սպորտը բոլորի համար» ասոցիացիայի նախագահ Ա. Վ. Յարիկն առողջ ապրելակերպի գլխավոր պայմանն է համարում ֆիզիկական կուլտուրան. «Ֆիզիկական կուլտուրան առանցքային է, գլխավոր պայմանն է առողջ ապրելակերպի համար և լայն առումով իր մեջ ներառում է նաև առողջ ապրելակերպի հասկացությունը և ազդեցությունը: Ֆիզիկական կուլտուրայի ձևավորման գործընթացները սերտորեն կապված են կենսակերպի այնպիսի օբյեկտիվ գործոնների հետ, ինչպիսիք են տնտեսությունը, ազատ ժամանակի առկայությունը, էկոլոգիական և աշխատանքային պայմանները, ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքները»¹⁸:

Առողջության նպատակները սահմանող ամերիկյան հայեցակարգերից մեկում առողջ ապրելակերպը ներկայացված է հետևյալ բաղկացուցիչ մասերով¹⁹.

1. Կանոնավոր ֆիզիկական ակտիվություն,
2. Լավ սնունդ,
3. Կառավարվող սթրես,
4. Վատ սովորություններից հրաժարում,
5. Սեռական հարաբերություններ,
6. Դրական սովորություններ,
7. Առաջին օգնության կանոնների իմացություն,

¹⁷ Мартыненко А. В., Валентик Ю. В., Полесский В. А. и др., Формирование здорового образа жизни молодежи: медико-социальные аспекты, Москва, Медицина, 1988, 189 с., с. 7-8.

¹⁸ Жетписбаев Г. А., Валеология: учебное пособие, Алматы, 2004, 121 с., с. 20.

¹⁹ Lifestyles for Health, Fitness and Wellness; Concept 1, Section 1, 2010, 20 p., p. 10.

8. Դրական անձնական առողջական սովորությունների ձևավորում,
9. Որակյալ բժշկական խորհրդատվություն,
10. Իրազեկվածություն,
11. Շրջակա միջավայրի պահպանություն:

Յու. Ն. Տրեպպերն անդրադառնալով առողջ ապրելակերպի խնդրին՝ նշել է, որ առողջաստեղծման սկզբունքն առաջադրվել է դեռևս 20-րդ դարի 20-ական թվականներից, սակայն մեր ժամանակներում առողջության տեսությունը պետք է ստանա նոր բովանդակություն և ապահովել գործունեություն առավել սրված էկոլոգիական-տեխնոլոգիական իրավիճակներում. այս պարագայում խոսքը ոչ այնքան առողջության ամրապնդման մասին է, որքան խնդիրների առաջացման»²⁰:

Գ. Ա. Ժետպիսբաևայի բնորոշմամբ. «Առողջ ապրելակերպի կառուցվածքը ներառում է հոգևոր, սոցիալ-մշակութային, իրավական զարգացումը և շարքային անձի գործունեությունը, էկոլոգիան և մարդու բնակվելու միջավայրը, ինչն իր հերթին կախված է տնտեսական, արդյունաբերական-արտադրական, գյուղատնտեսական, հաղորդակցման գործոններից»²¹: Մ. Բ. Ակիլովն առողջ ապրելակերպը սահմանում է որպես «...մարդուն ծառայող միջոց՝ կազմակերպելու կենսագործունեությունն արտադրական, կենցաղային և մշակութային ուղղություններով, թույլ տալով այս կամ այն չափով իրացնելու իր ստեղծագործական ունակությունները»²²:

Ակադեմիկոս Վ. Ի. Վերնադսկին մարդու առջև բացվող հնարավորությունների և ապագայի մասին գրում է. «Կենսոլորտի երկրաբանական պատմության մեջ մարդու առջև բացվում է հսկայական ապագա, միայն թե նա հասկանա այդ և իր բանականությունն ու աշխատանքը չգործադրի ինքնասպանության համար»²³:

«Մարդկությունը մինչև գիտության և տեխնիկայի զարգացումը, կախման մեջ էր գտնվում շրջակա բնությունից: Տեխնիկայի զարգացումը սկիզբ դրեց անօրգանական և օրգանական բնության հետ մարդու փոխհարաբերության որակական նոր փուլի: Այժմ,

²⁰ Жетписбаев Г. А., Валеология: учебное пособие, Алматы, 2004, 121 с., с. 25.

²¹ Տես նույնը, էջ. 22.

²² Акилов М. В., Индивидуальный стиль здорового образа жизни-цель обучения в системе физкультурного образования, Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, № 2, 2000, 34 с., с.10-11.

²³ Ենգիբարյան Ա. Ա., Շրջապատի աղտոտվածության բժշկակենսաբանական հետևանքները, Երևան, 1981, 24 էջ, էջ 22:

առավել քան երբևէ, մարդը տիրապետում է բնության վրա ներգործելու, նոր ռեսուրսներն օգտագործելու, իր համար բարեկեցիկ պայմաններ ստեղծելու հնարավորությունների»²⁴: Մարդու ստեղծագործական ունակությունները մեծ դեր են խաղում առողջության պահպանման և առողջ կենսակերպի ձևավորման գործում, թափանցում են կենսական բոլոր ոլորտներ և ազդեցություն թողնում դրանց վրա: Իրական առաջընթաց է՝ անիվից հասնել արդի տեղեկատվական տեխնոլոգիաներին, սակայն միևնույն ժամանակ խախտվում է էկոլոգիան, ինչը բացասական ազդեցություն է ունենում մարդու առողջ ապրելակերպի վրա: «Բնությունը մարդուն շնորհել է կենսաապահովման և կառավարման կատարյալ մեխանիզմներ, որոնք իրականացնում են տարբեր օրգանների, հյուսվածքների և բջիջների գործունեության կարգավորումը տարբեր մակարդակներում՝ կենտրոնական նյարդային համակարգի ու ներզատիչ համակարգի սերտ փոխազդեցության շնորհիվ: Օրգանիզմի գործառնությունն ինքնակարգավորվող համակարգի սկզբունքով, հաշվի առնելով արտաքին և ներքին միջավայրերի վիճակները, հնարավորություն է տալիս իրականացնել աստիճանաբար մարզումներ, ինչպես նաև տարբեր օրգանների և համակարգերի ուսուցում ու դաստիարակում՝ դրանց պաշարային հնարավորությունների բարձրացման նպատակով»²⁵:

Անձի առողջությանն ու բարեկեցությանը նպաստող ուղղություններից մեկն էլ էրգոթերապիան է, որը միտված է «...ապահովելու անձի առողջությունը և բարեկեցությունն ինքնախնամքի, աշխատանքի և հանգստի բնագավառներում զբաղվածության ապահովման միջոցով, խթանելու մարդու կյանքի որակի բարձրացումը»²⁶:

Առողջ ապրելակերպը ներառում է երեք հասկացություն. կյանքի մակարդակ, կյանքի որակ և կյանքի ոճ: Այս հասկացությունները հիմնված են Ի. Բ. Բեստուժև-Լադայի և այլ սոցիոլոգների ու փիլիսոփաների դասակարգման վրա:

²⁴ Ենգիբարյան Ա. Ա., Շրջապատի աղտոտվածության բժշկակենսաբանական հետևանքները, Երևան, 1981, 24 էջ, էջ 4:

²⁵ Գրիգորյան Ա. Հ., Երիտասարդի առողջ ապրելակերպի արժեքային կողմնորոշման ձևավորման հոգեբանական գործոնները, Ատենախոսություն հոգ. գիտ. թեկ. գիտ. աստիճանի հայցման, Երևան, 2006, 159 էջ, էջ 40:

²⁶ Հարությունյան Զ., Էրգոթերապիան՝ որպես տարեցների կյանքի որակի բարձրացման միջոց, Մանկավարժություն, № 1, Երևան, 2012, 64 էջ, էջ 48-50:

Կյանքի մակարդակը առաջին հերթին տնտեսական հասկացություն է, այն իրենից ներկայացնում է մարդու ֆիզիկական, հոգևոր և մշակութային պահանջմունքների բավարարման մակարդակի ինտեգրալ բնութագրիչ:

Կյանքի որակը սոցիալական հասկացություն է, արտահայտում է մարդկային պահանջմունքների բավարարման որակական մակարդակը:

Կյանքի ոճը սոցիալ-հոգեբանական հասկացություն է, բնութագրվում է կյանքում մարդու վարքի առանձնահատկություններով:

Առաջին երկու հասկացությունները կրում են ընդհանուր բնույթ: Այստեղից հետևում է, որ մարդու առողջությունն առաջին հերթին պայմանավորվում է կյանքի ոճով և կրում է անձնականացված բնույթ:

Առավել ամբողջական կապն ապրելակերպի և առողջության միջև արտահայտվում է «առողջ ապրելակերպ» հասկացությամբ: Հենց այդ հասկացությունն է ընկած վալեոլոգիայի հիմքում:

1.2. Մեծահասակների առողջ ապրելակերպի վալեոլոգիական հիմքերը

Յուրաքանչյուր դարաշրջան առանձնանում է իրեն բնորոշ զարգացումներով, խնդիրներով ու մարտահրավերներով:

20-րդ դարի դարակազմիկ խոշոր գիտատեխնիկական հայտնագործությունները (40-ական թվականները հիշարժան են էներգիայի յուրացմամբ, 50-ական թվականները՝ տիեզերագնացության բուռն զարգացմամբ, 60-ականները՝ կիբեռնետիկայի, մոլեկուլային կենսաբանության ոլորտների հայտնագործություններով հիմք հանդիսացան 70-ական թվականներն անվանելու «կենսաբանության դար», իսկ 80-ական թվականներին տեղի ունեցավ լրատվության աննախադեպ զարգացում և 20-րդ դարը հռչակվեց «տեղեկատվության դար») թվում է, թե նպաստել են, որ մարդկությունը առավել քաղաքակրթված ու կրթված դառնա: Սակայն քաղաքակրթության երրորդ հազարամյակի հոլովույթում, մարդն իր աննախադեպ առաջընթացի ճանապարհին բախվել է իր կյանքին և առողջությանը, ինչպես նաև

կեցությանը սպառնացող հրատապ խնդիրների ու մարտահրավերների, որոնք են՝ էկոլոգիան, սնունդը, ձևավորված և մուտացիայի ենթարկված ժառանգականությունը, անցումը խառը տնտեսության համակարգի, կյանքի տևողության կրճատումը, բնակչության հիվանդացության և մահացության աճը, «քաղաքակրթության հիվանդությունները», անկայուն բարոյական իդեալները, ժողովրդագրական ճգնաժամը, ցածր կենսամակարդակը, ընտանիքների կազմալուծումը, ազգային ավանդույթների քայքայումը և այլն: Այսպիսի խնդիրներն ուշադրության են արժանի և հրատապ լուծում են պահանջում՝ կարևորելով անձի առողջության պահպանումն այդ գործոնների փոխազդեցության պայմաններում: Այսպիսի խնդիրների գիտակցումը և արդյունավետ լուծումներ փնտրելն էապես կախված է մեծահասակներից:

Բուն անդրոգոգիկական հասկացության իմաստով՝ մեծահասակի վերաբերյալ բնութագրումներ տվել են տարբեր գիտնականներ: Մեծահասակների ամենաընդգրկուն բնութագրումը տրվել է 1976 թվականին Նայրոբիում՝ ՅՈՒՆԵՍԿՕ-ի գլխավոր նստաշրջանում, ըստ որի՝ մեծահասակը «այն յուրաքանչյուր մարդն է, ով ընդունված է այն հասարակության կողմից, որին պատկանում է»²⁷: Սակայն այս բնութագրման մեջ քիչ է արտահայտված «մեծահասակ» հասկացության բովանդակային իմաստը: Մ. Տ. Գրոմկովան անդրոգոգիկայի մասին իր սեմինարներում տալիս է մեծահասակի վերաբերյալ այնպիսի բնութագրում, որը լայն առումով նրա էական հատկանիշների, որակական գծերի ամբողջությունն է: Այսպես՝ «Մեծահասակը՝

- ընդունակ է որոշումներ կայացնելու,
- կրելու իր համար անձնական պատասխանատվություն,
- կուտակելու կյանքի փորձ,
- համոզելու,
- պատասխանատու է իր բառերի և գործողությունների համար,
- ունակ է գնահատելու իրավիճակը և ընդունելու հստակ որոշումներ,
- կարող է ճիշտ գնահատել իր հնարավորությունները,
- կրելու պատասխանատվություն իր գործողությունների համար,

²⁷ UNESCO. The General Conferens Adopts a Recommendatin on Adult Education//Adult Education Information Notes, N 1, 1977, 14 p., p. 2.

- անհատ է,
- անձ,
- մարդ՝ կրթություն ունեցող,
- ընտանիք ստեղծող,
- առաջադրված նպատակներին հասնող,
- կյանքի որակի որոշակիացման համար՝ կարողություններ ունեցող,
- մարդ՝ բարձր փոխազդեցություններին համապատասխան գործող,
- գործողությունները պլանավորող,
- արդյունքները կանխատեսող,
- ընդունակ է հարթելու կոնֆլիկտներ,
- ինդիվիդ՝ հասնելու որոշակի մշակութա-կրթական մակարդակի, ունի կարողություններ՝ որոշակի իրավիճակներում օգտագործելու համար,
- հնարավորություններ և ինքնիրացում տարբեր հաղորդակցման միջոցներով՝ մարդկանց հետ հաղորդակցվելու և փոխազդեցության մեջ գտնվելու համար,
- ինդիվիդ՝ տնտեսական ընդհանուր հարաբերություններում»²⁸:

Մեծահասակների կրթության ուսումնասիրությամբ զբաղվող հայտնի մասնագետ Ս. Ի. Ջմեկը «մեծահասակ» հասկացությունը սահմանել է ըստ կենսաբանական և սոցիալ-հոգեբանական հատկանիշների. «Մեծահասակը նշանակալից արդյունավետ դերեր (քաղաքացի, աշխատող, ընտանիքի անդամ) իրականացնող անձ է՝ օժտված ֆիզիոլոգիական, հոգեբանական, սոցիալական, բարոյական հասունությամբ, տնտեսական հարաբերական անկախությամբ, կենսափորձով և ինքնագիտակցման մակարդակով, որոնք բավարար հիմք են համապատասխան ինքնակառավարվող վարքագծի դրսևորման համար»²⁹:

Մեծահասակի սոցիալ-հոգեբանական բնութագրումն է տվել նաև Դ. Չինը. «Մեծահասակը նա է, ով իրեն դրսևորում է որպես հասուն անձ, ստանձնում հասուն դերեր՝ աշխատողի, ամուսնու, ծնողի, քաղաքացու, զինվորի և այլն (սոցիալական սահմանում), ում ինքնագիտակցությունը հանդիսանում է հասուն անձի (մեծահասակի)

²⁸ Громкова М. Т., Андрогогика /теория и практика образования взрослых/, Москва, Юнити, 2005, 496 с., с. 44-45.

²⁹ Змеев С. И., Андрогогика: основы теории, истории и технологии обуения взрослых, Москва, ПЕР СЭ, 2007, 271 с., с. 81.

ինքնագիտակցություն (հոգեբանական սահմանում): Մեծահասակը համարվում է հասուն այնքանով, որքանով նա իրեն պատասխանատու է համարում իր կյանքի ընթացքում»³⁰:

Ի. Ա. Կոլեսնիկովան, հիմք ընդունելով մեծահասակի հասունության հատկանիշը, գտնում է, որ մեծահասակին բնութագրում է ոչ թե տարիքային փուլը կամ կենսաբանական տարիքը (ժամանակային առումով), այլ՝ «կեցության գիտակցվածության վիճակը»³¹:

Հաճախ հանդիպում է այն տեսակետը, թե որքան բարձր է մարդու տարիքը, այնքան այն նույնացվում է հասունության հետ (որպես քաղաքացու, ամուսնու, ծնողի, աշխատողի): Տարիքը որոշվում է ֆիզիոլոգիա-կենսաբանական չափանիշներով: «Անհատի օրգանական հասունացումն այն հիմքն է, որի վրա հենվում է նրա անձի ձևավորումը...: Բայց օրգանական հասունության և հոգեկան հասունության միջև կարող է ներդաշնակություն չլինել: Բանականության գործակիցը մի կոտորակ է, որի համարիչում գրվում է հոգեբանական տարիքը, իսկ հայտարարում՝ փաստացի (անձնագրային, կենսաբանական) տարիքը»³²: Այդ պատճառով «...շատ հաճախ մեծահասակների հարաբերություններում օգտագործում են «տարիքային ժամեր» հասկացությունը: Տվյալ հասկացության տակ ընդունված է հասկանալ կյանքի ներքին ժամանակավոր ժամանակացույց, որն օգտագործվում է որպես զարգացման չափանիշ հասունության ժամանակ, միջոց՝ իմանալու այն մասին, թե որքանով է մարդն իր զարգացման ընթացքում առաջ անցնում հիմնական սոցիալական իրադարձություններից, որոնք դրսևորվում են հասունության ընթացքում, կամ էլ հետ մնում դրանցից: Հիմնական իրադարձությունները վերաբերում են բուհում ուսումնառությանը, ամուսնությանը, երեխաների ծննդին, որոշակի սոցիալական կարգավիճակի հասնելուն և այլն»³³:

Հասունությունը մեծահասակների հատկանիշն է, որակը, որն արտահայտվում է

³⁰ Chene A., Geddes M., The Concept of Autonomy in Adult Education: A Philosophical Discussion, Adult Education Quarterly, 1990, 102 p., p. 33.

³¹ Основы андрагогики, Под. ред. И. А. Колесниковой, Москва, Академия, 2003, 240 с., с. 41.

³² Նալչաջյան Ա., Հոգեբանության հիմունքներ, Երևան, Հոգեբան, 1997, 648 էջ, էջ 398:

³³ Психология человека от рождения до смерти, Под общей ред. А. А. Реана, Москва, ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2002, 652 с., с. 401.

կենսագործունեության ընթացքում՝ կենսափորձի դրսևորման արդյունքում:

Մեծահասակության (հասունության) շրջափուլը երկարատև ժամանակահատված է անձի կյանքում: Տարբեր գիտնականների կողմից պարբերացումը տարբեր կերպ է կատարվել, տրվել է քանակական շրջանի նկարագրությամբ կամ ավանդական մոտեցմամբ (երիտասարդություն, հասունություն և ծերություն): Հայտնի հետազոտող Ս. Ի. Ջմեկը մեծահասակության տարիներ է համարում 20-65 տարիները, Բիրբեն՝ 17-75-ը, Ե. Ի. Ստեպանովը՝ 18-40-ը, Յու. Ն. Կյուտկինը՝ 16-70-ը, հայտնի մտածող Աբու Իլի Իբն Սինան՝ 40-60-ը, անգլիացի գիտնական Դ. Բ. Բրոմլեյը, ում հետ համաձայնել է Բ. Գ. Անանը՝ 21-75-ը, Է. Էրիկսոնը և Ա. Ա. Ռեանը՝ 20-ից մինչև ֆիզիկական կյանքի վերջը:

Գոյություն ունի նաև տարիքային փուլերի պարբերացման ներկայացում փոխաբերական իմաստով՝ «նազանի տարիք», «բալզակյան տարիք», «էլեգանտ տարիք», թոշակային տարիքը՝ «ոսկե» կամ «երրորդ տարիք»:

Մանկավարժական գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսոր Ս. Ի. Ջմեկը ներկայացրել է տարիքային փուլերի պարբերացման տարբեր ուսումնասիրությունների արդյունքները: Նա համոզված նշել է, որ ժամանակակից ֆիզիոլոգների, հոգեբանների, սոցիոլոգների, փիլիսոփաների ուսումնասիրությունները հանգել են նրան, որ մարդն իր կյանքի ընթացքում անցնում է երեք մեծ, բավականին կարևոր նշանակություն, հստակ արտահայտվածություն ունեցող առանձնահատուկ փուլեր:

«Առաջին փուլը սահմանում է որպես «անհասունություն», որն իր հերթին ենթաբաժանվում է պայմանականորեն մանկության, դեռահասության, պատանեկության: Այդ փուլը տարբեր փորձագետների գնահատմամբ ձգվում է մինչև 18-22 տարեկանը, միջինացված՝ մինչև 20:

Երկրորդ փուլը հասունությունն է, որը ձգվում է 20-ից մինչև մոտավորապես 65 տարեկանը: Այն ենթաբաժանվում է հետևյալ փուլերի՝ վաղ հասունություն կամ երիտասարդություն (մոտավորապես մինչև 35 տարեկանը), հասունություն (մոտավորապես մինչև 50 տարեկանը) և ուշ հասունություն:

Վերջապես, 65 տարեկանը տարեց փուլն է կամ «ոսկե», «երրորդ» տարիք: Որոշ ուսումնասիրողներ (Ջ. Բիրբեն, Դ. Բրոմլեյ) առանձնացնում են նաև ծերության փուլ՝

սկսած 70-75 տարեկանից»³⁴:

Գոյություն չունի մարդու զարգացման տարիքային պարբերացման գիտականորեն հիմնավորված մեկ չափանիշ, թեև տարբեր ժամանակներում ձեռնարկվել են նման փորձեր, սակայն այդ աշխատանքների արդյունքները հիմք չեն ընդունվել:

Յուրաքանչյուր փուլի տարիքային սահմանները հստակ չեն: Դրանք ներկայացվում են երկու պայմանով.

1. մարդու կյանքի պատմական պայմաններ,
2. մարդու կյանքի որակի անհատական զարգացման պայմաններ:

Տարիքն ամենակարևորն է և մարդու տարիքային փուլերի էվոյուցիայի շարունակությունն է:

Այսպես, մեծահասակները, լինելով բազմագործառության էակներ, իրենց ֆիզիկական, սոցիալ-հոգեբանական, ինտելեկտուալ առումներով և համապատասխան վարքագծով ընդունակ են իրենց ավանդն ունենալ առողջության ամրապնդման և պահպանման գործում:

Առողջության պահպանումը և համապատասխան վարքագծի ձևավորումը սահմանում է վալեոլոգիան:

«Վալեոլոգիայի առանձնացումը որպես ինքնուրույն գիտական բնագավառի, պայմանավորված է Երկիր մոլորակում առողջության խնդիրների գլոբալացմամբ և մարդկությանն ուղղված ճգնաժամային իրավիճակներով, որում հայտնվել է 21-րդ դարի մարդը»³⁵:

Վալեոլոգիան (լատիներեն «valeo»՝ առողջ լինել և հունարեն «logos»՝ ուսմունք, գիտություն բառերից է) գիտություն կամ ուսմունք է առողջության մասին: Վալեոլոգիա հասկացությունն առաջին անգամ գիտության մեջ ներմուծել է բժշկական գիտությունների դոկտոր, դեղաբան-պրոֆեսոր Ի. Ի. Բրեխմանը (1980)՝ սահմանելով. «Վալեոլոգիայի հիմքում պետք է ընկած լինի առողջության մասին գիտությունը»³⁶:

Մի այլ տեսակետի համաձայն՝ վալեոլոգիա հասկացության ոչ բավարար ընկալումը պայմանավորված է եղել լեզվական թերությամբ. ««Վալեո» բառը շեշտը

³⁴ Змеев С. И., Андрaгoгика: oснoвы тeopии, истoрии и тeхнoлoгии oбyчeния взрoслых, Мoсквa, ПEP СЭ, 2007, 271 с., с. 79-80.

³⁵ Жeтписбaев Г. A., Вaлeoлoгия: yчeбнoe пoсoбиe, Aлмaты, 2004, 121 с., с. 6.

³⁶ Брeхмaн И. И., Вaлeoлoгия, Сaнкт-Пeтeрбyрг, Нaкa, 1993, 170 с., с. 4.

դնում է ոչ թե առողջության, այլ առողջ ապրելու վրա: Այստեղից էլ բխում է վալեոլոգիայի առավել նեղ սահմանումը՝ որպես առողջ ապրելակերպի մասին գիտություն, դրա համար կարևորվում է վերջինիս հստակ ներկայացումը»³⁷: Այդպիսով, դժվարանում է հասկացության հստակ և միանշանակ ներկայացումը:

«Վալեոլոգիա» հասկացության մասին առաջին անգամ խոսվել է ԽՍՀՄ-ում: Առաջիններից եղել է վիրաբույժ Նիկոլայ Ամոսովը՝ նշելով. «...անհրաժեշտ է առողջությունը «չափել», այլ ոչ թե բնութագրել «հետադարձ» մեթոդով մինչև հիվանդություն»³⁸: Միակ գործը նրա կյանքում եղել է վիրաբուժությունը, իսկ առողջության խնդիրը նրա համար եղել է միայն սիրած զբաղմունք:

Վալեոլոգիան իր գոյության առաջին իսկ օրվանից հակամարտության մեջ է եղել հիգիենայի կողմնակիցների հետ: Նրանք չէին ընդունում նոր գիտության գոյությունը, պնդում էին, որ վալեոլոգիան «գողացել» է նրանց ուսումնասիրման առարկան: Չնայած քննադատություններին, հիգիենայի ոչ մի կողմնակից չկարողացավ վիճարկել այն փաստը, որ հիգիենայի գոյության 150 տարիների ընթացքում չեն կարողացել առանձնացնել մարդու առողջությունն առանձին առարկայի ուսումնասիրությունից, իսկ ուսումնասիրման առարկան՝ ինքնուրույն գիտության գլխավոր չափանիշից:

Պրոֆեսոր Սիլույանովը, լինելով Ի. Ի. Բրեխմանի, Յու. Պ. Լիսիցինի առաջին գրախոսը, դրական վերաբերմունք է ունեցել նրանց նկատմամբ, միաժամանակ փորձել է դադարեցնել տևական քննադատությունները և իր նախաձեռնությամբ առողջության մասին գիտությունն անվանել է սանոլոգիա: Նա այդպիսի մոտեցմամբ ներկայացրեց հանրային առողջության խնդիրները: Հանրային առողջության մասին գիտությունը Յու. Պ. Լիսիցինը ևս անվանել է սանոլոգիա:

Սանոլոգիան լատիներեն «sano»՝ բուժել, ապաքինել բառից է: Գ. Լ. Ապանասենկոյի բնորոշմամբ. «Սանոլոգիան վալեոլոգիայի բժշկական մասն է (գիտություն է առողջության մասին): Այն կարելի է սահմանել որպես անձի առողջության պահպանման ու ամրապնդման տեսություն և պրակտիկա՝ բժշկական

³⁷ Жетписбаев Г. А., Валеология: учебное пособие, Алматы, 2004, 121 с., с. 6.

³⁸ http://holimed.lviv.ua/rus/r_08_san_005.html

տեխնիկաների կիրառմամբ»³⁹:

Վ. Պ. Պետլենկոն, ով փորձել է զբաղեցնել ռուսական դպրոցում վալեոլոգիայի լիդերի դերը, նշել է՝ «...վալեոլոգիան բժշկական առողջությունն է»⁴⁰: Մ. Ա. Արշավսկին և Ի. Մ. Վորոնցովը ևս գտնում էին, որ վալեոլոգիային վերաբերում են բժշկական գիտելիքները, և այն առանձին գիտություն է: Իսկ Վ. Ա. Անանևի, Լ. Ի. Բոժովիչի կարծիքով, վալեոլոգիայի բժշկական դասակարգումն ի վիճակի չէ ապահովելու բնակչության առողջության մակարդակը: Խնդիրն այն է, որ վալեոլոգիան գիտություն է ոչ թե բժշկական գիտելիքների, այլ առողջության պահպանման և ամրապնդման մասին:

Մարդու առողջության ձևավորման հայեցակարգային խնդիրը ձևակերպվել և ներկայացվել է Ի. Ի. Բրեխմանի⁴¹ կողմից, ով առաջինն էր (1982), որ առաջադրեց հարցեր գործնականորեն առողջ մարդու առողջության պահպանման մեթոդաբանական խնդրի մասին: Ի. Ի. Բրեխմանը 1987 թվականին «Նաուկա» հրատարակչությունում տպագրեց «Ներածություն վալեոլոգիայի մասին. գիտություն առողջության մասին» առաջին մենագրությունը, որից հետո հիմնավորեց նոր գիտության անհրաժեշտությունը, կարևորվեց նոր գիտական ուղղվածության նշանակությունը: Ըստ նրա՝ «Վալեոլոգիան անձի առողջության ձևավորման, պահպանման և ամրապնդման մասին գիտելիքների ամբողջությունն է»⁴²: Ի. Ի. Բրեխմանին համարում են վալեոլոգիայի «հայրը»: Սակայն Ի. Ի. Բրեխմանի մահից հետո շարունակվում է նրա գիտական ժառանգության շուրջ վիճաբանությունները: Վալեոլոգիայում բոլորը ձգտում էին, որ գիտական դափնին շնորհվի հենց իրենց: Բայց խնդիրն այն է, որ վալեոլոգիայի «կտուրը» նվաճել էին կախարդները, շամանները, էքստրասենսները, երազահանները, գուշակները:

Ավելի ուշ վալեոլոգիան նեղ սահմանմամբ ներկայացրել են Գ. Ա. Կուրաևը և Վ. Բ. Վոյնովը. «Վալեոլոգիան գիտություն է, որի հիմքում ընկած է մարդու առողջության

³⁹ Апанасенко Г. Л., Санология-медицинская часть валеологии, Вестник Балтийской академии, Вып. 23, Санкт-Петербург, 1998, с. 75-87, с. 76.

⁴⁰ http://holimed.lviv.ua/rus/r_08_san_005.html

⁴¹ Брехман И. И., Философско-методологические аспекты проблемы здоровья человека, Вопросы философии, № 2., Санкт-Петербург, 1982, с. 48-53.

⁴² Брехман И. И., Введение в валеологию: наука о здоровье, Ленинград, Наука, 1987, 125 с., с. 4.

մասին ներկայացումը, որն աշխարհում անընդհատ փոփոխվում է և ենթարկվում շրջակա միջավայրի մեծ քանակությամբ գործոնների հակասական ազդեցությանը: Այն գիտություն է անձի առողջության ձևավորման, զարգացման և պահպանման մասին»⁴³:

Չնայած վալեոլոգիայի երիտասարդ գիտություն լինելուն, այն զարգանում է բավականին արագ կերպով: Վալեոլոգիայի ուսումնասիրման առարկան հետազոտվում է նաև այլ գիտությունների կողմից՝ իրենց տեսանկյուններով, իրենց մեթոդաբանությամբ և խնդիրներով:

Շատերն են փորձել սահմանել «վալեոլոգիա» հասկացությունը, սակայն բոլորն էլ ելնում են մի իրողությունից, որ այն գիտություն է առողջության մասին: «Այդ հատկանիշի պատճառով էլ վալեոլոգիան առանձնանում է պաթոլոգիայից՝ հիվանդությունների մասին գիտությունից, սանոլոգիայից՝ հիվանդությունների կրկնակի պրոֆիլակտիկայի մասին գիտությունից»⁴⁴: Կա նաև այն տարածված կարծիքը, որ «...վալեոլոգիան չի կարելի շփոթել հոգեթերապիայի, կենսաբանության և էկոլոգիայի հետ»⁴⁵:

Մարդու առողջության մասին գիտության որոշակի հատկանիշների զուգադրումներ է ներկայացրել Ռ. Ի. Այզմանը⁴⁶:

Մարդու առողջության մասին գիտության որոշակի հատկանիշների զուգադրումներ

ըստ Ռ. Ի. Այզմանի

Գիտության որոշակի հատկանիշներ	Բժշկություն (կլինիկական, պրոֆիլակտիկ, տեսական, փորձարարական)	Հիգիենա (ընդհանուր, կոմունալ, սոցիալական, ճառագայթման, սնման, աշխատանքային, դեռահասության)	Վալեոլոգիա (բժշկական, մանկավարժական, հոգեբանական, էկոլոգիական, կենսաբանական)
Գիտության հիմնական ուղղությունները	Ազատում մարդկանց հիվանդություններից, դրանց ախտորոշում, բուժում և կանխարգելում	Մարդկանց կենսագործունեության առողջ պայմանների և կենցաղային միջավայրի ուսումնասիրում և	Մարդու առողջության ձևավորում, պահպանում և ամրապնդում

⁴³ Кураев Г. А., Войнов В. Б., Валеология: словарь терминов, Ростов-на-Дону, 2002, 91 с., с. 11.

⁴⁴ Апанасенко Г. Л., Попова Л. А., Валеология: состояния и перспективы развития: Здоровье человека-главная ценность, Вестник Балтийской Академии, Вып. 16, Санкт-Петербург, 1997, с. 17-24 с. 17.

⁴⁵ Волков И. П., Размышления психолога о сущности становления валеологии, Вестник, Вып. 23, Санкт-Петербург, 1998, с. 47-49.

⁴⁶ www.fond-ids.ru/index.php?option=com_content...id

		աջակցում	
Հիմնական հայեցակարգը, դոկտրինան	Մարդը և նրա հիվանդությունը	Մարդը կենսագործունեության արդյունավետ պայմաններում և կենցաղային միջավայրում	Մարդը, նրա առողջությունը և առողջ ապրելակերպը
Ուսումնասիրման օբյեկտը	Հիվանդ մարդը	Մարդու կենցաղային միջավայրը և կենսագործունեության պայմանները	Գործնականորեն առողջ մարդը
Ուսումնասիրման առարկան	Մարդու հիվանդությունը, դրանց պատճառները և զարգացման մեխանիզմները՝ ախտորոշում, բուժում, հիվանդության կանխարգելում	Մարդու կենսագործունեության առողջ պայմանները և նրա կենցաղային միջավայրի արդյունավետ բնութագրումները	Առողջ մարդը և նրա ռեզերվները, դրանց գնահատումը, մարդու գործառույթային հնարավորությունների զարգացումը և ամրապնդումը
Ուսումնասիրման մեթոդները	Ախտորոշման մեթոդները, բուժումը և հիվանդության կանխումը	Ուսումնասիրման մեթոդները՝ ստեղծելու և աջակցելու առողջ միջավայր և կենսագործունեության արդյունավետ պայմաններ	Առողջության ռեզերվների քանակական և որակական գնահատման մեթոդներ, դրանց պրոֆիլակտիկա՝ նորմայից շեղումները նվազեցնելու և շտկելու համար
Նպատակին հասնելու ուղին և արդյունքները	Բնակչության հիվանդությունների, հաշմանդամության և մահացության նվազեցում	Բնակչության հիվանդությունների, վնասվածության և հաշմանդամության նվազեցում	Բնակչության առողջության ամրապնդում

Այսպիսով, վալետոլոգիան սկզբունքորեն առանձնանում է մյուս գիտություններից, որոնք ուսումնասիրում են մարդու առողջության վիճակը: Տարբերությունն այն է, որ վալետոլոգիայի հետաքրքրության ոլորտում գտնվում է առողջությունը և մարդու առողջ ապրելակերպը, բժշկության համար՝ հիվանդությունը և հիվանդը, հիգիենայում՝ մարդու կենցաղային միջավայրն ու կենսագործունեության պայմանները: Այստեղից էլ բխում են էական տարբերությունները նշված գիտությունների ուսումնասիրման առարկայի, մեթոդների, օբյեկտի, նպատակի և խնդիրների միջև: Մյուս կողմից էլ, չնայած վալետոլոգիայի գիտության առանձին ոլորտ լինելուն, դժվար է տարանջատել վալետոլոգիայի հետաքրքրությունների շրջանակը հիգիենայի, սանոլոգիայի, հիվանդությունների կանխարգելման հետաքրքրությունների շրջանակից:

«Վալետոլոգիան գիտությունների համալիր է կամ միջառարկայական ուղղվածություն, որի հիմքում ընկած է օրգան համակարգերի և ողջ օրգանիզմի

հիգիենիկ, հոգեֆիզիոլոգիական ռեզերվների ներկայացումը, որոնք ապահովում են ֆիզիոլոգիական, կենսաբանական, հոգեբանական և սոցիալ-մշակութային զարգացման կայունությունն ու առողջության պահպանումը ներքին և արտաքին միջավայրերի փոփոխությունների պայմաններում»⁴⁷:

Անձի ներքին և արտաքին աշխարհների ինտեգրված ձևի, և այդ աշխարհների միջավայրերի փոխազդեցությունների ներդաշնակության աստիճանով էլ պայմանավորվում է առողջության պահպանումն ու ձևավորումը:

Ժամանակակից մոտեցմամբ վալեոլոգիան բնորոշվում է կոնկրետ սահմանումներով՝ ելնելով իր կառուցվածքի բաղադրիչ մասերից, դրանք են՝

- 1) առողջության մորֆոլոգիա (անատոմիա),
- 2) առողջության ֆիզիոլոգիա,
- 3) առողջության հոգեբանություն,
- 4) առողջության գենետիկա,
- 5) առողջության էկոլոգիա,
- 6) վալեոլոգիական դաստիարակության և կրթության շարունակականություն,
- 7) առողջ ապրելակերպի ձևավորում⁴⁸:

Ակնհայտ է, որ առողջությունը վալեոլոգիայի կարևոր բաղադրիչն է, և վալեոլոգիա գիտությունն ընդհանրացնում է առողջության մասին գիտելիքները տարբեր գիտական ոլորտներից, և նրա նպատակն է մարդուն զինել առողջության ձևավորման, օրգանիզմի առողջացման, պահպանման և ամրապնդման մասին գործնական ու տեսական գիտելիքներով:

«Առողջությունը համալիր և դրա հետ մեկտեղ բազմաչափ դինամիկ վիճակ է, զարգանում է կոնկրետ սոցիալական պայմաններում և էկոլոգիական միջավայրում՝ գենետիկական ներուժի իրացման գործընթացներով, թույլ է տալիս անձին այս կամ այն աստիճանով իրականացնելու կենսաբանական և սոցիալական գործառույթներ»⁴⁹: Այս սահմանումը ներկայացնում է մարդու սոցիալական ու կենսաբանական էությունը և այն, որ սոցիալական գործոնը կենսաբանականի հետ միասին ազդում են անձանց

⁴⁷ Вайнер Э. Н., Валеология: учебник для вузов, 3-е изд., Москва, Флинта: Наука, 2005, 416 с., с. 20.

⁴⁸ Кураев Г. А., Войнов В. Б., Валеология: словарь терминов, Ростов-на-Дону, 2002, 91 с., с. 11.

⁴⁹ Митяева А. М., Здоровый образ жизни, Москва, Академия, 2008, 144 с., с. 5.

ապրելակերպի վրա, ինչպես նաև մատնանշում է վալեոլոգիա գիտության զարգացման ընթացքը «համակարգայնության և դիալեկտիկական մոտեցման հիման վրա՝ գենոտիպի, ...մարդու օնթոգենեզի հաշվառմամբ»⁵⁰: Անձի առողջ ապրելակերպի զարգացման հետագծի պարագայում գենետիկական, կենսաբանական և սոցիալական բնույթի առանձնահատկությունները կարևոր պայմաններ են վալեոլոգիական մշակույթի ներկայացման համար:

Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության (ԱՀԿ) ընդունած բնորոշմամբ «...առողջությունը ֆիզիկական, հոգեկան և սոցիալական կատարյալ բարեկեցության վիճակ է, այլ ոչ թե միայն հիվանդությունների ու ֆիզիկական թերությունների բացակայություն: Կան առողջության երեք հիմնական հատկանիշներ՝

- 1) մարդու օրգան համակարգերի կառուցվածքայնություն և ֆունկցիոնալ պաշտպանություն,
- 2) միջավայրին անհատական հարմարվողականություն (ֆիզիկական և սոցիալական),
- 3) սովորական ինքնազգացողության պահպանում»⁵¹:

Այս հատկանիշները վկայում են, որ առողջությունը վալեոլոգիական մշակույթի բաղադրիչ է, քանի որ մարդու օրգանների, օրգան համակարգերի ֆունկցիոնալ պաշտպանությունը, հարմարվողականությունը միջավայրին և ինքնազգացողության պահպանումը պայմանավորված են վալեոլոգիական գիտելիքների իմացությամբ, որի ձեռքբերումը մշակութային երևույթ է:

Մ. Ն. Պոլետսկան անձի առողջությունը ներկայացնում է որպես բազմակողմանի խնդիր՝ հետևյալ կողմերով.

- 1) հոգևոր-բարոյական կողմ (կյանքի արժեքների հիերարխիա՝ աստիճանակարգություն),
- 2) անձնական կողմ (կենսագործունեության անհատական ծրագիր),
- 3) սոցիալական կողմ (սոցիալ-դերային ինքնակարգավորում),
- 4) ինտելեկտուալ (տրամաբանական-ներհայեցողական մտածողություն),

⁵⁰ Жетписбаев Г. А., Валеология: Учебное пособие, Алматы, 2004, 121 с., с. 7.

⁵¹ Найн А. А., Сериков С. Г., Проблема здоровья участников образовательного процесса, Педагогика, № 6, Москва, 1998, с. 53-57.

- 5) հուզական (հուզական կայունություն),
- 6) վերարտադրողական (հնարավորություն է վերարտադրության և սերնդի դաստիարակության),
- 7) ֆիզիոլոգիական (ֆիզիոլոգիական արատների բացակայություն, ֆիզիկական տոկունություն)⁵²:

Վերոնշյալ խնդիրներում ևս որոշակի դեր ունի մշակույթը, քանի որ մշակույթը ոչ միայն վալեոլոգիական գիտելիքների իմացությունն է, այլ նաև վարքի համապատասխանեցումն է, առողջության պահպանումն ու ամրապնդումն է՝ հիմնված արժեքների վրա: Վալեոլոգիան առողջությունը դիտարկում է նաև մշակութային մակարդակում:

«Առողջություն» հասկացությունը՝ որպես մարդկային մշակույթի բնագավառ, ներառում է երեք բաղկացուցիչ մաս. մարմին, հոգի և բանականություն, հետևապես առողջությունը միագումարն է ֆիզիկական մշակույթի (հնարավորություն՝ կառավարելու սեփական շարժումները, սեփական մարմինը), ֆիզիոլոգիական մշակույթի (հնարավորություն է տալիս կառավարելու օրգանիզմի ֆիզիոլոգիական գործընթացները և մեծացնելու նրա հնարավորությունների ճկունությունը), հոգեկան մշակույթի (հնարավորություն՝ կառավարելու սեփական զգացողությունները, զգացմունքները, հույզերը), ինտելեկտուալ մշակույթի (հնարավորություն՝ կառավարելու սեփական մտքերը), բարոյական, սոցիալական մշակույթի (հնարավորություն՝ կառավարելու սեփական արժեքների համակարգը, իրականացնելու կենսական ձգտումները՝ պայմանավորված վարքագծի շարժառիթով):

Մշակույթի անթրոպոլոգիայի ոլորտի հեղինակները՝ Ա. Կրոեբերը և Կ. Կլակհոնը⁵³, մշակութային բովանդակության ներքո հասկանում են մարդկանց սոցիալական կյանքը: ««Մշակույթ» տերմինը սոցիալական իմաստով իր մեջ չի ներառում ոչ մի գնահատական, այլ վերաբերում է ցանկացած հասարակության կենսակերպին ընդհանրապես»⁵⁴: Ու. Բեկետայի կարծիքով՝ մշակույթը արժեք է,

⁵² Полетаева Н. М., Валеологическая диагностика в школе, Санкт-Петербург, ЛОИРО, 1999, 284 с., с. 67.

⁵³ Kroeber A. L., Kluckhohn C. I. Cultural: A Critical Review of Concepts and Definition, New York, 1952, p. 112.

⁵⁴ Гуревич П. С., Философия культуры: Пособие для студентов гуманитарных вузов, Москва, АО «Аспект-Пресс», 1994, 317с., с. 24.

վարքագծի նորմ, որոնք կարգավորում են սոցիալական կապերը: Ըստ Վ. Ս. Ստեպինի՝ «...մշակույթը սոցիալական կյանքի գենն է»⁵⁵: Յուրաքանչյուր մարդ, հասարակություն ունի իր ապրելակերպը, որը կառուցում է տարբեր մշակութային շեշտադրումներով: Մշակույթի մասին առաջին հայտնի սահմանումը տվել է Է. Թեյլորը: Նա մշակույթը սահմանել է որպես գիտելիքների, արվեստի, բարոյականության, իրավունքի, սովորույթների հանրագումար, որը բնորոշ է տվյալ հասարակությանը: «Մշակույթի կարգավորիչ կոդերով կառավարվող մարդկանց վարքը, գործունեությունը և շփումներն ապահովում են հասարակության, նրա բոլոր կառույցների ու դրանց կապերի արտադրողականությունը և վերարտադրողականությունը: Ստացվում է, որ մարդն ու մարդկությունը սերնդից սերունդ կառավարվում են ոչ միայն գենետիկական կոդով, այլ գլխավորապես սոցիոկոդով՝ փոխանցելով մարդկային փորձը: Այդպիսով, կուլտուրան հանդիսանում է մարդկային կենսագործունեության (վարքի, շփման և գործունեության) պատմականորեն զարգացող արտակենսաբանական սոցիալական ծրագիր: Դեռ ավելին, կուլտուրան սահմանում են որպես ինֆորմացիոն կոդերի համակարգ, որը կայունացնում է կենսական սոցիալական փորձը և դառնում դրա ամրակայման միջոց»⁵⁶: Այսպիսով, մարդու կենսակերպի ինքնիրացումն ապահովվում է սոցիալ-մշակութային բաղադրիչում: Անձի առողջ ապրելակերպի մշակույթն ընդհանուր մշակույթի մասն է, որն արտահայտում է նրա զարգացման վիճակը: Այդ վիճակը բնութագրվում է երկրի պատմամշակութային, էթնոհոգեբանական գործոններով, ֆիզիկական մշակույթով, սոցիալ-հոգևոր արժեքներով, առօրյա կենսագործունեությամբ, ֆիզիկական և հոգեֆիզիկական առողջությամբ, տեղեկատվության արդյունքներով:

Փիլիսոփայական մոտեցման համաձայն՝ ցանկացած մշակույթ նման է երեք մասերի կառուցվածքին՝ միջուկ, տարրեր, պաշտպանողական արգելագիծ: «Միջուկը ժողովրդի հոգին է, բնավորությունը, խառնվածքը, հոգեհուզական առանձնահատկությունը: Դա գիտելիքների հանրագումարն է, որ փոխանցվում է սերնդից սերունդ, որը թույլ չի տալիս սոցիումին տրոհվել, ապահովում է նրա

⁵⁵ Степин В. С., Личность в технотронную эпоху, Наука в России, № 2, 1993, 35 с., с. 12.

⁵⁶ Հակոբյան Ա., Փիլիսոփայության դասընթաց, Ուսումնական ձեռնարկ բուհերի ուսանողների համար, Երևան, Զանգակ-97, 2005, 408 էջ, էջ 213:

ինքնավարությունը: Այդ հոգևոր իմունիտետն աճում է ժողովրդի էթնոսի հետ: Միջուկը ներառում է ոչ միայն գիտելիքների համակարգը, այլ նաև հուզական-գնահատման վերաբերմունքը նրանց հանդեպ: Հույզերը մեծ դեր են խաղում ժողովրդի կյանքում, առաջացնում են զգացումներ տվյալ էթնոսում: Սովորաբար մարդիկ կառավարվում են հետևյալ գործոններով՝ կլիմա, կրոն, օրենքներ, սովորույթներով կառավարվող սկզբունքներ, անցյալի օրինակ, նորմեր, սովորություն... Դրանք ձևավորում են ժողովրդի հոգին: Որպես կանոն, պատճառներից մեկը ամենազլխավորն է: Օրինակ, վայրենիները իշխում են կլիմայի, չինացիները՝ սովորույթների, ճապոնացիները՝ օրենքների հիմքով: Հին Հռոմում իշխում էին հին կառավարման նորմերի սկզբունքները: ՌԴ-ում միշտ գերիշխել են կրոնը, ավանդույթները և անցյալի օրինակները: Եվ ինչն է կարևոր, որ յուրաքանչյուր երկրի կյանքում գործում է որոշակի հոգևոր դրվածք՝ «յուրայինի» և «օտարի» գաղափարը, ինչը սովորաբար լինում է երկրում: Տարրերն են բարոյականությունը, գիտությունը, փիլիսոփայությունը, արվեստը, մանկավարժությունը, կրոնը...: Տարրերը զարգանում են անհամաչափ, որոնցում ևս կա իրենց լիդերը, ժողովրդի դեմքը ներկայացնողը: Դա ժողովրդի խառնվածքային իմունիտետն է: Պաշտպանական արգելագիծը հոգևոր, բարոյական, սոցիալական և ինտելեկտուալ ավանդույթներն են, որոնք պաշտպանում են միջուկը արտաքին աշխարհից, ապահովում են հասարակության հարմարումը փոփոխվող պայմաններին, ինչը հասարակության սոցիալական իմունիտետն է»⁵⁷: Այս իմաստով մշակույթը մարդու կեցության ձևն ու միջոցն է:

Մեծահասակների առողջ ապրելակերպը մշակույթի հետ փոխհարաբերվում է՝ ելնելով ապրելակերպի գործառությանին կառուցվածքից, որի տարրերն են՝ աշխատանքային, ինտելեկտուալ, ուսումնական, ընտանեկան, կենցաղային, հուզական, ֆիզիկական ակտիվության, վարքագծային, բարոյական, սոցիալական և այլն: Մեծահասակների առողջ ապրելակերպն այս կենսագործունեության ձևերում պետք է ուղղված լինի առողջության պահպանմանն ու բարելավմանը, որոշումների կայացմանը և խնդիրների լուծմանը, կենսական ուժերի դրսևորմանը, հաղորդակցման և միջանձնային փոխհարաբերությունների կարգավորմանը, կյանքի ընկալմանը,

⁵⁷ Ананьев Б. Г., О проблемах современного человекознания, Москва, Наука, 1997, 380 с., с. 48.

բազմակողմանի սոցիալական ակտիվությանը, անձի ներդաշնակ զարգացմանը, ինքնաճանաչմանը, որոնք մշտապես ուղեկցվելու են անձի ներքին աղբյուրների հարմարման հնարավորությամբ և ինքնազարգացման գործընթացներով: Մյուս կողմից էլ մեծահասակները նպաստում են առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորման մեխանիզմին՝ համապատասխան սոցիալական դերերի գործառույթների իրականացմամբ՝ որպես ծնողի, պապիկի կամ տատիկի, աշխատակցի, քաղաքացու, ծառայողի և այլն: Այս իմաստով էլ կարևորում ենք առողջ ապրելակերպի ձևավորման հիմքում Սոկրատեսի՝ «մա՛րդ, ճանաչիր ինքդ քեզ» և Կոնֆուցիոսի՝ «մա՛րդ, արարիր քեզ» դրույթները, որոնք պետք է դառնան մարտավարական դրույթները յուրաքանչյուր անձի առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորման հետագծում՝ «Մարդ, ճանաչիր և արարիր ինքդ քեզ» կարգախոսով:

Այսպիսով՝ վալետոլոգիան գիտություն է առողջության ձևավորման, պահպանման և ամրապնդման մասին, միաժամանակ, նրան բնորոշ է միջառարկայական ուղղվածությունը, քանի որ դրա հիմքում ընկած է մարդու օրգան համակարգերի և ողջ օրգանիզմի հիգիենիկ, հոգեֆիզիոլոգիական ռեգերվների ներկայացումը, որոնք զարգանում են գենետիկական, կենսաբանական, հոգեբանական և սոցիալ-մշակութային պայմաններում: Նշված պայմաններն էլ կարևոր հենք են վալետոլոգիական մշակույթի համար: Վալետոլոգիական մշակույթն էլ ընդհանուր մշակույթի մասն է, քանի որ անձի կենսակերպը ձևավորվում է սոցիալ-մշակութային համակարգում, որը բնութագրվում է տվյալ հասարակական-տնտեսական հասարակարգում մարդկանց կենսագործունեության ձևերի, պատմամշակութային, էթնոհոգեբանական գործոններով, հոգևոր արժեքներով, ֆիզիկական և հոգեկան առողջությամբ, առօրյա կենսագործունեությամբ: Իսկ մեծահասակներն իրենց կենսագործունեությամբ, ապրելակերպով, ստանձնած դերերով փոխհարաբերվում են մշակույթի հետ, մյուս կողմից էլ դառնում են առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորման մեխանիզմի ստեղծողը: Այս իմաստով էլ կարևորում ենք, որ յուրաքանչյուր անձի առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորման հետագծում մարտավարական դրույթ դառնա «Մարդ, ճանաչիր և արարիր ինքդ քեզ» կարգախոսը:

1.3. Մեծահասակների առողջ ապրելակերպի արքիոլոգիական հիմքերը

Բոլոր ժամանակներում աշխարհի բոլոր ժողովուրդների մոտ մարդու և հասարակության համար կարևոր և անվերականգնելի արժեք է համարվել ֆիզիկական և հոգեկան առողջությունը: Առողջությունը կարևոր պայման ու գործոն է մարդու բնականոն կենսագործունեության համար: Պետք է կարողանալ գնահատել առողջությունը որպես առաջնային արժեք և դրսևորել առողջության պահպանմանը նպաստող վարքագիծ: «Առողջությունը», «առողջ ապրելակերպը» արքիոլոգիայի (արժեքանության) առանցքային հասկացություններից են: Արժեքանությունը «առողջությունը», «առողջ ապրելակերպը» որպես արժեքներ դիտարկում է մարդու ինքնարժևորման և կենսագործունեության մեջ առողջ ապրելակերպի նկատմամբ արժեքային մոտեցումների իրացման տեսանկյունից:

Մեծահասակների առողջ ապրելակերպի համատեքստն արժեքային իմաստով արտահայտվում է այնպիսի հասկացությունների միջոցով, ինչպիսիք են «կյանքը», «առողջությունը», «բարոյականությունը», «արժեքային կողմնորոշումը», «արժեքային գիտակցությունը», «արժեքային հարաբերությունները», «արժեքային վարքագիծը»:

Կարելի է համարել, որ կյանքը պարզև է, որի հետ կապված են արժեքները: «Սակայն, հաճախ կյանքի այդպիսի գնահատման դեպքում թաքնված է ինչ-որ այլ բան, որ միայն արժեքի կրողն է: Կյանքը, որպես այդպիսին, այդ դեպքում չի գնահատվում: ...Կյանքը կենսաբանական իմաստով, միանշանակ այդ չափով չի ընկալվում արժեք, ինչպես ապրման արդյունքը: Յուրաքանչյուր մարդ ամեն դեպքում իր կենսական հայտնությամբ հանդիսանում է արժեք, որը ոչ ոք չի կարող հստակ հաստատել»⁵⁸: Հ. Ռիկերտը կյանքն արժեք համարելու այս հակադրությունը պայմանավորում է «Ես»-ի կյանքի ծննդով և ապրումների առանձնահատկությամբ: Այս իմաստը կարևորում ենք ֆենոմենոլոգիական փիլիսոփայության ներկայացուցիչ Մ. Շելերի այն միտքը, որ եթե կա մարդը, կա արժեք, չկա մարդ, չկա արժեք:

Վ. Ա. Անանևի բնորոշմամբ՝ գոյության համար կյանքը միակ չափանիշն է ցանկացած այլ արժեքների նկատմամբ: Մարդկային կյանքի բազմակողմ

⁵⁸ Рикерт Г., Философия жизни, Киев, Ника-Центр, 1998, 507 с., с. 385-387.

ամբողջությունը՝ որպես բացարձակ արժեքի, հիմնվում է առողջության, կյանքի որակի վրա, կյանքի վայելքն էլ ենթադրում է անձի առողջության առկայություն:

Թվում է, թե մարդու կենսագործունեության համար, հատկապես մեծահասակների պարագայում առողջությունը պետք է համարել մեծ արժեք: Սակայն, իրական պատկերը երբեմն ապացուցում է ճիշտ հակառակը: Մարդկանց մի մասը գերի է դառնում քիչ շարժունությանը, որն առաջ է բերում վաղ ծերացում, այլոց մոտ այդպիսի պայմաններում անխուսափելի է գիրացումը, շատերի մոտ էլ՝ անհանգստությունը, նյարդային վիճակը, ոմանք տառապում են անքնությունից: Որոշ մարդիկ էլ տրվում են վատ սովորությունների՝ ծխում են, օգտագործում ոգելից խմիչքներ, թմրանյութեր, չարախոսում են, անիծում, դժգոհում են կյանքից, ինչի հետևանքով վատթարանում է առողջությունը: «Մարդիկ իրենց ողջ կյանքի ընթացքում դաստիարակվում են մինչև մարդկության մակարդակ... դրա վրա էլ հենվում է հնարավորությունը, ապա իրականացումը, ինչպես նաև ոչնչացումը և կազմալուծումը»⁵⁹:

Արժեքների շնորհիվ առողջությունը՝ որպես ինչ-որ մեխանիզմի, ստանում է իր բովանդակությունը: Ուստի, անհրաժեշտ է, որ մեծահասակը գիտակցի և ձևավորի առողջության «ինքնապաշտպանություն» տարբեր փոխազդեցություններում, վարքագծից դուրս մղի անտարբերությունը, դրանում ձևավորի թույլտվություններ, արգելքներ, խթանիչներ:

Ֆ. Գ. Ուզլովը մարդու համար բարձրագույն բարիք է համարում առողջությունը. ասվածն էլ հավաստում է ժողովրդական իմաստությունը՝ «առողջ աղքատը երջանիկ է հիվանդ թագավորից»: Հասարակական կյանքի բոլոր ոլորտներում իրացվում է մարդը: Իսկ մարդկային կյանքի բոլոր ոլորտներում որոշիչ է առողջությունը: «Առողջությունը կարող է լինել այնքան արժեքավոր, որ թելադրի նպատակներ, մտադրություններ և գործողություններ ինչպես յուրաքանչյուր մարդու, այնպես էլ սոցիալական ինստիտուտների, անգամ ողջ հասարակության համար»⁶⁰:

⁵⁹ Гуревич П. С., Философия культуры: Пособие для студентов гуманитарных вузов, Москва, АО «Аспект-Пресс», 1994, 317 с., с. 23

⁶⁰ Профессиональная деятельность и здоровье педагога, Под общ. ред. Л. М. Митиной: учебное пособие, Москва, Академия, 2005, 368 с., с. 28.

Արժեքների նպատակամետ լինելու տեսակետն է կիսում նաև Ս. Հակոբյանը. «Արժեքները կապված են նաև նպատակների և կյանքի միջոցով դրանց նպատակային իրականացման հետ»⁶¹: Նպատակների իրականացման գործում մարդիկ ուղղորդվում են իդեալներով, նորմերով և արժեքներով:

Առաջին անգամ խորհրդային իրականության մեջ արժեքների դասակարգումը կատարել է Վ. Պ. Տուգարինովը. նա արժեքները բաժանել է մշակույթի և կյանքի: «Կյանքի արժեքներ են. առողջությունը, կյանքի իսկական և կեղծ ուրախությունները, երջանկության որոնումների ընթացքում իր և իր նմանների հետ շփումներից ծնված արժեքները, դաստիարակչական, վարքագծային զանազան դրսևորումները, բարիքներն ու դրանց հատկությունները, այդ թվում՝ «լավ ճաշը»: Դրանք առանձին արժեքներ են և չեն նույնանում մշակութային արժեքների հետ, քանի որ առավելապես պայմանավորված են բնությամբ: Կյանքը մարդուն տվել է բնությունը, իսկ մշակույթը ստեղծվում է մարդկանց կողմից»⁶²: Այս հանգամանքն է ընկած այդ բաժանման հիմքում:

Իսկ Հր. Շաքարյանի կարծիքով. «Մարդն առավել մեծ չափով է հասարակական կեցության արդյունք, քան թե բնությամբ ստեղծված էակ, մարդն առաջնորդվում է ոչ պակաս չափով հոգևոր կարգի գործոններով, քան նյութական կամ առարկայական հարաբերություններով, միով բանիվ՝ մարդը շատ ավելի մշակութային «ծրագրավորմամբ» է առաջնորդվում, քան թե բնական կամ կենսաբանական ծրագրավորումներով: Այլ կերպ ասած՝ հասարակական կյանքում մարդը շատ ավելի ինքնարարմամբ է զբաղված, քան թե սոսկ օբյեկտիվացնում է իր սուբյեկտիվ աշխարհը»⁶³: Ս. Ա. Խաչատրյանի կարծիքով՝ «Արժեքն օբյեկտի և սուբյեկտի, մարդու և աշխարհի պրակտիկ փոխազդեցության պահն է»⁶⁴:

Արժեքը ցանկացած իրի և երևույթի դրական նշանակությունն է՝ պայմանավորված մարդկային կյանքի իմաստի, մարդու նպատակների և իդեալների

⁶¹ Հակոբյան Ս., Փիլիսոփայության դասընթաց, Ուսումնական ձեռնարկ բուհերի ուսանողների համար, Երևան, Զանգակ-97, 2005, 408 էջ, էջ 200:

⁶² Тугаринов В. П., Теория ценностей в марксизме, Ленинград, ЛГУ, 1968, 124 с, с. 11.

⁶³ Շաքարյան Հր., Փիլիսոփայություն. ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2005, 211 էջ, էջ 190-191:

⁶⁴ Խաչատրյան Ս. Ա., Իրավունքի արժեքավոր հատկությունները (աքսիոլոգիկական հիմնահարցեր), Երևան, Արտագերս, 2002, 159 էջ, էջ 10:

հետ: Ընդունված է արժեքների բաժանում՝ ըստ առարկայականի (նյութականի) և հգևորի, որոնք կազմում են մարդու աշխարհի ամբողջ արժեքային հարաբերությունների ոլորտի երկու բևեռները: «Առողջ ապրելակերպը հոգևոր արժեքների և իրական ձևերի միասնության մեջ է, ձև և բարենպաստություն է առողջության էֆեկտների գործունեության համար, որոնք ապահովում են մարդու պահանջմունքների արդյունավետ բավարարվածությունը»⁶⁵:

Կյանքը ժամանակակից հասարակությունում բարդացել է, բարդացել են և հասարակական պահանջները մարդու նկատմամբ: «Մարդն այսօր պետք է հստակ գիտակցի իր առողջության արժեքը և նրա պահպանման համար օգտագործի բոլոր բազմակողմանի տեղեկատվական տեխնոլոգիաները»⁶⁶: Դրանք միջոց և հնարավորություն են՝ կատարելագործելու գիտակցման տեխնոլոգիան, սեփական խնդիրների լուծման տեխնոլոգիան, հումանիզմը:

Rosbalt.ru-ի փոխանցմամբ՝ Ամերիկայի համալսարանների պրոֆեսորներից Դեբորա-Կոբբա-Կլարկը՝ ելնելով իր ուսումնասիրություններից, նշել է, որ մարդկային տեսակի և կենսակերպի միջև գոյություն ունի ուղիղ կապ: Հետազոտության ընթացքում նաև պարզվել է, որ կանայք և տղամարդիկ առողջ ապրելակերպի առավելությունների մասին տարբեր հայացքներ ունեն: Տղամարդիկ նպատակադրված ձգտում են հստակ արդյունքների, մինչդեռ կանանց մտահոգում են ամենօրյա հաճույքները:

Անձի առողջության ինքնարժեքի գիտակցումն արժեք է դառնում ոչ միայն իր համար, այլ այն հասարակության, որտեղ ինքն ապրում է: «Առողջությունն անգին պարզև է ոչ միայն յուրաքանչյուր անձի, այլև ողջ հասարակության համար: Առողջությունը երջանիկ կյանքի հիմնական պայմանն ու գրավականն է, որը թույլ է տալիս իրականացնելու մեր պլանները, հաջող լուծելու կյանքի հիմնական խնդիրները, հաղթահարելու դժվարությունները, եթե հաջողվի, անգամ էական դժվարությունները: Գիտակցաբար առողջության պահպանումն ու ամրապնդումը յուրաքանչյուր մարդու

⁶⁵ Жетписбаев Г. А., Валеология: учебное пособие, Алматы, 2004, 121 с., с. 22.

⁶⁶ Профессиональная деятельность и здоровье педагога: учебное пособие, Под общей ред. Л. М. Митиной, Москва, Академия, 2005, 368 с., с. 28.

համար ապահովում է երկար և ակտիվ կյանք»⁶⁷:

Բ. Գ. Անանևը նշում է, որ Հին Արևելյան միտքը հաստատում է՝ առողջությունը եսակենտրոն նպատակ չէ, այլ պարտք է հասարակության առաջ:

Անձի առողջության բարելավման ու ամրապնդման գաղափարը պետք է անընդհատ զարգացնել հասարակության առողջացման համատեքստում, քանի որ մարդկային կյանքը հասարակության համար արժեք է, հետևապես անձի առողջությունն էլ օբյեկտիվորեն ևս հասարակության համար է արժեք: Սա պետք է դառնա անձի և հասարակության գիտակցության խնդրո առարկա: Անձի առողջությունը՝ որպես արժեք, մյուս կողմից դառնում է պայման մարդկային ցանկացած այլ արժեքների իրականացման համար:

Այնուհանդերձ, առողջությունն արժեք է, քանի որ այն ուղղակի կամ անուղղակի նպաստում է մարդու ինքնիրացմանը, ինքնազարգացմանը, ինքնակատարելագործմանը և ինքնաստեղծմանը, ինչպես նաև անձի և հասարակության զարգացման առաջընթացին, կենսամակարդակի և կյանքի որակի բարձրացմանը: Ուստի, առողջության պահպանումն ունի բարոյական իմաստ, իսկ բարոյական վարքագիծն էլ դառնում է բարիք, բարձրագույն արժեք:

Առողջ լինելու ձգտումը բարոյական պարտք է հասարակության հանդեպ, որը հենց առողջ ապրելու փորձն է՝ սեփական կյանքում բարոյական արժեքների տեսքով, գործողությամբ, ինչպես նաև սեփական օրինակով: Պատահական չէ, որ այսօր Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպությունն արդեն ճանաչել է այն փաստը, որ միայն գործող առողջապահական համակարգը (ախտորոշիչ կենտրոններ, հիվանդանոցներում ընդունված թերապևտիկ և վիրաբուժական մեթոդներ) չի կարող լուծել մարդու և մարդկության առողջության խնդիրները, և այն լուծելու համար անհրաժեշտ է առողջ ապրելակերպի մասին գիտելիքների տարածում: Այս իմաստով տեղին է հիշել Հիպոկրատին, ով ասել է, թե «...կա երեք բուժական միջոց՝ Խոսքը, Դեղը ու Դանակը: Ահա, եթե 20-րդ դարը եղավ հիմնականում Դեղի և Դանակի բժշկության դար, ապա 21-րդ դարն անհնար է պատկերացնել առանց Խոսքի, ասել է

⁶⁷ Жетписбаев Г. А., Валеология: учебное пособие, Алматы, 2004, 121 с., с. 20.

թե Գիտելիքի. Գիտելիք Մարդու մասին, Տիեզերքի մասին, Առողջության մասին»⁶⁸: Գիտելիքը 21-րդ դարի աշխարհայացքային առանցքն է, որն ուղղակի ազդում է առողջության վիճակի վրա և դառնում հիմք՝ առողջ ապրելակերպի համար: «Գիտելիքների ողջ գործոններն ազդում են մարդու առողջության վիճակի վրա և կազմում են առողջության հիմքը՝ վալեոլոգիան»⁶⁹:

Անձի առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ ունեցած գիտելիքները նրա արժեքային կողմնորոշումն են, և այդ գիտելիքները պահպանում են իրենց ճանաչողական արժեքը որպես պրակտիկ գործունեության արդյունք՝ արժեքային գիտակցությամբ, արժեքային հարաբերությամբ և արժեքային վարքագծով:

Հայազգի հոգեբան Բ. Գ. Անանևը արժեքային կողմնորոշումը բնութագրում է «անձի ուղղվածություն դեպի այս կամ այն արժեքը»⁷⁰: Ըստ Վ. Պ. Տուգարինովի՝ արժեքային կողմնորոշումը «անձի գիտակցության և վարքի ընտրողունակությունն է՝ պայմանավորված կյանքի և մշակույթի արժեքների նկատմամբ նրա ունեցած պատկերացումներով և հայացքներով»⁷¹: Վերը նշված հեղինակները գտնում են, որ արժեքային կողմնորոշումը ենթադրում է ընտրության առկայություն: Արժեքային կողմնորոշումն անձի կարևոր բնութագրիչներից է:

Մեծահասակների մոտ առողջ ապրելակերպի արժեքային գիտակցումը ենթադրում է առողջության մասին գիտելիքների գործառնություն կյանքի տարբեր իրավիճակներում և գործունեության ոլորտներում:

Փիլիսոփայական տեսանկյունից արժեքային գիտակցությունը «օբյեկտիվ իրականության արտացոլման բարձրագույն, միայն մարդուն հատուկ ձև է, մարդու՝ իրականության և ինքն իր հետ ունեցած հարաբերության միջոց, հոգեկան այնպիսի գործընթացների համակցություն, որոնք ակտիվորեն մասնակցում են մարդու կողմից օբյեկտիվ իրականության և իր սեփական կեցության իմաստավորմանը»⁷², քանի որ «..մարդկային կյանքի նպատակն արարումն է, սեփական գիտակցության

⁶⁸ www.med-practic.com

⁶⁹ Жетписбаев Г. А., Валеология: учебное пособие, Алматы, 2004, 121 с., с. 7.

⁷⁰ Ананьев Б. Г., Человек как предмет познания, Ленинград, ЛГУ, 1968, 340 с., с. 105.

⁷¹ Тугаринов В. П., О ценностях жизни и культуры, Ленинград, 1960, 152 с., с. 126.

⁷² Փիլիսոփայական բառարան, Մ. Մ. Ռոզենտալի խմբ., Երևան, 1975, 467 էջ, էջ 88-89:

ստեղծումը»⁷³:

Փիլիսոփայության տեսանկյունից՝ արժեքային հարաբերությունը մեկնաբանվում է որպես սուբյեկտի համար այս կամ այն առարկայի, երևույթի կարևորություն՝ արտահայտված նրա գիտակցված կամ չգիտակցված պահանջմունքներում հետաքրքրության կամ նպատակի տեսքով:

Առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ գիտելիքների գործառնության արդյունավետությունը, զարգացումն ակներև է մեծահասակների վարքագծում: Գիտելիքների դրսևորումը վարքագծում իրականացվում է ոչ պարզ մեխանիզմով՝ պայմանավորված գիտակցության փոփոխությամբ, նպատակներով, բարոյական ընտրության բնույթով, սոցիալական ինքնորոշմամբ, արժեքային կողմնորոշումներով, մոտիվացիայի զարգացմամբ և, ի վերջո, առողջ ապրելակերպով: Կարևորն այն է, որ անձը ցանկանա առողջ լինել: Արժեքային գիտակցությունը, արժեքային հարաբերությունները և արժեքային կողմնորոշումը վարքագծի ներքին կարգավորիչներն են:

Այսպիսով, կունենանք առողջ հասարակություն և առողջ սերունդ, եթե իրազեկված լինեն մեծահասակները, նրանց իրականացրած գործառույթներն ու գործողություններն ունենան ճիշտ արժեքային կողմնորոշում և ծրագրվեն ճշմարիտ արժեքների հիման վրա, ինչն էլ կապահովի անվտանգ վարքագիծ, առողջ ապրելակերպի ձևավորման վերաբերյալ ճիշտ դիրքորոշում: Իսկ դա հնարավոր է միայն անընդհատ սովորելու գործընթացում:

1.4. Մեծահասակների առողջ ապրելակերպի դիդակտիկական հիմքերը

Կարևոր խնդիր է ուսումնասիրել և ներկայացնել առողջ ապրելակերպի դիդակտիկական հիմքերը: Առողջ ապրելակերպի դրսևորումն ուսուցման գործընթացում բարդ է այնքանով, որ մի կողմից անհրաժեշտ է հաշվի առնել ուսուցման գործընթացի կազմակերպման դիդակտիկական (անդրոգոգիկական)

⁷³ Слостенин В. А., Исаев И. Ф., Шиянов Е. Н., Педагогика, Москва, Академия, 2002, 285 с., с. 120.

հիմքերը, մյուս կողմից՝ գործընթացի իրականացման վալեոլոգիական հիմքերը: Մեծահասակների առողջ ապրելակերպի դիդակտիկական հիմքերը ներկայացնում ենք որոշակի մոտեցումներով, գաղափարներով, տեսություններով, հայեցակարգերով և ի վերջո առողջաստեղծման սկզբունքներով:

«Դիդակտիկա» տերմինը ընդհանուր է թե՛ դիդակտիկայի, թե՛ անդրագոգիկայի համար, «...այդ պատճառով էլ մեծահասակների ուսուցման տեսական հիմքերը կարող են նշանակել «մեծահասակների դիդակտիկա»⁷⁴:

«1920 թվականից սկսած մեծահասակների կրթությունը դարձավ համակարգայնորեն կազմակերպված, երբ մեծահասակներին դասավանդողները փորձարկեցին դիդակտիկական մոդելի մի քանի խնդիրներ»⁷⁵:

Մեծահասակների դիդակտիկական լուծում է խնդիրներ, որոնք վերաբերում են տվյալ լսարանային գործընթացի նպատակներին, սկզբունքներին, կրթության բովանդակությանը, ուսուցման մեթոդներին, ձևերին, միջոցներին, որոնք ուսումնասիրվում և հստակեցվում են մինչև ուսուցումը, բացահայտում են դրանց իրականացման արդյունավետ պայմանները: Մեծահասակների պարագայում կարևոր խնդիրներից է նաև ֆինանսական միջոցների կազմակերպումը:

Ա. Բ. Սոլոմոնիկը սահմանափակում է դիդակտիկայի առարկան՝ հանգեցնելով համակարգված և ոչ կազմակերպված փոխազդեցություն: «Այնտեղ, որտեղ առկա է մեծահասակ սուբյեկտների փոխազդեցությունն ապահովող ուսուցման ձևեր, մեթոդներ, հաղորդակցման միջոցներ՝ նրանց սովորեցնողների կամ գրքի ներգրավմամբ, կարելի է ասել ուսուցման կամ դրա իրականացման համար ընդունված տեսության՝ մեծահասակների դիդակտիկայի մասին»⁷⁶: Ինչպես նկատում ենք դիդակտիկայի նշանակությունը դրսևորվում է հարաբերություններում մի կողմից համակարգայնությամբ, մյուս կողմից այն կարող է ոչ միշտ լինել, ինչը մեծահասակ սովորողին չի խանգարում, քանի որ մեծահասակների ուսուցման գործընթացն ինտելեկտուալ փոխազդեցությունների գործընթաց է: Այս հակադրությունն էլ

⁷⁴ Василькова Т. А., Основы андрагогики: учебное пособие, Москва, КНОРУС, 2009, 256 с., с. 158.

⁷⁵ Malcolm S. Knowles, The Modern Practice of Adult Education From Pedagogy to Andragogy; Revised and Updated, Cambridge Adult Education, Englewood Cliffs, N 07632, p. 40.

⁷⁶ Методологические основы педагогики взрослых: Краткие тезисы докладов на конференции 13-15 дек., 1972, под общ. ред. А. В. Даринского и Ю. Н. Кулюткина, Ленинград, 1972, с. 13.

սահմանում է «ուսուցում» հասկացությունը, որն ընդգրկում է ճանաչողական գործունեության բոլոր ձևերը, այդ թվում չգիտակցվածը և չկազմակերպվածը:

Համակարգային մոտեցումը կիրառվում է ուսումնական գործընթացի նախագծման և կազմակերպման նպատակով (Ի. Ա. Կոլեսնիկովա, Մ. Տ. Գրոմկովա, Ս. Գ. Վերշլովսկի և այլոք):

Համակարգային մոտեցումը հայեցակարգային հիմք է ուսուցման մոդուլային մոտեցման համար: Մոդուլային մոտեցումը բխում է «ամբողջ» և «մաս» փոխհարաբերական հասկացությունների գոյաբանությունից: Անցումը հոգեբանամանկավարժական տեսության և ուսուցման տեխնոլոգիայի մեջ ընթացել է համակարգային ուղղությամբ: Մոդուլը սահմանվում է որպես՝

- «ուսումնական փաթեթ, որն ընդգրկում է ուսումնական նյութի հայեցակարգային միավորները և նկարագրում է սովորողների գործողությունները (Ջ. Ռասսել),

- անկախ միավոր, որը նպատակաուղղված է ձևավորելու ուսումնական գործունեության մի շարք ձևեր, օգնելու սովորողներին՝ հասնելու սահմանված որոշակի նպատակների (Բ. և Մ. Գոլդշմիդներ, Ս. Ի. Կուլիկով),

- համակարգի հարաբերականորեն ինքնուրույն մաս, որը կրում է գործառության ծանրաբեռնվածություն՝ ուսուցումը համապատասխանեցնելով տեղեկատվության և գործողության «չափաբաժնին», որոնք անհրաժեշտ են ձևավորելու ապագա մասնագետի մասնագիտական այս կամ այն գիտելիքն ու կարողությունը (Յու. Ֆ. Տիմոֆեև),

- տեղեկատվական բլոկ, որը ներառում է ուսումնական նյութի միավորի տրամաբանական իրականացումը, գործողությունների և մեթոդական ղեկավարման բոլոր ծրագրերը, ապահովում է առաջադրված դիդակտիկական նպատակների կենսագործումը (Պ. Ա. Յուրիչեն)»⁷⁷:

Առաջին անգամ՝ 1972 թվականին Տոկիոյում, ՅՈՒՆԵՍԿՕ-ի միջազգային կոնֆերանսում հռչակվեց մոդուլային մոտեցումը, որն ուղղված է մեծահասակների կրթության խնդիրների լուծմանը և առավել համապատասխան է շարունակական ուսուցման համակարգին:

⁷⁷ Принципы модульного обучения (методическая разработка для преподавателей), сост. О. Г. Проворова, Красноярск, Красноярский гос. университет, 2006, 32 с., с. 13-14.

Ուսուցման գործընթացում առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորման հայեցակարգային սկզբունքներից է շարունակականությունը: Դրա էությունն այն է, որ կրթությունը չի սահմանափակվում ուսումնական ժամանակահատվածով, այլ ձեռք է բերում անձի կենսագործունեության կամ զարգացման գործընթացների հատկանիշներ ողջ սոցիալական ակտիվ կյանքի ընթացքում, և կյանքը ձեռք է բերում շարունակական կրթության գործընթացի հատկանիշներ: Կրթության այդպիսի հայեցակարգը համաձայնեցվում է ՅՈՒՆԵՍԿՕ-ի «Բարձրագույն կրթությունը 21-րդ դարում. մոտեցումներ և գործնական չափանիշներ» միջազգային կոնֆերանսի (Փարիզ, 1988 թվական, հոկտեմբերի 5-6) հռչակագրի որոշումների հետ, համաձայն որի բարձրագույն ուսումնական հաստատությունները պարբերաբար պետք է հաշվի առնեն աշխատաշուկայում, ինչպես նաև գիտության, տեխնիկայի և տնտեսության մեջ ի հայտ եկած մոտեցումները: Բարձրագույն կրթության այս ձևն ապահովում է բնակչության առավել լայն շերտերի համար տարբեր ձևերում կրթություն ստանալու հնարավորությունը և երաշխավորում կրթություն ողջ կյանքի ընթացքում:

«Շարունակական կրթությունը մի կողմից շարունակականության գիտակցումն է, շրջապատող աշխարհում Ես-ի իմաստավորումն է, մյուս կողմից պայմանների ստեղծումն է, որոնք խթանում են, մոտիվացնում են անընդհատ պահանջը կրթության մեջ և դրանց բավարարման հնարավորությունը»⁷⁸: Ս. Գ. Վերշլովսկին շարունակական կրթության համար առանձնացնում է որոշակի պայմաններ, նշելով, որ կրթությունը շարունակական է, եթե.

- «մեծահասակը ռեֆլեքսիայի, գիտակցման և վերագնահատման միջոցով զարգացնում է իր փորձը,
- հարստացնում և զարգացնում է գիտակցական հետաքրքրությունները, ստեղծում է արժեքներ ոչ միայն ուսումնական գործունեության արդյունքում, այլ իր կողմից գիտելիքների ձեռքբերման գործընթացում,
- յուրացմանն օգնող միջոցները թույլ են տալիս մարդուն ինքնուրույն «կրթվել» իր ողջ գիտակցական կյանքի ընթացքում,

⁷⁸ Громкова М. Т., Андрагогика /теория и практика образования взрослых/, Москва, Юнити, 2005, 496 с., с. 371.

- ստեղծում է պայմաններ՝ թույլ տալով մեծահասակին կառուցելու սեփական «համալսարանները» այնքանով, որ դրանց կրթական նախագծերը տարբեր են և զերծ չեն խիստ նախագծված դասընթացներից»⁷⁹:

Կյանքը թելադրում է պայմաններ՝ մեծացնելու կրթության համակարգի սահմանները շարունակական կրթություն (continuing education) կամ կրթություն ողջ կյանքի ընթացքում (life long learning) սկզբունքով:

Ա. Ի. Սուբետտոյի կարծիքով՝ «life long learning» սկզբունքը՝ որպես շարունակական կրթության հայեցակարգ, չի հանդիսանում միայն ուսուցման գործընթաց, այլ մտածողության տեսակ է, կենսակերպ, թույլ է տալիս յուրաքանչյուր անձին «գերազանց կերպով հարմարվելու» փոփոխությունների զարգացումներին:

Այսպես, ժամանակակից հասարակության զարգացումը թելադրվում է կյանքի պայմաններով, որի ընթացքում կրթությունը դադարում է լինել միայն կազմակերպված գործընթաց, դառնում է հիմնականում սովորող անձի գործը, անձի կրթությունը:

Կյանքի տեսլականի փոփոխությունն օրինաչափորեն փոփոխում է ուսման նկատմամբ վերաբերմունքը, փոխում է կրթության համակարգը, որն ամբողջովին պայմանավորված է գաղափարներից և նորմերից, որոնք գերակշռում են հասարակության մեջ: «Ի՞նչ է հարկավոր մարդուն իր կյանքի համար»: «Ինչի՞ համար է կրթությունը». այս և նմանատիպ հարցերը միշտ մտահոգում են մարդկանց: Ա. Տրուբնիկովն իմաստավորում է կրթությունը փիլիսոփայական տեսանկյունից, ուշադրություն է դարձնում այն բանին, որ եթե անձը կրթության մեջ չի ապրում, կրթության համակարգի մեջ էլ չի մնում, այլ միայն ստանում է այն, կրթությունը չի բացահայտում անձին, ապա դանդաղ դուրս է գալիս նրանից: Հեղինակը ժամանակակից կրթության թերությունները տեսնում է մարդու անտարբերության մեջ: «Ինչու՞ է ուսուցման գործընթացը ոչ միշտ սիրելի ու հետաքրքիր» հարցին նա տալիս է հետևյալ պատասխան. «...որովհետև այն կտրված է մարդու կենցաղից, ...որովհետև կրթության իմաստը փոխարինվել է կիրառական նպատակով, նպատակարարյունքներով, արդյունքներ-գոհունակությունով...»⁸⁰:

⁷⁹ Вершловский С. Г., Образование взрослых: перспективы развития, Новые знания, 2003, № 2, 1-4 с., с. 2.

⁸⁰ Трубников А., Духовность образования и трансценденция, Вестник высшей школы, № 8, Alma Mater, 1998, 8-13 с., с. 11.

Կրթությունը չի կարող անձնավորված լինել, այն պետք է իմաստ ունենա, պետք է կապված լինի անձի կյանքի համար կարևոր արժեքների հետ, առանց որոնց հնարավոր չէ ապրել: «...Կրթությունը և՛ վիտալական է, և՛ սոցիալական, և՛ հոգևոր, և՛ ներառում է անձին ամբողջությամբ»⁸¹:

Ուսուցման մեջ առաջին տեղում պետք է լինի անձի անձնական հետաքրքրվածությունը:

Անձի գործունեության մոտեցման հիմքն ընկած է Կ. Կ. Պլատոնովի, Ա. Ն. Լեոնտևի, Բ. Գ. Անանևի աշխատություններում, ովքեր անձին դիտարկում են որպես գործունեության սուբյեկտ, ով անձամբ է ձևավորում իր գործունեության գործընթացը, որոշում գործունեության հետագա բնույթը:

Ս. Լ. Ռուբինշտեյնի կարծիքով՝ «...անձի հոգեկան ոլորտում առանձնացնում ենք տարբեր գծեր, որոնք բնութագրում են անձի տարբեր կողմերով, սակայն դրանք իրենց բազմազանությամբ, տարբերությամբ և հակասող հիմնական միջոցներով փոխազդեցության և հակազդեցության մեջ են միմյանց հետ մարդու կոնկրետ գործունեության մեջ»⁸²:

Ըստ Կ. Կ. Պլատոնովի⁸³ անձնային մոտեցումը, այդ անձնային սկզբունքը հիմնվում է անձի հոգեկան դրսևորման և նրա գործունեության վրա:

Այսպես, սովորող անձի գործունեության մոտեցումը ենթադրում է.

1. սովորող անձի զարգացման համար պայմանների ստեղծում,
2. սովորողի ակտիվություն,
3. արտաքին և ներքին մոտիվների միասնության ապահովում:

Անձի գործունեության մոտեցումը կրթության մեջ լուծում է անձի սոցիալական, համատեղ ներդաշնակ գործունեության, մասնագիտական կարողության և ինքնազարգացման պայմանների ստեղծման խնդիրները:

Կրթության համակարգի բարեփոխումները բխում են ժամանակակից կյանքի պահանջներից և ապահովում են նոր սոցիալ-մշակութային մակարդակ: Յուրաքանչյուր

⁸¹ Трубников А., Духовность образования и трансценденция, Вестник высшей школы, № 8, Alma Mater, 1998, 8-13 с., с. 11:

⁸² Леонтьев А. Н., Деятельность. Сознание. Личность, Москва, Политиздат, 1975, 304 с., с. 76.

⁸³ Платонов К. К., О системе психологии, Москва, Мысль, 1972, 216 с.

մշակույթ ուղիղ համեմատական է սեփական կրթության մակարդակին:

Մշակույթի ուսումնասիրությունը, հիմնված կրթության վրա, Լ. Բուևայի կարծիքով, որքան արդիական է, այնքան էլ բարդ է: «Բարդ է, քանի որ երբեմն մարդկությունը ներկայացվում է անորոշ կերպով: Հասարակության մեջ գործնական և ճգնաժամային իրավիճակներում, երբ համակարգն արժեքային է, նորմերը ենթարկվում են փոփոխության, ապամարդասիրական է դառնում նաև միջավայրը, որտեղ մարդն ապրում է: Հենց այդ փուլում է հայտնաբերվում, որ մարդու ձևավորման համար առավել կարևոր դաշտ է հանդիսանում մշակույթը»⁸⁴: Այդ իսկ պատճառով մշակութակենտրոն մոտեցումը կարևոր նախադրյալ է կրթության համակարգի ձևավորման և զարգացման գործում:

Լ. Բուևան գտնում է, որ բոլոր կրթական համակարգերն ունեն որոշակի սոցիալ-մշակութային հենք, որը որոշիչ է մշակույթի և խառնվածքի առանձնահատկությունների համար: Այնուհետև հեղինակն առաջարկում է մարդկային հասարակության մեջ մշակույթի դերի բացահայտման հետևյալ տեսակետները. «Մշակույթը մարդկային կեցության միջոցն ու ձևն է...: Մշակույթն անհրաժեշտ պայման է սոցիումի կայացման համար, նրա շարժիչ ուժը...: Մշակույթը կարևոր որոշիչն է սոցիալական համակարգի տեսակի...: Կրթությունը փոխանցողն ու թարգմանիչն է մշակույթի»⁸⁵: Կրթությունը և մշակույթը չի կարելի տարանջատել: Դրանք «միևնույն վերարտադրման գործընթացի, մարդու զարգացման երկու կողմերն են»⁸⁶:

Մինչև 20-րդ դարի սկիզբը այդ միասնությունը պահպանվել է: Կրթական հաստատությունները միևնույն ժամանակ նաև մշակութային կենտրոններ էին: Կրթությունը մի որոշակի ժամանակահատվածում կարծես կորցրել էր իր մշակութակենտրոն նշանակությունը, երկու գործընթացները տարբերակվեցին, քանի որ գերիշխում էին կրթության մեջ գործառույթային մոտեցումները: Գիտելիքների համակարգը կապված չէր մարդու ներքին մշակույթի ակտիվացման հետ: «Կրթված մարդ» էր համարվում «տեղեկացված մարդը»: Կրթության և մշակույթի օտարացումն ամբողջությամբ չի հաղթահարվել մինչև հիմա: Այդ միտումների առանձնացումը

⁸⁴ Буева Л. П., Человек: деятельность и общение, Москва, Политиздат, 1978, 82 с., с. 11.

⁸⁵ Տես նույնը, էջ 12:

⁸⁶ Տես նույնը, էջ 17:

հաղթահարվում է ուսուցման գործընթացում: Այս տեսակետն է հիմնավորված Վ. Ա. Ռիժկոյի՝ «Գիտական հայեցակարգեր. սոցիալ-մշակութային, տրամա-իմացաբանական և գործնական ասպեկտներ»⁸⁷ մենագրությունը: Հեղինակը գտնում է, որ գոյություն ունի որոշակի անհամաչափություն իմացաբանական և սոցիալ-մշակութային ասպեկտների գիտակցման միջև: Դա բացատրվում է մի կողմից, որ իմացաբանական ասպեկտը վերաբերում է գիտական գիտելիքի ներքին կողմին, իսկ սոցիալ-մշակութային ասպեկտն արտաքին պայման է նրա զարգացման համար: Մյուս կողմից սոցիալ-մշակութային վերլուծությունը երկար ժամանակ չի ունեցել գիտական հիմք: «Մշակույթ» և «սոցիալ-մշակութային» հասկացությունների վերաբերյալ բնութագրումներ ներկայացնելիս նա նշում է, որ լսարանը՝ որպես մշակութային երևույթ, բազմաձև միջոցների համակարգ է, որոնց շնորհիվ իրականացվում է մարդկանց ինտելեկտուալ կյանքը, որը մոտիվացվում է, խթանվում, ծրագրավորվում, ապահովում է ֆիզիկականը, վերարտադրվում սոցիալականը, կազմակերպվում նրանց ակտիվությունը, գործառվում և զարգանում է մարդկանց կոլեկտիվները:

21-րդ դարում, կրթության համակարգում միանշանակ առկա է սոցիալական և մշակութային գործառույթների անխուսափելի ներթափանցումը: Սա մեծ չափով վերաբերում է հենց մեծահասակների կրթությանը: Մեծահասակների կրթության գործընթացն ուղղված է նրանց կյանքի որակի բարելավմանը, մշակույթի նոր տարրերին և դրանց հաղորդակցմանը (մշակութայնացում), սոցիալական կյանքի նոր պայմաններին հարմարմանը (սոցիալականացում), իրականացրած գործընթացներով նոր կենցաղի իմաստի գիտակցմանը (ինքնաիրացում): Մշակույթի, հասարակության և ինքն իր հետ հաղորդակցումը կրթության գործընթացում ուղեկցվում է մեծահասակների ներուժի (ներքին հնարավորությունների) ինքնազարգացման գործընթացներով:

Յու. Կ. Չերնովան գտնում է, որ մշակույթը դառնում է գլխավոր գործիք՝ բացահայտելու բոլոր սոցիալական փոփոխությունները, այնքանով, որ նրանք գոյություն ունեն մշակույթի մեջ և մշակույթի միջոցով:

⁸⁷ Рыжко В. А., Научные концепции: социокультурный, логико-гносеологический и практический аспекты, Монография, Киев, 1985, 184 с.

Մեծահասակների կրթության համակարգում առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորման կարևոր մոտեցումներից է ակմեոլոգիան: «Ակմե»-ն հունարենից թարգմանաբար նշանակում է գազաթ, ինչ-որ բանի բարձր աստիճան: Ուսումնասիրում է անձի հասունության փուլում զարգացման օրինաչափություններն ու մեխանիզմները՝ այդ զարգացման մեջ հասնելու առավել բարձր աստիճանի ֆիզիկական առողջության որակով, անձնային, սուբյեկտիվ հասունությամբ:

Ակմեոլոգիական խնդիրների ուսումնասիրությամբ զբաղվել են Ա. Ա. Դերկաչը, Վ. Մ. Ֆիլիպովը, Վ. Ս. Ստեպաշինը և այլք:

Առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորումն ուսուցման գործընթացում պայմանավորվում է նաև առողջաստեղծման մի շարք սկզբունքներով.

1. առողջության ձևավորման սկզբունք (Ի. Ի. Բրեխման). այս սկզբունքի պահպանումը պետք է ապահովի մեծահասակների առողջության հիմնական բաղադրիչների ձևավորումը նրանց ողջ կրթական գործունեության ընթացքում.
2. բնահամապատասխանության սկզբունք (Յ. Ա. Կոմենսկի, Ժ. Ժ. Ռուսո). կրթությունը պետք է իրականացնել մարդու բնությանը, նրա զարգացման օրինաչափություններին համապատասխան.
3. ինքնապահպանման (հոմեոստազ) սկզբունք (Վ. Ի. Վերնարդսկի, Է. Ն. Վայներ, Ի. Պ. Պավլով). այս սկզբունքի իրականացումը կապահովի օրգանիզմի վիճակի և արտաքին միջավայրի ռիթմիկ տատանումների փոխազդեցություններում արդյունավետ կենսագործունեության մշակույթի ձևավորումը՝ որպես շարունակական գործընթաց,
4. անձի բացառիկության սկզբունք (Կ. Ֆոպել, Ն. Պ. Պոլետանո), ըստ որի յուրաքանչյուր անձ իր էությամբ անկրկնելի է, ունիկալ,
5. Կրթության նախագծման սկզբունք (Ի. Ա. Կոլեսնիկովա, Մ. Տ. Գրոմկովա, Ս. Գ. Վերշլովսկի). այս սկզբունքի իրականացումը սկսվում է սեփական գործունեության կազմակերպման միջոցների յուրացումից, որը թույլ է տալիս ձևավորելու կարողություն՝ ցանկացած գործ ձեռնարկելուց առաջ վերլուծելու իրավիճակը նպատակաուղղվածության, գործունեության պլանավորման, իրականացման և արդյունքների վերլուծության դիտանկյունից,
6. լրացման սկզբունք, որի իրականացումը հիմնված է այն գիտակցման վրա, որ՝

- մարդիկ անհրաժեշտ են մեկմեկու, քանի որ իրենց կենսական խնդիրների իրականացման համար կարիք ունեն մարդկանց աջակցության,
- առանց այլ մարդկանց հետ փոխազդեցության մեջ գտնվելու, մարդ չի կարող ճանաչել և դրսևորել իրեն,
- միմյանց ընդունումն առաջ է բերում փոխըմբռնում և փոխհամաձայնեցված գործունեության իրականացում,

7. անսահման սիրո սկզբունք. որը հիմնված է սեփական առողջության անհրաժեշտության և կարևորության, ինչպես նաև այլոց առողջության և շրջակա միջավայրի նկատմամբ եղած վերաբերմունքի, Տիեզերքի հետ իր կապի գիտակցման վրա:

Այսպիսով, վերոնշված հայեցակարգային մոտեցումները և առողջաստեղծման սկզբունքները հիմք են մեծահասակների կրթության համակարգում առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորման և իրականացման համար:

ԳԼՈՒԽ II.

ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ՁԵՎԱՎՈՐՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՄԵԾԱՀԱՍԱԿՆԵՐԻ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ

2.1. ՀՀ կրթության համակարգում մեծահասակների կրթության նպատակն ու խնդիրները

Գիտելիքի և տեղեկատվության արագ փոփոխությունը, սոցիալական, տնտեսական, քաղաքական, մշակութային, գիտական, տեխնոլոգիական սրընթաց զարգացումները, համաշխարհայնացման գործընթացները մեծացնում է կրթության նկատմամբ պահանջարկը՝ որպես առաջընթացի առանցքային ռեսուրս:

«Հայաստանի Հանրապետությունում մարդկային ռեսուրսներն ու մշակույթն ավանդաբար համարվել են երկրի հիմնական հարստությունն ու տնտեսության զարգացման գրավականը»⁸⁸:

Պատմականորեն ցանկացած հասարակության մեջ կրթության համակարգը՝ որպես սոցիալական ինստիտուտ, իրականացրել է սոցիալական պահանջը, միաժամանակ ապահովել անձի անհատական զարգացումը, մղել ինքնակրթության՝ որպես «սոցիալական պրակտիկա», որը հանգամանքների բերումով այսօր առավել արդիական է դարձել: «Պատմական փորձը ցույց է տալիս, որ ցանկացած երկրի հաջողությունը, ճգնաժամային իրավիճակների հաղթահարումը որոշվում է քաղաքացիների սոցիալական ըմբռնողականությամբ՝ հասնելու համաշխարհային քաղաքակրթությանը: Միայն սա կարող է ապահովել էվոլյուցիոն գործընթաց՝ վերափոխելու պետությունը: Ժողովրդի հոգևոր կյանքում անհրաժեշտ փոփոխություններն ապահովող հիմնական գործիքն է շարունակական կրթության համակարգը ողջ կյանքի ընթացքում և մեծահասակների կրթությունը՝ որպես դրա կարևորագույն մասերից մեկը»⁸⁹: Հայաստանում մեծահասակների կրթության համակարգի կայացումը՝ որպես շարունակական կրթության մաս, դրա կարևորության

⁸⁸ ՀՀ ցկյանս ուսումնառության հայեցակարգ, 2009, 13 էջ, էջ 2:

⁸⁹ <http://www.znanie.org/journal/n4/st kontsepcia.html>

գիտակցումը անհրաժեշտ է առաջնահերթ խնդիր համարել, քանի որ աշխարհը շարժվում է դեպի գիտելիքահենք հասարակարգ և գիտատար տնտեսություն: Անդրադառնալով շարունակական կրթության ոլորտում հայտնի Ֆրանսիացի գործիչ Փ. Լենգրանդը նշել է. «...ապագայի կրթության բարեփոխման հնարավորությունը պայմանավորված է մեծահասակների կրթությամբ»⁹⁰:

Համբուրգի հոչակագրում մեծահասակների կրթությունը սահմանվում է. «Ֆորմալ կամ այլ տիպի ուսումնառության շարունակական գործընթացների ամբողջություն, որի միջոցով տվյալ հասարակության կողմից մեծահասակ համարվող մարդիկ զարգացնում են իրենց կարողությունները, հարստացնում են իրենց գիտելիքները, կատարելագործում տեխնիկական և մասնագիտական որակները կամ փոխում են մասնագիտական ուղղվածությունը՝ իրենց սեփական կամ տվյալ հասարակության կարիքներին համապատասխան»⁹¹:

Որոշ հեղինակներ, «մեծահասակների կրթություն» ասելով, նկատի են ունենում բոլոր այն ոլորտները, որոնք նպատակաուղղված են մեծահասակի զարգացմանը: Գտնում են, որ «...դրանով զբաղվում է նաև կրթությունը (լրացուցիչ կուրսեր, խմբակներ, պարբերաբար որակավորումների բարձրացումը), նաև մշակույթը (ակումբներ, երգչախմբեր, արհեստի խմբակներ, գրադարան), նաև ծառայողական զբաղվածությունը (վերապատրաստում և վերաորակավորում), նաև հասարակական կազմակերպությունները (քաղաքացիական դաստիարակություն, կանանց, երիտասարդների, հաշմանդամների հետ աշխատանք), նաև ցանկացած կազմակերպության ցանկացած ղեկավարը (սեմինար, նախագծային քննարկում, աշխատանքային խորհրդակցություն)»⁹²: Այսինքն, ցանկացած աշխատանք, որը վերաբերում է մասնագիտական, անձնային ձևավորման գործընթացին, մեծահասակների կրթություն է:

Կյանքի հրամայական պահանջով վերանայվում և փոխվում է կրթության վերաբերյալ եղած ավանդական, դասական մոտեցումը. «Կրթությունը ողջ կյանքի

⁹⁰ Андреев А. А., Педагогика высшей школы (Новый курс), Москва, 2002, 264 с., с. 13.

⁹¹ http://jornal.znanie.org/n1/st_vistupl_ribalko.

⁹² Технологии образования взрослых. Пособие для тех, кто работает в системе образования взрослых, под общ. ред. О. В. Агаповой, С. Г. Вершловского, Н. А. Тоскиной, Санкт-Петербург, КАРО, 2008, 176 с., с. 4.

համար» կարգախոսը ներկայումս փոխվում է «Կրթություն ողջ կյանքի ընթացքում» կարգախոսով և բանաձևում՝ «սովորում ենք ոչ թե դպրոցի, այլ կյանքի համար» նշանաբանով: Այս համատեքստում քննարկվում է կրթության համակարգի ժամանակակից կարգավիճակը, որը զարգանում է մի կողմից կրթական համակարգի նկատմամբ սոցիալական պահանջի ազդեցության ներքո, մյուս կողմից՝ որպես անձի կրթության պահանջմունքի և մարդու իրավունքներին համապատասխան: Հայեցակարգային այս մոտեցումը ժամանակակից աշխարհում առաջ է բերում մեծահասակների կրթության զարգացում՝ սոցիալ-տնտեսական, քաղաքական, մշակութային, տեխնոլոգիական փոփոխությունների և բարոյական ուղղությունների նկատառմամբ: Չկա մի երկիր, այդ թվում Հայաստանը, որտեղ նշված զարգացող ուղղությունները չկապվեն մեծահասակների կրթության հետ, իսկ ապագան՝ նրանց զարգացման հետ: Այդ պատճառով երրորդ հազարամյակում առավել կարևորություն է տրվում մեծահասակների կրթությանը:

Ամբողջ աշխարհում ակտիվ գործում են մեծահասակների կրթությունն իրականացնող ինստիտուտներ, որոնց թվում են Մեծահասակների կրթության եվրոպական ասոցիացիան (ՄԿԵԱ), Մեծահասակների կրթության հետազոտման եվրոպական կազմակերպությունը (ՄԿՀԵԿ), Կրթության UNESCO ինստիտուտը (ԿՅԻ), Գերմանիայի մեծահասակների կրթության ասոցիացիայի միջազգային համագործակցության ինստիտուտը (IIZ/DVV), Տնտեսական համագործակցման և զարգացման կազմակերպությունը (ՏՀԶԿ), Մեծահասակների կրթության միջազգային խորհուրդը (ՄԿՄԽ) և այլն: Միջազգային մակարդակով մեծահասակների կրթության ակտիվ ինստիտուտներ են Մեծահասակների շարունակական կրթության ազգային ինստիտուտը (Անգլիա), Լիտվական մեծահասակների կրթության ասոցիացիան (ԼՄԿԱ), Մեծահասակների կրթության ազգային ասոցիացիան (ՄԿԱԱ, Իռլանդիա): Հայաստանում նույնպես մեծահասակների կրթության ոլորտում գործունեություն են իրականացնում «Մեծահասակների կրթություն և ուսումնառություն ողջ կյանքի ընթացքում», «Մեծահասակների կրթության ասոցիացիա», «Ցկյանս ուսումնառության հայաստանյան լիգա» հասարակական կազմակերպությունները, այդ թվում ՀՀ մարզերում գործող առևտրաարդյունաբերական պալատները, «Քայլ առ քայլ»,

«Հնաբնակ երևանցիների ասոցիացիա» (ՀԿ նախագահ 85-ամյա Կառլեն Բաբայան, ով տարեցների երգչախումբ է ղեկավարում) և մի շարք այլ կազմակերպություններ:

Աստիճանաբար, մեծահասակների կրթությունը վերածվում է որոշիչ սոցիալական ինստիտուտի՝ կրթական, գիտատեխնիկական, սոցիալ-տնտեսական, մշակութային, նյութական և հոգևոր արժեքների, հասարակական հարաբերությունների և հենց մարդուն առնչվող խնդիրների կարգավորման և լուծման ուղղությամբ:

Պատահական չէ, որ 1997թ.-ին Համբուրգում մեծահասակների կրթության խնդիրների մասին միջազգային կոնֆերանսի ժամանակ մեծահասակների կրթությունը որակվել է որպես «21-րդ դարի բանալի»: «Մեծահասակների կրթությունը ոչ միայն իրավունք է, այլև այն բանալիներից մեկը, որը բացում է 21-րդ դարի դուռը: Այդպիսի կրթությունն ակտիվ կենսական դիրքորոշման արդյունք է և պայման՝ հասարակական կյանքին բազմակողմ մասնակցության համար»⁹³: Կոնֆերանսի հոչակագրում հայտարարվել է, որ բոլոր կառավարությունները մեծահասակների կրթությունը պետք է համարեն պետական քաղաքականության գերակայություններից մեկը:

Համբուրգի ինստիտուտը կենտրոնացնում և տարածում է ամբողջ տեղեկատվությունը մեծահասակների կրթության վերաբերյալ ողջ աշխարհում: ««Մեծահասակների կրթություն» հասկացությունը տարաբնույթ է. այն իր մեջ ընդգրկում է ուսումնառության լայն շրջան, որին բնորոշ են տարբեր, համընդհանուր կառույցներ, գերակայություններ, նպատակներ, կրթություն իրականացնող հաստատություններ, ուսումնառության բովանդակության բազմազանություն, տարբեր կազմակերպական ձևեր, տևողություններ և ուսումնառության արդյունքներ»⁹⁴:

Կրթությունը պետք է լինի բաց և ոչ թե միայն լսարանային, պետք է ընթանա անձի կյանքում սոցիալականացման ուղղությամբ:

Այսպես, մեծահասակների կրթության գլխավոր նպատակն է՝ սոցիալական առաջընթացի գործում ապահովել անընդհատ զարգացում և կյանքի ընթացքում

⁹³ http://jornal.znanie.org/n1/st_vistupl_ribalko.

⁹⁴ Մեծահասակների կրթության և ուսումնառության վիճակն ու զարգացումն Եվրոպայում, Հյուսիսային Ամերիկայում և Իսրայելում, Տարածաշրջանային ամփոփ գեկույց, Հելեն Քյոխ, ՅՈՒՆԵՍԿՕ-ի Ցլյանս ուսումնառության ինստիտուտ, 2009, 150 էջ, էջ 15:

ակտիվացնել ինքնիրացման հնարավորությունը:

Ժամանակակից կրթական համակարգում մեծահասակների կրթության կազմակերպումը կարելի է պայմանավորել ներքին և արտաքին խնդիրներով:

Ներքին խնդիրներ կարելի է առանձնացնել հետևյալները.

1. ձեռքբերել կամ կատարելագործել մասնագիտական կարողությունները, ընդլայնել հնարավորությունները,

2. պահպանել և բարելավել առողջությունը,

3. բարելավել կյանքի որակը,

4. գիտակցաբար մասնակցություն ցուցաբերել հասարակական կյանքին,

5. ազատ ժամանակը կազմակերպել բովանդակալից ձևով,

6. զարգացնել սեփական անձը:

Արտաքինին բնորոշ խնդիրներից են.

1. **Օրենսդրական դաշտի բացակայությունը:** Մեծահասակների կրթության հետ կապված շատ զարգացած երկրներում գործնականում ընդունվում և կիրառվում են նորմատիվ իրավական ակտեր: Սակայն, «Կրթության մասին» ՀՀ օրենքում բացակայում է «մեծահասակների կրթություն» հասկացությունը: 2007 թվականին ՀՀ ազգային ժողովի «Օրինաց երկիր» խմբակցության մի քանի պատգամավորների կողմից մշակվել է «Մեծահասակների կրթության մասին» ՀՀ օրենքի նախագիծ: ՀՀ կառավարությունն այդ նախագծին բացասական եզրակացություն է տվել՝ նշելով ոչ միայն օրենսդրական հակասությունները, այլև՝ պահանջվող, բայց պետական բյուջեով չնախատեսված ֆինանսական հատկացումները: Օրենքի նախագիծը իրավական ուժ չի ստացել: Սակայն, ՀՀ սահմանադրության 39-րդ հոդվածի համաձայն յուրաքանչյուր ոք ունի կրթության իրավունք՝ առանց խտրականության:

Մեծահասակների կրթության օրենսդրական հիմքի ստեղծումը կնպաստի.

- մեծահասակների կրթության ինստիտուցիոնալացմանը՝ որպես կրթության զարգացման ինքնուրույն ոլորտի,
- մեծահասակների կրթության գործառնությանը և զարգացմանը պետական բյուջեի, ձեռնարկությունների, հաստատությունների, հասարակական կազմակերպությունների և հիմնադրամների աջակցությամբ,

- մեծահասակների կրթության համակարգում իրավական, տնտեսական և կազմակերպական հիմքերի ստեղծմանը և ամրապնդմանը,
- նշված ոլորտում պետության իրավաբանական և ֆիզիկական անձանց հարաբերությունների կարգավորմանը՝ մասնակից սուբյեկտների իրավունքների, պարտականությունների և պատասխանատվության սահմանմամբ:

2. Մեծահասակների կրթության կազմակերպման կառուցվածքի

բացակայությունը: ՀՀ-ում մեծահասակների կրթության գործող բոլոր ձևերը կազմակերպական և վարչական առումով գտնվում են տարբեր ենթակայությունների ներքո, որոնք առանձնանում են մեկը մյուսից և միավորված չեն պետական քաղաքականությամբ և ուսուցման գիտական, մեթոդական ընդհանուր սկզբունքներով:

Մեծահասակների կրթության ոլորտը ներկայիս սոցիալ-տնտեսական պայմաններում կարող է և պետք է աշխատի շուկայի հիմնական օրենքներին համապատասխան՝ «պահանջարկը սահմանում է առաջարկ» սկզբունքով: Այս սկզբունքը պետք է կողմնորոշիչ լինի մարդկանց, սոցիալական խմբերի, սոցիալական ինստիտուտների, պետության և հասարակության պահանջների բավարարման համար:

Մեծահասակների կրթության կազմակերպման կառուցվածքի առկայությունը կնպաստի, որպեսզի.

- այս ոլորտի կառավարման և համակարգման նպատակով ապահովվեն անհրաժեշտ հիմքերը՝ օրենսդրական, վարչական, ֆինանսական,
- մեծահասակների կրթության ոչ ֆորմալ ծրագրերի որակի ապահովման համար ստեղծվեն որակավորման և հավատարմագրման շնորհմանը համապատասխան կառուցակարգեր,
- մեծահասակների կրթության ոլորտում ձևավորվի տեղեկատվական, խորհրդատվական ու կողմնորոշման ծառայության կենտրոններ:

3. Մեծահասակների կրթության տեսական հիմքերի անբավարար զարգացումը և դրանց գործնական կիրառումը: Մեծահասակների կրթության տեսական հիմքը կազմում է մեծահասակների կրթության հայեցակարգը:

Մեծահասակների կրթական գործունեության կազմակերպումը հիմնվում է

շարունակականության, մատչելիության, տարբերակվածության, ինքնակազմակերպման սկզբունքների և այդ նպատակով մշակված ուսումնամեթոդական նյութերի ու տեխնոլոգիաների վրա: Այս ամենն անհնար է կազմակերպել ավանդական մանկավարժության շրջանակում: Մեր երկրում նոր է զարգանում մեծահասակների կրթության մասին գիտությունը: Կրթությունն իրականացվում է ավանդական մանկավարժական սկզբունքներին համաձայն, հիմնականում կիրառվում է ավանդական ուսուցման տեխնոլոգիան, ինչը որոշակիորեն զգալիորեն նվազեցնում է ուսուցման արդյունավետությունը:

Տեսական հիմքերի զարգացումը հնարավորություն են, որպեսզի՝

- մեծահասակների կրթությունն իրականացվի մեծահասակների ուսուցման տեսության՝ անդրոգոգիկայի հիման վրա, որն իրենից ներկայացնում է ազատ հայեցակարգ կամ «բաց ուսուցում» (open learning), զարգանում է շարունակական կրթության հիման վրա՝ անձի ողջ կյանքի ընթացքում,

- կիրառվի մեծահասակների կրթության տեխնոլոգիա՝ հիմնված անդրոգոգիկական մոդելի վրա, օգտագործվի ուսումնամեթոդական նյութերը՝ մշակված հատուկ մեծահասակների համար՝ հաշվի առնելով նրանց տարիքային և սոցիալ-հոգեբանական առանձնահատկությունները: Լայն տարածում պետք է ստանա հեռավար կրթությունը՝ օգտագործելով համակարգչային տեխնիկան:

Մեծահասակների կրթության տեսական, մեթոդական, տեխնոլոգիական, գիտամեթոդաբանական հիմքերի մշակման նպատակով անհրաժեշտ է անդրադառնալ մեծահասակների կրթության, անդրոգոգիկայի, մեծահասակների ուսուցման հոգեբանության, անդրոգոգ մասնագետ կադրերի պատրաստման հիմնարար և կիրառական խնդիրների ուսումնասիրմանը:

4. Մեծահասակների կրթությունն իրականացնող մասնագետների պատրաստման համակարգի բացակայությունը: Զարգացած երկրներում մեծահասակ սովորողների հետ աշխատող անձինք կամ անդրոգոգներն ավելի են, քան զուտ դասավանդողները: Նրանք հանդես են գալիս որպես խորհրդատուներ, թյուտորներ, մենթորներ, մենեջերներ, տեղեկատվություն և կողմնորոշման ծառայություն մատուցողներ, մեծահասակների կրթության կազմակերպիչներ և այլն:

ՀՀ-ում հատուկ այդպիսի մասնագետների պատրաստում չի իրականացվում: Լավագույն դեպքում մեծահասակներին դասավանդում են բուհերի դասախոսներ, ուլքեր, որպես կանոն, ունեն մանկավարժական կրթություն կամ համապատասխան պրակտիկա, բայց չունեն հատուկ մանկավարժական պատրաստվածություն:

Այսպիսով, անդրոգոգիկական սկզբունքների վրա հիմնված մեծահասակների ուսումնական գործունեության ղեկավարման համար անհրաժեշտ են մասնագետներ, ուլքեր կունենան հատուկ անդրոգոգիկական պատրաստվածություն: Նմանօրինակ մասնագետների պատրաստումը, նրանց կարողությունների ու հմտությունների ձևավորումն ու զարգացումը կնպաստի համակարգի արդյունավետության ապահովմանը:

5. Սոցիալական գործընկերությունը և համագործակցությունը: Սոցիալական գործընկերությունը հնարավորություն կստեղծի ապահովել կրթական ծառայություն մատուցող հաստատությունների և գործատուների շահերի հնարավոր հավասարակշռությունն արդյունավետ համագործակցության հիման վրա՝ կրթության բովանդակության, կրթական ծրագրերի, կրթության կազմակերպման և իրականացման ձևերի մշակման ուղղությամբ:

Այսպիսով, մեծահասակների շարունակական կրթության խնդիրները ձևավորում են ապագայի հեռանկարներ, քանի որ առանց ապագայի ակնկալիքների անհնար է հստակեցնել կրթության նպատակը: Կրթությունը լուրջ գիտակցական գործընթաց է և ուղղակի կապի մեջ է սոցիալական կյանքում իրականացվող բոլոր փոփոխությունների հետ: Մեծահասակների կրթության նպատակը անձի և հասարակության կենսակերպի բարելավումն է: Ուստի, անհրաժեշտ է իրականացնել մեծահասակների նպատակաուղղված կրթություն՝ ելնելով կյանքի որակի բարձրացման անհրաժեշտությունից:

2.2. Մեծահասակների կրթության անդրոգոգիկական մոտեցումները

Մեծահասակների կրթությունն ունի դարերից եկող պատմություն: Ենթադրվում է, որ այն եղել է երեխաների և դեռահասաների կրթությունից առաջ:

Առաջին դպրոցները Հին Հունաստանում, Չինաստանում ստեղծված են եղել հենց մեծահասակների համար: Այս ամենով հանդերձ, մեծահասակների կրթությունը չի ձևավորվել որպես կրթության ինքնուրույն համակարգ, չի վերածվել հատուկ ինստիտուտի, այլ դրսևորվել է հիմնականում ինքնակրթության ձևով: Այդ պատճառով «մեծահասակների կրթություն» հասկացությունը տարածում չի գտել հասարակության մեջ: Եվրոպացի փիլիսոփաները, գիտության և մշակույթի գործիչները (Յ. Կոմենսկին Բուգեմիայից, Լ. Շտուրը Սլովակիայից, Ն. Յորգը Ռումինիայից, Լ. Տոլստոյը Ռուսաստանից և այլն) դարեր շարունակ կարևորել են կրթությունը յուրաքանչյուր ցանկացողին հասանելի դարձնելու ժողովրդավարական սկզբունքը: Նրանց նախաձեռնությունը մինչ օրս չի իրականացել պետական կրթական համակարգերում: Միայն 16-րդ դարի սկզբներին մեծահասակների կրթությունը ներառվեց առանձին երկրների պետական կրթական համակարգերում, ինչն արմատապես ազդեց մեծահասակ բնակչության կրթվածության մակարդակի վրա:

18-րդ դարի վերջերին Անգլիայում հայտնվեցին կիրականօրյա դպրոցներ, որոնք գործում էին ոչ թե մենաստաններին և եկեղեցիներին կից, ինչպես նախկինում, այլ գտնվում էին պետության վերահսկողության ներքո: Կրթության տեսության մեջ ձևավորվեց նոր ուղղություն: Այսպես, Փարիզում հայտնվեցին «հեռակա տեխնիկական դպրոցներ՝ տանը»⁹⁵, ավելի ուշ հիմնադրվեցին հեռակա ուսուցման ձևով գործող բարձրագույն տեխնիկական ուսումնական հաստատություններ՝ ճարտարապետների, էլեկտրիկների, մետաղագործների, հանքագործների համար:

19-րդ դարի սկզբից մեծահասակների կրթության կազմակերպման ակտիվությամբ աչքի է ընկել Ամերիկան: Այստեղ ընդունված է եղել բելլ-լանկաստեյլյան ավագ սովորողների ուսուցման համակարգը, ովքեր լրացնում էին իմացության պաշարը, ուսուցչից ստանում էին գիտելիքներ՝ ուրիշներին սովորեցնելու նպատակով:

⁹⁵ Василькова Т. А., Основы андрагогики: учебное пособие, Москва, КНОРУС, 2009, 256 с., с. 32.

Այս համակարգը մեծացնում էր մեկ ուսուցչի մոտ ուսանողների ընդգրկվածության քանակը, բայց «կաղում» էր կրթության որակը: Ռուսաստանն ընդունել է ուսուցման այդպիսի ձևը զինվորների, դեռահասների, առանձին դեպքերում՝ գործարանների մեծահասակ աշխատակիցների ուսումը կազմակերպելու նպատակով:

Բնակչության կրթված շերտը կենտրոնացված է եղել Կենտրոնական Եվրոպայի մայրաքաղաքներում և խոշոր քաղաքներում: Միջին Եվրոպայում և Ռուսաստանում մեծահասակների ուսուցման գործընթացը միտված էր անգրագիտության վերացմանը: Դանիայում, Անգլիայում, Ֆրանսիայում, Գերմանիայում, իսկ 19-րդ դարի վերջին՝ Ռուսաստանում մեծահասակների կրթությունը սկսեց ձևավորվել որպես կրթական ինքնուրույն ուղղություն, դարձավ գիտնականների ուսումնասիրման առարկա և պետական կրթական քաղաքականության մաս: Ի հայտ եկան գործնական-կողմնորոշման նոր հաստատություններ՝ հեռակա դպրոցներ, կուրսեր, բարձրագույն երեկոյան դպրոցներ, կիսատեխնիկումներ, առևտրային ուսումնական հաստատություններ և այլն:

Այնուհետև 19-րդ դարի երկրորդ կեսին Ֆրանսիայում, Ավստրիայում, Գերմանիայում, ԱՄՆ-ում ստեղծվեցին բարձրագույն դպրոցներ, կամ ազգային համալսարաններ: Սկանդինավյան երկրներում դրանք կոչվում էին գյուղական համալսարաններ, որոնց համար ընդունված էին պաշտոնական ուսումնական ծրագրեր: Ուսուցումն այդտեղ անցկացվում էր դասախոսությունների և զրույցների հայտնի ձևերով: Հետագայում այդ ուսումնական հաստատություններում առանձին դասընթացներ վերածվեցին համակարգված կուրսերի: Այդ շրջանում լայն տարածում գտան մասնագիտական ուղղվածություն և որոշակի արտոնություններ ունեցող, վճարովի հաստատությունները՝ աշխատանքի տեղավորման և ծառայողական առաջխաղացման երաշխիքներով:

Այսպիսով, մեծահասակների կրթությունը երկար տարիների պատմություն ունի: Մեծահասակների կրթությունը կապված է «անդրոգոգիկա» հասկացության հետ: «ԱՄՆ-ում անդրոգոգիկան նախ և առաջ համարվում է տեսակետ կամ տեսություն՝ կապված մեծահասակների ուսուցման հետ, սակայն չի հանդիսանում «մեծահասակների ուսուցում» կամ «մեծահասակների կրթություն» հասկացությունների

հոմանիշ»⁹⁶:

Որոշ կրթական հաստատություններ «անդրոգոգիկա» հասկացությունն օգտագործել են միայն այն պատճառով, որ այն հնչում է ավելի բարդ ու գիտական, քան «մեծահասակների կրթություն» կամ «մեծահասակների մանկավարժություն» հասկացությունները: ԱՄՆ-ի համալսարաններում «անդրոգոգիկա» հասկացությունը չի ընդունվում, Գերմանիայում 35 համալսարաններից միայն մեկում է ընդունված (Բամբերգի համալսարան), իսկ Արևելյան Եվրոպայի 26 բուհերից՝ 6-ում:

Եվրոպայում «անդրոգոգիկա» հասկացությունը գիտական շրջանառության մեջ է դրվել 1833 թվականից գերմանացի պատմա-մանկավարժ Ալեքսանդր Կապպի կողմից: «Անդրոգոգիկա» հասկացությունն ունի հունական ծագում (andros-հասուն մարդ, agoge-առաջնորդել, ուղեկցել, դաստիարակել):

20-րդ դարի 70-ական թվականների սկզբներին ԱՄՆ-ում անդրոգոգիկան ներմուծվեց Մալքոմ Քնոլլեսի կողմից: Այդ հասկացությունը, պայմանավորված երեխաների և մեծահասակների ուսուցման տարբերություններով, նորություն էր և սկսեց բուռն կերպով զարգացում ապրել տեսության և պրակտիկայի ձևավորման ուղղությամբ: Անդրոգոգիկայի տեսության՝ որպես ինքնուրույն գիտության, ձևավորման հիմքերը դրվել են 1970-80-ական թվականներին ականավոր ամերիկացի անդրոգոգ, մեծահասակների կրթության տեսության և պրակտիկայի հարցերով զբաղվող մասնագետ Մ. Շ. Նոուլզի, անգլիացի Պ. Ջարվիսի, ամերիկացի Ռ. Մ. Սմիթի և Նոտտինգեմի համալսարանի երիտասարդ գիտնականների կողմից:

Անդրոգոգիկայի նկատմամբ մոտեցումները դարձան բուռն քննարկման առարկա: «Անդրոգոգիկա» հասկացությունն ընդհանուր առմամբ ընկալվել է որպես մեծահասակների կրթության մասին գիտություն:

Մ. Քնոլլեսը մեծահասակների կրթությունը բնորոշել է երեք նշանակությամբ.

« 1. Լայն իմաստով մեծահասակների կրթության գործընթաց.

2. Տեխնիկական նշանակությամբ՝ ուսման գործունեության կազմակերպման կարգ, որն իրականացվում է ուսման տարբեր նպատակների հասնելու համար.

⁹⁶ Lebenslanges Lernen Andragogik Und Erwachsenenlernen, by: Malcom S. Knowles, Elwook F. Holton, Richard A. Swanson, Slowenia, 2007, 341 s., s. 217.

3. Նախորդ երկու մոտեցումների համակցումն է՝ սոցիալական պրակտիկայում»⁹⁷:

Միաժամանակ, անդրոգոգիկան բնորոշվել է որպես «...հայեցակարգային շրջանակ, որը հիմք է ծառայում զարգացող տեսության համար»⁹⁸:

Մեծահասակների ուսուցման տեսության և տեխնոլոգիայի հիմնարար խնդիրներով զբաղվող Ի. Ա. Կոլեսնիկովան անդրոգոգիկան բնորոշել է մի քանի տեսանկյունից՝

« - գիտական մտքի բնագավառ, որպեսզի ներկայացվի անդրոգոգիկայի գիտական յուրահատկությունը...,

- սոցիալական պրակտիկայի ոլորտ, որը՝ որպես անդրոգոգիկայի հիմք, դիտարկում է մասնագիտական դրվածքը, գիտելիքները, կարողությունները, ձեռքբերված արժեքային հարաբերությունները և գործունեության էությունը մեծահասակների կրթությանը համապատասխան,

- ուսումնական դասընթաց, որով կարևորվում է անդրոգոգիկայի դերը և կրթական ներուժը մասնագետների պատրաստման մակարդակում»⁹⁹:

Դուզան Սավիսկիսը ևս անդրոգոգիկան բնորոշում է որպես գիտության ճյուղ, որի առարկան համարում է մեծահասակների կրթությունն իր բոլոր դրսևորումներով: Ըստ նրա՝ նման մոտեցումը ոչ միայն սահմանում, այլ նաև մատնանշում է անդրոգոգիկայի հնարավոր գործունեությունն ապագայում:

Սակայն շատ երկրներում մեծահասակների կրթությունը համարվում է հատուկ գործառույթ, համակարգված գործողությունների շարք, և շատ դեպքերում, բավականին ինքնուրույն կրթական ծառայությունների ոլորտ՝ հիմնված որոշակի սկզբունքների վրա: Նման մոտեցումների դեպքում մեծահասակների կրթության իրականացումը կազմակերպական և վարչական առումներով չի պայմանավորվում պետական քաղաքականությամբ, շրջանցում է ավանդական մանկավարժությունը: Այս իմաստով մեծահասակների կրթությունը վերաժվում է «մարդու համար սոցիալական պրակտիկա», դառնում «որոշիչ սոցիալական ինստիտուտ» (Ի. Ա. Կոլեսնիկովա, Մ. Տ.

⁹⁷ Lebenslanges Lernen Andragogik Und Erwachsenenlernen, by: Malcom S. Knowles, Elwook F. Holton, Richard A. Swanson, Slowenia, 2007, 341 s., s. 130.

⁹⁸ Տես նույնը, էջ 217:

⁹⁹ Основы андрагогики, Под ред. И. А. Колесниковой, Москва, Академия, 2003, 240 с., с. 5.

Գրոմկովա, Ի. Բ. Բողրովսկայա, Ա. Ա. Ռեան):

Համբուրգի հոչակագրում մեծահասակների կրթությունը դիտարկվում է ուսումնառության շարունակական գործընթացներում՝ մեծահասակների սեփական կամ տվյալ հասարակության կարիքներին համապատասխան՝ մեծահասակների կարողությունների զարգացման, գիտելիքների հարստացման, տեխնիկական և մասնագիտական որակների կատարելագործման ուղղություններով:

Անդրոգոգիկայի նմանատիպ ուսումնասիրությունները քննադատության են ենթարկվել (Քրոսս 1981, Մերրիամ և Քաֆֆարել 1991, Փրաթ 1993, Ռախալ 2002) այն պատճառով, որ «...այն կենտրոնացված է անհատի վրա, չի քննարկում սոցիալական տեսակետները կամ մեծահասակների կրթության և հասարակության միջև հարաբերությունները. ...հասարակական փոփոխությունները կարող են հանդիսանալ անձի փոփոխության երկրորդական արդյունք»¹⁰⁰: Այս քննադատությունն արտացոլում է կրթական մակարդակի բարձրացման նպատակների տեսանկյունը: «Անձի կրթական մակարդակի բարձրացումն անդրոգոգիկայի առաջնահերթ նպատակը չէ, քանի որ անդրոգոգիկան այսօր թույլ է տալիս մուտք գործել նպատակային և հեռանկարային ոլորտներ, որոնցից յուրաքանչյուրն ուսումնական գործընթացի վրա կարող է տարբեր ազդեցություններ ունենալ՝ կապված մեծահասակների կրթությունը հասարակական փոփոխություններին ծառայեցնելու պահանջով»¹⁰¹: Սակայն հաստատությունների զարգացումն ապահովելու նպատակով անհրաժեշտ է անդրոգոգիկան համակարգի կարևոր բաղադրիչ դարձնել: «Ցավոք սրտի անդրոգոգիկան չի ստացել լայն տարածում, չնայած շատ մարդիկ աշխատելով «մարդ-մարդ» համակարգում, ամեն օր իրականացնում են անդրոգոգիկական գործառույթներ»¹⁰²:

Այսպիսով, անդրոգոգիկան մեծահասակների կրթության փոխակերպվող հայեցակարգ է, որն իրականացվում է՝ ելնելով կիրառական հատուկ նպատակներից և տարբեր իրավիճակներից: Մեծահասակների կրթությունը տեղի է ունենում տարբեր պատճառներով, ամենատարբեր հանգամանքներում, ամենատարբեր նպատակներով:

¹⁰⁰ Lebenslanges Lernen Andragogik Und Erwachsenenlernen, by: Malcom S. Knowles, Elwook F. Holton, Richard A. Swanson, Slowenia, 2007, 341 s., s. 127.

¹⁰¹ Տես նույնը:

¹⁰² Основы андрагогики, Под ред. И. А. Колесниковой, Москва, Академия, 2003, 240 с., с. 3.

Անվիճելի է, որ «...մարդու ձևավորման գործընթացները թելադրված են այն ժամանակով և հանգամանքներով, որտեղ նա ապրում է»¹⁰³: Իսկ արդի հասարակությունը գտնվում է անձի զարգացման այլընտրանքային ուղիների որոնման գործընթացներում, որի իրականացումը կապված է կրթության, և հատկապես մեծահասակների կրթության հետ, քանի որ պատճառը սոցիալական միջավայրի բարդացումն է, անհրաժեշտ է անձի անընդհատ գիտակցված ընտրություն:

Մ. Քնոպլեսը այն համոզմունքն է արտահայտել, որ անդրոգոգիկան ճշգրիտ ձևով հազվադեպ է կիրառվել, և հանգել է նրան, որ անդրոգոգիկան պետք է կիրառվի յուրաքանչյուր ուսումնական հաստատություններում և յուրաքանչյուր սովորողի կողմից: Այս մոտեցումը կարևորվում է այնքանով, որ «դրա կիրառողը սկսում է մանկավարժական մոտեցումից և սովորողին աստիճանաբար ուղղորդում է դեպի անդրոգոգիկական մոտեցում»¹⁰⁴:

Այսպիսով, մեծահասակների կրթության նկատմամբ անդրոգոգիկական մոտեցումները տարբեր են, քանի որ մեծահասակների կրթության յուրաքանչյուր ոլորտ ունի իր սեփական փիլիսոփայական հիմքը, որն ուղիղ համեմատական է կրթությունից ստացված արդյունքներին, իսկ կրթությունը սոցիալական մեխանիզմի անբաժանելի մասն է: Այդ պատճառով անդրոգոգիկան մեծահասակների կրթության փոխակերպվող հայեցակարգ է, որն իրականացվում է տարբեր պատճառներով ամենատարբեր իրավիճակներում:

2.3. Մեծահասակների կենսակերպը և կրթական գործունեությունը

Կենսակերպը կենսագործունեության ձևն է և միջոցը, որը դիտարկվում է կյանքի պայմանների միասնության մեջ: Մեծահասակների կենսակերպի ուսումնասիրումը ժամանակակից պայմաններում կապված է ամենից առաջ նպատակամետ սոցիալ-մշակութային փոփոխությունների հետ: Ժամանակին համընթաց ցանկացած սոցիումի

¹⁰³ http://jurnal.znanie.org/n1/st_vistupl_ribalko

¹⁰⁴ Lebenslanges Lernen Andragogik Und Erwachsenenlernen, by: Malcom S. Knowles, Elwook F. Holton, Richard A. Swanson, Slowenia, 2007, 341 s., s. 189.

կայացումը և զարգացումը տեղի է ունենում կյանքի բոլոր ոլորտներում՝ տնտեսական, քաղաքական, մշակութային և այլն: Հասարակական կյանքում տեղի ունեցող ցանկացած փոփոխություն իր արձագանքն է գտնում մարդկանց կենսագործունեությունում: Հասարակական կենսագործունեության գործընթացը ձևավորվում է որոշակի սկզբունքներով, որոնք կարելի է ներկայացնել հետևյալ կերպ.

1. Կյանքի վերարտադրում՝ որպես հասարակության գոյության նախադրյալ,
2. Մարդկանց պահանջմունքների և հետաքրքրությունների համապատասխանեցում նրանց կենսագործունեության պայմաններին,
3. Սոցիալ-մշակութային միջավայրի ձևավորում և փոփոխում հասարակության կողմից,
4. Անձի կենսագործունեության որոշում՝ անհատական որակներով:

Վերոնշյալ սկզբունքներն ուղեկցում են մարդու կենսագործունեության գործընթացին՝ ապահովելով անձի ինքնիրացման հնարավորությունը:

Ինչպես արդեն նշվել է, մարդու կենսագործունեության ինտեգրալ հասկացություններից մեկն էլ կյանքի որակն է, որն արտացոլում է գործունեության բնույթն ու բովանդակությունը, դրանով պայմանավորված մարդու բավարարվածությունը, հարմարավետության աստիճանը և առողջ լինելը: «Կյանքի որակը կարող է վերաբերել իմացության բավարարվածության աստիճանին, հասարակական ակտիվությանը, ինքնաարտահայտմանը և ինքնազարգացմանը»¹⁰⁵:

Մարդու կենսագործունեության ոլորտները կարելի է դասակարգել հետևյալ կերպ.

1. Աշխատանքային ոլորտ (աշխատանքը կենցաղում և արտադրությունում),
2. Սոցիալական ոլորտ (կրթության ձեռքբերում, հասարակական ակտիվություն),
3. Հաղորդակցման ոլորտ (շփում, մարդկանց փոխհարաբերություններ, տեղեկատվության ստացում),
4. Ֆիզիոլոգիական ոլորտ (էներգաձախսում, հանգիստ, առողջություն):

Այսպիսով, ենթադրվում է, որ մեծահասակների կենսագործունեության միջավայրը բազմաոլորտ գործընթաց է, և բոլոր այդ ոլորտները ձևավորում են

¹⁰⁵ Аванесова Г. А., Бабаков В. Г. и др., Морфология культуры. Структура и динамика: учеб. пособие для вузов, Москва, Наука, 1994, 415 с., с. 43.

միասնական կառուցվածք, որոնք ենթարկվում են մարդու ակտիվության բոլոր դրսևորումներին:

Ա. Ա. Դերկաչը գործունեությունը դիտարկում է որպես անձի ակտիվության ձև, որի միջոցով բավարարվում են նրա հիմնական պահանջմունքները, այն իրականացվում է պայմանականորեն և փոխում է արտաքին միջավայրը և դրա հետ մեկտեղ՝ անձին:

Այսպես, կենսագործունեությունն անձի ներքին և արտաքին ակտիվությունն է կոնկրետ միջավայրում, իսկ մեծահասակների կրթությունը չի կարելի դիտարկել նրանց կենսագործունեությունից դուրս: Ամենից առաջ պետք է նկատի ունենալ, որ խոսքը կրթական գործունեության մասին է: Հնդիկ սոցիոլոգ Պ. Շուկլան նշում է, որ կրթությունը այլևս չի դիտարկվում որպես հնարավորություն՝ կյանքին պատրաստվելու համար, այն ինքնին կյանքի մաս է: Ասվածը պայմանավորված չէ անձի կյանքի տևողության նշանակությամբ, այլ՝ աշխարհում տեղի ունեցող փոփոխությունների տեմպով, փոփոխվող աշխարհում անձի տեղի ու դերի գիտակցմամբ և հարմարման խնդրի օբյեկտիվ զարգացման տրամաբանությամբ:

Օնթոլոգիական (գոյաբանական) իմաստով յուրաքանչյուր անձի կրթությունը ներկայացվում է որպես.

- միջոց անընդհատ ըմբռնելու աշխարհը,
- միջոց՝ հասկանալու և իրացնելու իր կենսագործունեությունն ինքնատրանսցենդենտալության (ինքնաանճանաչելիության) ձևում՝ «ես-մարդ» ապրելով մարդկանց մեջ մարդկանց համար» սկզբունքով,
- սուբյեկտի պրագմատիկ կողմնորոշման ձև¹⁰⁶:

Այս մոտեցումները սահմանում են մարդու ինքնիրացման միջոցները կյանքում և կրթության ոլորտում, առավել մեծ չափով ներկայացվում է կրթության գիտակցումը գոյաբանական իմաստով:

Կրթությունն անձին բնորոշ հատկություն է, արտահայտվում է ինքնիրացման ձգտումներում՝ ինքնագիտակցման, ինքնորոշման միջոցով: Ինքնիրացումը

¹⁰⁶ Образование взрослых: цели и ценности, Под ред. Г. С. Сухобской, Е. А. Соколовской, Т. В. Шадринной, Санкт-Петербург, ИОВ РАО, 2002, 187 с., с. 70.

բնութագրվում է ավելի շուտ ինքնակրթությամբ, որի աղբյուրներն ավելի բազմազան են ու հարուստ, քան նպատակամետ ուսուցման գործընթացինը:

Մեծահասակների կյանքում ուսումը համակարգված գիտելիքների, կարողությունների յուրացման գործընթաց է ոչ ֆորմալ ձևում, որը մեծ տեղ չի զբաղեցնում նրանց կյանքում: Մեծահասակների կրթությունը ներկայիս պայմաններում կյանքի կերպն է, սեփական կյանքը կառուցելու միջոցը՝ ընտրված գիտելիքի միջոցով, կրթության բոլոր ձևերում:

Նոտտինգեմի համալսարանի գիտնականները նշում են. «Կրթությունը գիտելիքի հաղորդում չէ, ավելի շուտ ընտրություն է, սինթեզ, բացահայտում և երկխոսություն»¹⁰⁷:

Յուրաքանչյուր մեծահասակ, իրավամբ, գտնվում է ֆորմալ, ոչ ֆորմալ և ինֆորմալ կրթության ձևերում: Այդ ձևերում գտնվելը կարևորվում է հաղորդակցման գործընթացների տեսանկյունից՝ ստեղծելու, յուրացնելու սոցիալական և մասնագիտական դերեր՝ սոցիալական և մասնագիտական շարժունության շնորհիվ, հաղորդելու դրանց նոր իմաստ՝ տիրապետելով սոցիալական, մասնագիտական, աշխատանքային և կենցաղային կարողությունների ու հմտությունների: Եվ գործունեությունը դրսևորվում է ոչ միայն այդ գործունեության արդյունքներում, այլ նաև նրանց վարքագծում և մտածելակերպում:

Մեծահասակների կրթական գործունեության փոխազդեցությունների արդյունքում համալրվում է նրա փորձը, ի հայտ են գալիս նոր դիրքորոշումներ, մտքեր, գաղափարներ՝ նոր որակով իրականացնելու կենսագործունեությունը:

Մեծահասակների կրթությունը միշտ դիտարկվելու է կենսագործունեության համատեքստում: Ս. Գ. Վերշլովսկու դիտարկմամբ՝ մեծահասակների կրթության համալսարանները լինելու են ոչ միայն ուսումնական լսարանները և գրադարանները, այլ նաև գործընկերները, ընկերները, երեխաները, զանգվածային լրատվության միջոցները: Բոլոր նշվածներն ուղղակի կապ ունեն շարունակական կրթության՝ ողջ կյանքի ընթացքում կրթության հետ: Կրթությունն անձի կայացման գործում վճռորոշ նշանակություն ունեցող սոցիալական գործընթաց է և մարդկության գոյատևման սոցիալական մեխանիզմի անբաժանելի մասն է: Այս իմաստով, մեծահասակների

¹⁰⁷ Змеев С. И., Андрагогика: основы теории, истории и технологии обуения взрослых, Москва, ПЕР СЭ, 2007, 271 с., с. 103.

կրթության տեսանկյունից անձն ուսումնասիրվում է իր գոյությամբ և ինքնիրացմամբ, քանի որ բազմաթիվ հարաբերություններով կապված է աշխարհի հետ, իսկ կրթության բովանդակությունը պայմանավորվում է անձի կրթության համար ամբողջական և բազմակողմանի հայեցակարգեր ստեղծելու պայմաններով՝ հաշվի առնելով սոցիալական միջավայրի կոնկրետ կենցաղային պայմանները, անձի տեղն ու դերն գոյության պայմաններում, ազդեցությունը սոցիումում բազմաթիվ և բազմաբնույթ փոխազդեցությունների ներքո:

«Կյանքն առանց կրթության անիմաստ գոյություն է: Իշխանությունն առանց կրթության հիմարություն է և մահացու: Երկիրն առանց կրթության մասին օրենքի դաշտ է՝ ծածկված թունավոր մոլախոտերով»¹⁰⁸: Ուստի, օբյեկտիվ են պատճառները՝ «կրթությունը ողջ կյանքի համար» հայեցակարգից անցնել «կրթություն ողջ կյանքի ընթացքում» հայեցակարգին:

Այսպիսով, կենսագործունեության միջավայրը բազմաոլորտ համակարգ է, իսկ գործունեության արդյունքները մարդկային կյանքի իրավիճակների վերափոխումն ու ճանաչումն են, ընկալումն ու վերապրումը: Կրթությունն ինքնին անձի կենսագործունեության մասն է, այլ ոչ թե կյանքին պատրաստվելու հնարավորությունը: Ուստի, մեծահասակների կրթությունը կենսագործունեության տիրույթում անձի բաց լինելն է, այլ ոչ թե լոկ նրա ձգտումն է հարմարվել հասարակությունում, այլ ինքնագոյության համար ինքնափոփոխությունն է:

2.4. Մեծահասակների առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորումը որպես կրթական խնդիր

Առողջ լինելը վիճակ է և դրական գործընթաց՝ գիտակցաբար նպատակաուղղված առողջության պահպանմանն ու բարելավմանը:

Վ. Ս. Շուբինսկին մանկավարժական տեսության կենտրոնում տեսնում է կենսաստեղծագործության գաղափարը. «Մարդու ձևավորումը՝ որպես

¹⁰⁸ Молчанова Т. К., Носкова Г. В., Виноградова Н. К., Возможность непрерывного образования (общие подходы), Вып.1, Москва, Перспектива, 2007, 40 с., с. 9.

ստեղծագործողի, սեփական կյանքի «նախագծողի», սոցիալական սուբյեկտի, Երկրում բանականության և կյանքի ստեղծողի ու պահպանողի, տիեզերքի էվոլյուցիայի յուրօրինակ կոչումն է»¹⁰⁹: Ստեղծագործության շնորհիվ մարդը կենսական բոլոր գործընթացներում է և բավարար ազդեցություն է ունենում դրանց վրա: Այս իմաստով մարդու առողջությունն ուղղակի սեփական գործունեության արդյունքն է:

Ժողովրդական իմաստությունն ասում է. «Այս աշխարհը մենք չենք արարել, սակայն այդ աշխարհում մենք ենք ապրում»: Մարդու կայացման բոլոր ուղիներն ընթանում են որոշակի միջավայրում, որոշակի գործունեությամբ տիեզերքի, բնության և սոցիումի հետ փոխազդեցություններում:

«Ներկան ամբողջովին հրաշք է և հակադրվում է առաջընթացի փուլին, - գրել է Հռոմեական ակումբի հիմնադիր Ա. Պեչչեին, - այն մարդկությանը բերում է բազմաթիվ արժեքավոր նվերներ, և միևնույն ժամանակ խորապես փոխում է մեր փոքրիկ մարդկային տիեզերքը, դնում է մարդու առաջ մինչ այդ անհայտ խնդիրներ և սպառնում է նրան անլսելի դժբախտություններով, որի մասին նախկինում չենք էլ մտածել»¹¹⁰:

Երկիր մոլորակում ապրող յուրաքանչյուր անձի նորմալ գոյության ու զարգացման համար պահանջվում են համապատասխան պայմաններ՝ մաքուր օդ, ջուր, մթերքներ, առողջություն, անվտանգություն, գոյապահպանական կրթվածություն և այլն:

Երկիր մոլորակը մարդու և մարդկության բնական պայմանների ամբողջությունն է: Բնական միջավայրը կարևոր է, նրա ներգործությունն անմիջական չէ, այլ միջնորդավորված՝ անձի սոցիալական, աշխատանքային գործունեության շնորհիվ: Սակայն այսօր մարդ-բնություն, մարդ-տիեզերք փոխհարաբերությունները ծայրահեղ են, սպառնում են մարդու առողջությանը, անգամ կարող է հանգեցնել մարդու ինքնառչնչացմանը:

«ՄԱԿ-ի նստավայր-շենքի ճակատին հարյուր լեզվով գրված է Արևելքի մեծ բանաստեղծ Սաադիի՝ համամարդկային ապրումակցություն և փոխըմբռնում արտահայտող բանաստեղծական տարողունակ բանաձևը. «Մարդկությունն ընդհանուր

¹⁰⁹ Шубинский В. С., Проблемы междисциплинарного синтеза знаний о человеке как педагогической цели, Новые исследования в педагогических науках, Вып. 1 (55), Москва, Педагогика, 1990, 176 с., с. 10.

¹¹⁰ Печчеи А., Человеческие качества, Москва, Наука, 1987, 301 с., с. 16.

օրգանիզմ է, երբ կյանքը հարվածում է այդ օրգանիզմի հատվածներից մեկին, ցավում են նաև մյուսները»¹¹¹: Մեր ժամանակներում սա արդեն լիովին գիտակցվող, ընկալվող ճշմարտություն է:

Հիմնարար գիտելիքները տիեզերքի, կենսոլորտի, մարդու, նրա առողջության մասին անհրաժեշտ են յուրաքանչյուրին, հատկապես մեծահասակին՝ որպես գործունեության գնահատողի:

«Մենք գտնվում ենք Երկրի պատմության ճգնաժամային փուլում, երբ մարդկությունը պետք է ընտրի իր ապագան: Քանի որ աշխարհը դառնում է ավելի ու ավելի փոխշաղկապված ու փխրուն, ուստի ապագան ուրվագծվում է միաժամանակ և՛ մեծ վտանգով, և՛ մեծ հեռանկարներով լի: Առաջընթացի հետ պետք է գիտակցենք, որ մշակույթների ու ապրելակերպի հոյակապ բազմազանության հետ մեկտեղ մենք միասնական Երկրի՝ ընդհանուր ճակատագիր ունեցող միասնական մարդկային ընտանիք և համակեցություն ենք»¹¹², - ասված է «Երկրի հրովարտակ» փաստաթղթի ներածականում: Այս փաստաթուղթն ինտեգրված էթիկական համակարգ է, որ մեզ ուղղորդում է դեպի համընդհանուր կայուն ապրելակերպ:

Մարդկությանը հուզող համամարդկային խնդիրներից են նաև ժողովրդագրական բնույթի խնդիրները, որոնք վերաբերում են հումքային սովին՝ բնական պաշարների սպառմամբ, բնակչության ծերացման ապշեցուցիչ տեմպերին (օրինակ, ՀՀ-ում մշտական բնակչության կառուցվածքում 0-15 տարեկան երեխաների տեսակարար կշիռը 2012 թվականի տարեսկզբի դրությամբ կազմել է 19,4%, աշխատունակ տարիքի բնակչության տեսակարար կշիռը նույն ժամանակահատվածի դրությամբ 69,5%)¹¹³:

«Առողջության պահպանման համալիր գիտելիքները և հմտությունները ներառում են մարդ-բնություն, մարդ-տիեզերք գոյակցության սկզբունքները, միջավայրի ստեղծումը. սկսած առողջ սննդից, մարմնի խնամքից մինչև ապրելակերպի մշակույթ՝ մարդու և համայնքի առողջության պահպանման ռազմավարությունն է և իր էությամբ

¹¹¹ Մարուխյան Ռ., Հովսեփյան Ա., Անձի էկոլոգիական կուլտուրան: Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, Արևիկ, 2005, 368 էջ, էջ 41:

¹¹² Տես նույնը, էջ 307:

¹¹³ ՀՀ առողջապահական համակարգի 2014-2020 թվականների զարգացման հայեցակարգի, հայեցակարգի կատարումն ապահովող միջոցառումների ցանկին և ժամանակացույցին հավանություն տալու մասին ՀՀ կառավարության 2014 թվականի արձանագրային որոշում, 92 էջ, էջ 8:

կրթական խնդիր է»¹¹⁴:

Այսօր մարդիկ մթերքների առատության և դրանց լայն ընտրության պայմաններում ավելի վատ են սնվում, քան նախորդ դարասկզբի մարդիկ: Նույնիսկ բավարար միջոցներ ունեցող անձինք ցանկացած ընտրելու համար չեն կարողանում ճիշտ ընտրություն կատարել՝ սննդակարգի մասին գիտելիքների պակասի պատճառով:

Այսօր մարդիկ ուտում են մեծ քանակությամբ հավելումներ կամ գենետիկորեն ձևավորված օրգանիզմներ պարունակող (ԳՁՕ) սնունդ, ինչը խոցելի է դարձնում մարդուն տարբեր հիվանդությունների նկատմամբ: Իսկ սնունդը էներգիայի աղբյուր է, օրգանիզմի շինանյութ:

Հետազոտությունները հաստատում են սննդակարգի կապը մի շարք քրոնիկական հիվանդությունների հետ¹¹⁵: Ոչ ճիշտ սնվելակարգը կարող է հանգեցնել գիրության, իսկ չափից ավելի քաշը, ազդելով արյան ճնշման, շաքարախտի, հոդաբորբի կամ խոլեստերինի քանակի վրա, կարող է վտանգել առողջությունը: Ինչպես նաև պետք է հաշվի առնել օրգանիզմի պահանջը սննդանյութերի նկատմամբ՝ կոնկրետ տարիքային շրջանի համար:

Մարդիկ կյանքի տարբեր իրավիճակներում անընդհատ տարբեր հույզեր են ապրում՝ ուրախություն, տխրություն, զայրույթ, վախ և այլն: Կյանքի դժվարությունների, լարված իրավիճակների հետ տխրության, զայրույթի, վախի և այլ հույզերն ավելի են խորանում: Երբեմն, հույզերի բեռի տակ կքած մարդիկ կարող են կորցնել ինքնատիրապետումը, կարող են խնդիրներ առաջացնել շրջապատի, ընտանիքի անդամների հետ շփվելիս: Իսկ մարդու հոգեվիճակը կարող է ազդել աշխատունակության վրա: Երբեմն ուժեղ սթրեսի արդյունքում կարող են արգելակվել զգացմունքները, անձը դառնա «ներքնապես մեռած»: Այդօրինակ դրսևորումը դեռևս չի նշանակում հակահասարակական գործողություն, սակայն խաթարում է հոգեկան առողջությունը, և միաժամանակ դառնում այլ հիվանդությունների առաջացման պատճառ: Ազգային վիճակագրական ծառայության տվյալների համաձայն՝ վերջին տարիների ընթացքում բավականին բարձրացել է կյանքում առաջին անգամ

¹¹⁴ Ушакова Я. В., Здоровье студентов и факторы его формирования, Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского, № 4, 2007, 197–202.

¹¹⁵ www.med-practic.com

ախտորոշված հոգեկան խանգարումների թիվը: 2000 թվականի հետ համեմատած՝ 2011 թվականին ախտորոշված հոգեկան խանգարումների թիվը եռապատկվել է՝ կազմելով 90,4%՝ 100.000 բնակչի հաշվով:

Մարդկության առաջ ծառայած խնդիրներից են քաղցկեղը (չարորակ նորագոյացությունները) և սեռավարակային հիվանդությունները:

ՀՀ-ում 2012 թվականին քաղցկեղի տարածվածությունն ընդհանուր հիվանդացության մեջ կազմել է 21%¹¹⁶: Չարորակ նորագոյացությունների հիվանդացության և մահացության ցուցանիշները հանրապետությունում արագ կերպով զարգանում են:

Համաձայն «ՁԻԱՀ կանխարգելման հանրապետական կենտրոն» ՊՈԱԿ-ի տվյալների՝ 1988թ.-ից մինչև 2013 թվականի ապրիլ 30-ը ՀՀ-ում գրանցվել է ՄԻԱՎ վարակի 1445 դեպք, որոնցից 228-ը՝ 2012 թվականի ընթացքում, ինչն առավելագույնն է բոլոր նախորդ տարիների համեմատ: Մինչև 2012 թվականի հուլիսի 31-ը, Հայաստանում արձանագրված ՄԻԱՎ-ով վարակվածների 56,2%-ը հիվանդության ախտորոշման պահին եղել է 25-39 տարիքային խմբում¹¹⁷:

Համաձայն ՀՀ-ում իրականացված առողջապահության համակարգի գործունեության գնահատման հետազոտության՝ բնակչության շրջանում 2007-2012 թվականների ընթացքում վարքագծային և կենսաբանական ռիսկի գործոնների տարածվածությունը բավականին բարձր է: 2012 թվականին 20 տարեկանից բարձր տարիքի բնակչության շրջանում առավել տարածված են զարկերակային բարձր ճնշում՝ 37%, ծխախոտի ամենօրյա օգտագործումը 26% (ըստ սեռային բաշխվածության տղամարդիկ 55% (2009 թվականին՝ 58%) և կանայք՝ 3%), գիրությունն ու ճարպակալումը՝ 57% (2009 թվականին՝ 54%), ֆիզիկական թերակտիվությունը՝ 50%, տղամարդկանց կողմից ալկոհոլի օգտագործումը՝ 12% (2009 թվականին՝ 17%), կերակրի աղի ավելցուկային օգտագործումը՝ 20% (2007 թվականին՝ 12%)¹¹⁸:

¹¹⁶ Առողջ ապրելակերպի խթանման ռազմավարական ծրագիրը և ծրագրի կատարումն ապահովող միջոցառումների ցանկին հավանություն տալու մասին ՀՀ կառավարության 2014 թվականի հունվարի 9-ի № 10-Ն որոշում, 31 էջ, էջ 6:

¹¹⁷ www.armajds.am

¹¹⁸ ՀՀ առողջապահական համակարգի 2014-2020 թվականների զարգացման հայեցակարգի, հայեցակարգի կատարումն ապահովող միջոցառումների ցանկին և ժամանակացույցին հավանություն տալու մասին ՀՀ կառավարության 2014 թվականի արձանագրային որոշում, 92 էջ, էջ 12:

Մարդու կենսաբանական էության դեֆորմացումը ներկայիս գիտատեխնիկական առաջընթացի դարաշրջանում մեծանում է, որը պայմանավորված է մի կողմից աշխարհում ընթացող սոցիալական, տնտեսական, քաղաքական, մշակութային փոփոխություններով, մյուս կողմից էլ՝ կլիմայական, պաթոլոգիկ բնույթի փոփոխություններով: Այս ամենը մարդու կենսաբանական բնույթում հանգեցնում է ընդհանուր օրգանիզմի գործառության հնարավորությունների նվազմանը, ակտիվության և դիմադրողականության, ինքնակարգավորման և վերարտադրողականության խանգարումներին, ծնելիության նվազմանը: Այս ամենը համամարդկային խնդիրներ են և, մասնավորապես, վերաբերում են կրթությանը:

Անկայունություն առաջ բերող խնդիրներից են նաև գործազրկությունը, ուրբանիզացիայի աճող տեմպերը, ինչպես նաև անառողջ ընտանեկան հանգամանքները և հարաբերություններն ընտանիքի անդամների հետ:

Խնդիրներից մեկն էլ պայմանավորված է անընդհատ նոր տեխնոլոգիաներ յուրացնելու օբյեկտիվ պահանջի և տեխնոլոգիաների կիրառման հետևանքով առաջացած ալիքների բացասական ազդեցությանը:

Հետաքրքիր է, որ Ֆորդի գործարանում փակցված է պաստառ-նախազգուշացում. «Աստված ստեղծել է մարդուն, բայց նրա համար չի ստեղծել պահուստային մասեր»: Ասվածը գալիս է հաստատելու այն միտքը, որ բազմաթիվ սխալներ մարդիկ թույլ են տալիս, հենց ոչ ճիշտ ապրելակերպի հետևանքով, և ամենից առաջ այն պատճառով, որ չեն լրացնում իրենց հարմարման հնարավորությունները (ոեզերվները):

«Առողջությունն օրգանիզմի հարմարման հնարավորությունների մակարդակն է, հնարավորությունն է՝ համարժեք արձագանքել արտաքին ազդեցություններին և հարմարվել առաջացած կենսական պայմաններին, ինչը մարդու կենսական ուժերի բարելավման աստիճանն է փոփոխվող պայմաններում (էկոլոգիական, սոցիալական և այլն)»¹¹⁹:

Մեծահասակների առողջ ապրելակերպի ձևավորման գործընթացում հարմարման հնարավորությունները և մեխանիզմներն առանցքային խնդիրներից են:

«Հարմարման մեխանիզմների անբավարար աշխատանքն արդյունքում առաջ է

¹¹⁹ Маджуга А. Г., Педагогическая концепция здоровье создающей функции образования, Автореферат диссертации на соис. Ученой степени доктора пед. наук, Владимир, 2011, 46 с., с. 21.

բերում հիվանդություն և նույնիսկ աշխատանքի ձախողում: Մարդու կյանքում հաճախ են նկատվում այդպիսի դեպքեր, դրա հետ մեկտեղ առկա են նաև գերդինամիկան, հուզականության բարձրացումը, մտավոր լարվածությունը և մասամբ գերլարվածությունը..., որոնք աստիճանաբար առաջ են բերում սթրեսային իրավիճակ (սիրտ-անոթային, շնչառական խանգարումներ)»¹²⁰:

«Ադապտացումը (լատ. adaptio՝ հարմարվել, հարմարում, հարմարվողունակություն)՝ 1) օրգանիզմի իրական հարմարվելն է շրջակա միջավայրի փոփոխվող պայմաններին, ինչը տեղի է ունենում տվյալ կենսաբանական համակարգում առանց անդարձելի փոփոխությունների ու առանց օրգանիզմի ռեակցունակության բնականոն ունակությունների բարձրացման, 2) օրգանիզմներում այնպիսի հատկությունների ու հատկանիշների գոյացում, որոնք որոշակի պայմաններում կենսունակության բարձր մակարդակ են ապահովում»¹²¹: Առաջին բնորոշման դեպքում բացակայում է ադապտացման անհրաժեշտությունը, որովհետև օրգանիզմը հարմարված է այդ պայմաններին, երկրորդի պարագայում փոխվում է օրգանիզմի կառուցվածքային կապերը՝ գործառույթների պահպանման համար, ապահովում է նրա գոյությունը որպես ամբողջություն միջավայրի փոփոխման պայմաններում: Ադապտացման կարգավորման համար առանձնացնում են հատուկ գործընթաց՝ փոխհատուցում:

«Փոխհատուցման գործընթացն ուղղված է համակարգերի գործառույթների պահպանմանը՝ գործունեության գործառույթային տարրերի խաթարման պարագայում: Այդ իմաստով ադապտացումն ուղղված է գործառույթների և համակարգերի փոփոխմանը, իսկ փոխհատուցումը՝ գործառույթների և համակարգերի պահպանմանը, վերականգնմանը: Դրանք օրգանիզմի ռեակցիայի երկու բևեռներն են ընդդիմացող միջավայրի, երկու բևեռ են մեկ անընդհատ շարունակականության: Մեկն առանց մյուսի չի կարող գոյություն ունենալ»¹²²:

¹²⁰ Вайнер Э. Н., Бекетова Л. М., К вопросу о методологии валеологии//Валеологическое образование (проблемы, поиски, решения), Сборник науч. трудов, Липецк, 1996, с. 25-29.

¹²¹ Մարուխյան Ռ., Հովսեփյան Ա., Անձի էկոլոգիական կուլտուրան: Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, Արևիկ, 2005, 368 էջ, էջ 325:

¹²² Воложин А. И., Субботин Ю. К., Адаптация и компенсация-универсальный биологический механизм приспособления, Москва, Медицина, 1987, с. 33-42, с. 35.

Այսպիսով, հարմարման վերաբերյալ մոտեցումները գիտելիք են, կարողություն, հմտություն, որոնք որոշում են ապրելակերպի հիմնական վիճակը, հնարավորություն են տալիս անձին՝ հաղթահարել տարբեր տեսակի ազդեցություններ և հարմարվել այդ ազդեցություններին՝ նվազեցնելով դրանց բացասական ազդեցությունն օրգանիզմի վրա: Մյուս կողմից էլ հարմարման վերաբերյալ իմացությունը, ինչպես նաև առողջ ապրելակերպի մասին գիտելիքները, կարողությունները մեծահասակների համար հնարավորություն են՝ իրենց համար բացահայտելու դեռևս չդրսևորված կարողություններ, ինքնուրույն իրականացնելու իրենց հնարավորությունները՝ որպես սուբյեկտների, կրթության սուբյեկտների և, ի վերջո, ձևավորելու առողջ ապրելակերպի մշակույթ, կրթական մշակույթ:

Վ. Պ. Զայցևը գտնում է. «Առողջությունը մեր հասարակությունում, առաջին հերթին, ցածր մշակույթի ուժով դեռևս մարդու պահանջմունքների հիերարխիայի առաջին տեղում չէ: Այդ խնդրի լուծումը հնարավոր է հետևյալ աշխատանքների արդյունքում.

- յուրաքանչյուր անձի վալեոլոգիական կրթությունը պետք է սկսվի վաղ տարիքից,
- ստեղծվի արդյունավետ պայմաններ և արդյունավետ կազմակերպվի աշխատանքն ու հանգիստը (մանկավարժական վալեոլոգիա)¹²³:

Առողջության խնդիրների կանխարգելումն ու հաղթահարումը կրթական և միևնույն ժամանակ պետական խնդիր է: Այդ խնդրի կարևորության գիտակցման շնորհիվ 2004 թվականին մշակվեց և հրատարակվեց «ՄԻԱՎ-ՁԻԱՀ-ի կանխարգելում և անվտանգ վարքագծի ձևավորում» առարկայի ուսուցչի ձեռնարկը, 2008 թվականի հուլիսի 31-ի ՀՀ ԿԳ նախարարի N 637-Ա/Ք հրամանի հավելված 1-ի համաձայն՝ ընդունվեց «Հանրակրթական դպրոցում «Առողջ ապրելակերպի» կրթության հայեցակարգը» և 2015 թվականից ՀՀ հանրակրթության 8-9-րդ դասարանների ուսումնական պլանում ներառվեց «Առողջ ապրելակերպ» առարկան և կազմակերպվեց այդ առարկայի դասավանդումը, իսկ ՀՀ կառավարության 2014 թվականի հունվարի 9-ի N° 10-Ն որոշման N° 1 հավելվածի 38-րդ կետի համաձայն՝ ՀՀ-ում մշակվել և ներդրվելու է «Առողջ ապրելակերպի խթանման ռազմավարական ծրագիր» և այդ

¹²³ Зайцев В. П., Варавин И. Д., Варавин И. И. и др., Здоровье человека и профилактика заболеваний, Белгород, БелГТАСМ, 1998, 216 с., с. 94.

ծրագրի կատարումն ապահովող միջոցառումների ցանկը:

Այս նկատառումները թույլ են տալիս եզրակացնելու, որ Ի. Ի. Բրեխմանի գիտական նախաձեռնությունը՝ անհատական առողջության ձևավորման հայեցակարգը, այսօր առավել, քան երբևէ, ձեռք է բերում մեծ կարևորություն: Առողջապահական հիմնարկները, բժշկությունը չեն կարող մասսայաբար բնակչության առողջության մակարդակն ապահովել:

Հիրավի, առողջության ապահովումը, առողջ ապրելակերպի վարումն անձի կողմից որոշակի գիտելիքների ու կարողությունների տիրապետման մեջ է:

Որոշ հեղինակներ (Դ. Բ. Գելաշվիլին, Վ. Ի. Վավիլին և Մ. Բ. Գոլովաչևը) նշում են, որ կոնկրետ գիտելիքները կարող են նյութականացնել արարքի «ուժը», դրա համար կրթությունը դառնում է սոցիալական գործիք՝ հասարակության մեջ ձևավորելու ինտելեկտուալ միջավայր: Այս իմաստով ակնհայտ է անձի իրացումը «կրթություն ողջ կյանքի ընթացքում» համատեքստում, և կարևորվում է անձի ինքնիրացումը սեփական ներուժի զարգացման առումով:

Օ. Յու. Գրեզնևան ուշադրություն է դարձնում այն իրողությանը, որ վալեոլոգիական կրթությունը պետք է ձևավորել ակտիվ կենսական դիրքորոշմամբ: Նա տեսնում է խնդիրը և դրա լուծման ուղին: Գտնում է, որ անհրաժեշտ է անցում կատարել մարդկային արժեքների վերաբերյալ եղած թվացյալ բավարարված գիտելիքներից, ստանձնել անձնական և այդ ապրելակերպի արժեքների նկատմամբ պատասխանատվություն: Զարգացնելով այդ միտքը՝ նա շարունակում է, որ պետք է նկատի ունենալ, որ այդ գիտելիքները, որ մարդը ձեռք է բերում, չպետք է շտապողաբար դավանի դրանց, առավել ևս, իր վարած ապրելակերպի համար: Ահա թե ինչու է խնդիրը վերջանում մարդու կենսագործունեության այդ ասպեկտների միավորմամբ. «...հենց այդ դեպքում մարդն ունի հնարավորություն արդյունավետ կերպով ինքնիրացվելու»¹²⁴:

Կրթությունն առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորման մեխանիզմներից մեկն է ողջ մարդկության համար, «... կամ գրեթե յուրաքանչյուր մարդ կապված է դրա հետ ողջ կյանքի ընթացքում, երբ սովորում է ինքը, կամ երբ սովորեցնում է իր երեխաներին

¹²⁴ Попова А. И., Укреплять здоровье, Начальная школа, № 6, 1990, 89-92 с., с. 90.

կամ իր թոռներին»¹²⁵:

Մշակութային ասպեկտը լայն առումով վարքագծի, ուսուցման, կրթության մշակույթն է, այդպիսով կրթությունը «...մարդուն կդարձնի չ«իմացող», այլ հասկացող, զգայուն, մշակութային և այլն, կպատրաստի իրական կյանքին՝ բարդ և հակադրություններով լի աշխարհում, կապահովի զարգացում»¹²⁶:

Մեծահասակների առողջ ապրելակերպի ձևավորումը կրթության միջոցով տեսնում ենք հետևյալ կերպ.

1. առողջությունը վտանգող ազդեցությունների բացահայտում,
2. վտանգավոր ազդեցությունների կանխում և հաղթահարում, ինչը ենթադրում է առողջ ապրելակերպի մասին գիտելիքներ, մասնագիտական գիտելիքներ և ազդեցությունները նկատելու կարողություն,
3. առողջ ապրելակերպի մասին գիտելիքներով սեփական առողջությունը կառավարելու կարողություն,
4. կյանքի, առողջության, շրջապատող միջավայրի նկատմամբ արժեքային հարաբերություններ ձևավորելու կարողություն,
5. պատասխանատվություն՝ առողջ տեսնելու մարմինը, հոգին, միտքը, կառուցելու առողջ հարաբերություններ սեփական «Ես»-ի և շրջապատող աշխարհի միջև,
6. գործունեությունն ինքնագնահատելու կարողություն,
7. ձևավորել ինքնիրացման, ինքնագոյության համար ստեղծագործական և հոգևոր ներուժի բացահայտման կարողություն,
8. ձևավորել առողջ ապրելակերպ իրականացնող հասուն սուբյեկտ. սա բխում է ակմեոլոգիական մոտեցումից:

Այսպես, առողջ ապրելակերպի մշակույթը զգացողություն է, մտածողություն և գործողություն՝ ուղղված անձի առողջության բոլոր բաղադրիչների, ինչպես նաև շրջապատող միջավայրի պահպանմանը:

Այսպիսով, մեծահասակներն անընդհատ կրթության գործընթացում են, իսկ մշակույթը ներառում է կրթվածությունը որպես կրթության արդյունք՝ գտնվելով նրա

¹²⁵ Маджуга А. Г., Педагогическая концепция здоровье создающей функции образования, Автореферат диссертации на соис. Ученой степени доктора пед. наук, Владимир, 2011, 46 с., с. 21.

¹²⁶ Долженко О. В., Шатуновский В. Л., Современные методы и технология обучения в техническом вузе; Метод. пособие, Москва, Высшая школа, 1990, 192 с., с. 40.

հետ «ամբողջ-մաս» հարաբերակցության մեջ: Կրթությունը մեծահասակների ինքնիրացման գործում կարևոր դեր ունի, այն զարգացնում է անձին, նրա մասնագիտական ներուժը, որոնք անհրաժեշտ են գլոբալ խնդիրներ լուծելու համար: Իսկ առողջության պահպանման մշակույթը բնութագրվում է այլ մարդկանց հետ եղած փոխհարաբերությունների, աշխարհի և իր հանդեպ եղած հարաբերությունների նկատմամբ պատասխանատվության, գիտելիքների, կարողությունների և անձնային որակների հնարավոր զուգորդմամբ: Այս պահանջը պետք է համաձայնեցնել մեծահասակների կրթության նպատակային դրույթների հետ:

2.5. Մեծահասակները որպես կրթության սուբյեկտ

Համաշխարհայնացման արդի պայմաններում կատարվում են տարաբնույթ վերակառուցումներ և զարգացումներ, որոնք ընթանում են ինտեգրացման և համընդհանուր կարգավորման ուղղությամբ: «Հատկանշական է, որ համաշխարհայնացումը կրում է համապարփակ բնույթ, տարածվում է մարդկային գործունեության բոլոր ուղղությունների վրա՝ ընդգրկելով հասարակական և անհատական կեցության ոլորտները»¹²⁷: Այդ փոփոխությունները վերաբերում են տնտեսական զարգացման առաջնահերթությունների վերագնահատմանը, աղքատության հաղթահարման, առողջության պահպանման, մարդկանց սոցիալական պայմանների բարելավման, սոցիալական անվտանգության, երկրի ընդհանուր զարգացման, խաղաղության և կայունության ապահովման և այլ խնդիրներին: Ուստի առավել, քան երբևէ կարևորվում է այդ խնդիրների ճիշտ ըմբռնման և հնարավոր լուծումների առաջարկման անհրաժեշտությունը, քանի որ ժամանակակից աշխարհը չի կարող հապաղել և հրատապ լուծումներին սպասել վաղը, «...առաջընթացի համար ամենայնի անհրաժեշտությունը այսօրվա մեջ է»¹²⁸:

Փոփոխվող աշխարհում կենսական կարևոր խնդիրներից մեկն էլ «ես»-ի

¹²⁷ Андреев А. А., Педагогика высшей школы (Новый курс), Москва, 2002, 264 с., с. 59.

¹²⁸ Педагогическая антропология: учебное пособие, Авт. сост. Б. М. Бим-Бад, Москва, УРАО, 1998, 576 с., с. 411.

գոյության գիտակցումն է ու սեփական հնարավորությունների դրսևորումը: Վերջինս անհնար է լուծել կյանքի ընթացքի համատեքստից դուրս, և այն չի կարող պայմանավորված չլինել անընդմեջ կրթության (կրթություն ամբողջ կյանքի ընթացքում) հայեցակարգի իրականացման անհրաժեշտության գիտակցմամբ: «Ժամանակակից ընկալմամբ, կրթությունը որպես մարդու՝ աշխարհի և շրջապատող մարդկանց միջև տեղեկատվական փոխազդեցություն, ինքնին ակնհայտ է դարձնում շարունակականության անհրաժեշտությունը կյանքի բոլոր փուլերում»¹²⁹: Այս իմաստով էլ կարևորվում է կրթության դերը տարիքային բոլոր խմբերի ներկայացուցիչների, հատկապես, մեծահասակների համար, որոնց պարագայում կարևորվում է ճկուն վարքագծի դրսևորումը, սեփական ներքնաշխարհի գնահատումը և վերափոխումը՝ արտաքին գործոններին համարժեք, հեշտ սոցիալականացումը՝ մասնագիտական, սոցիալական, կենցաղային և այլ առումներով:

Բացի համընդհանուր խնդիրներից, մեծահասակների կենսագործունեության տարբեր փուլերում ծառայած են կենսական համանման խնդիրներ, ինչպիսիք են գոյության և շարունակականության ապահովումը, տեղեկացված սերնդի հետ աշխատելու ունակությունը, ժամանակակից պայմաններում ընտանեկան դերերի հերթափոխի վերաիմաստավորումը, սերնդի ճիշտ դաստիարակությունը, սոցիալ-հոգեբանական խնդիրների հաղթահարումը, առողջության պահպանումը և այլն, որոնք մարդկային կենսագործունեության բովանդակության մեջ անհրաժեշտաբար դառնում են սուբյեկտի կրթման ակտիվ գործոն:

Փիլիսոփայական իմաստով սուբյեկտը (լատ. subjectum-ենթակա) «ակտիվորեն գործող և ճանաչող, գիտակցությամբ և կամքով օժտված մարդն է... Սուբյեկտը ձևավորվում և փոխվում է արտաքին աշխարհի վերափոխման գործընթացում»¹³⁰:

Մանկավարժության մեջ «սուբյեկտ» հասկացությունն ի հայտ է եկել 20-րդ դարի 70-ական թվականներից փիլիսոփայա-հոգեբանական գիտելիքների համակարգից (Գ. Ի. Շուկինա, Բ. Բ. Գորշկովա) և դասական դիդակտիկայում դիտարկվել է «սուբյեկտ-օբյեկտ» հակադրությամբ՝ վերաբերելով մանկավարժից սովորողներին անհրաժեշտ գիտելիքների, կարողությունների, գործունեության փորձի փոխանցմանը, սակայն

¹²⁹ Основы андрагогики, Под ред. И. А. Колесниковой, Москва, Академия, 2003, 240 с., с. 43.

¹³⁰ Փիլիսոփայական բառարան, Մ. Մ. Ռոզենտալի խմբ., Երևան, 1975, 467 էջ, էջ 395-396:

ներկայումս կրթության հարացույցները փոփոխության են ենթարկվել, առավել ևս նման մոտեցումը մեծահասակի համար արդիական չէ:

Փոփոխությունների պայմաններում զարգանում է փոխազդեցություն, փոփոխելիություն սուբյեկտի (մեծահասակի) և վերափոխումների, զարգացման հեռանկարների միջև: «Փոփոխությունները գործընթացներ են, որոնց այս կամ այն կողմը, այդ թվում և մարդկայինը, վերափոխվում է՝ փոփոխելով կերպարը: Այդ գործընթացները մի կողմից օբյեկտիվ և սուբյեկտիվ են, մյուս կողմից՝ կազմակերպված և տարերային»¹³¹:

Սուբյեկտի գործունեության մեջ արտացոլվում է արտաքին աշխարհը, վերջինս էլ վերակառուցվում է նույն սուբյեկտի կողմից այնքանով, որքանով նա գիտակցում է իր գործունեության ձևն ու կառուցվածքը, իր «ես»-ի, իր դերի, իրական կյանքի ճանաչման անհրաժեշտությունը պայմանավորված իր պահանջմունքներով, մոտիվով, հնարավորություններով՝ դնում է նպատակներ, որոնց իրականացման ընթացքում իր կենսագործունեությամբ փոխում է և՛ իր ներքին աշխարհը, և՛ արտաքին աշխարհը:

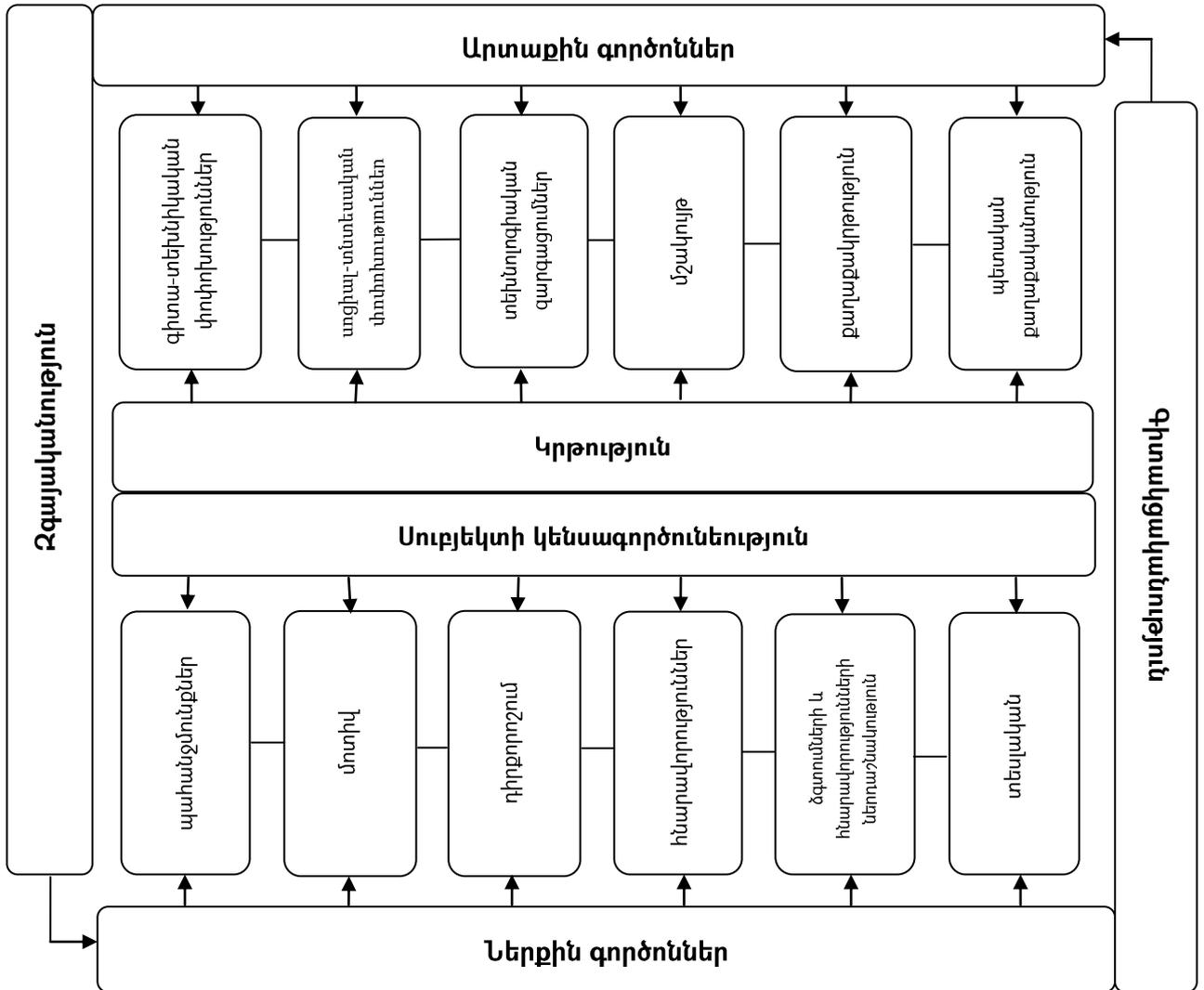
Այսպիսով, մեծահասակները հանդես են գալիս որպես սուբյեկտ՝ իրենց բնորոշ ինքնագիտակցությամբ, ինքնավերլուծությամբ, ինքնուրույնությամբ, վերոնշյալ կենսական խնդիրները լուծելու ձգտումով և ինքնակարգավորմամբ այնքանով, որքանով տիրապետում են գիտա-տեխնիկական, սոցիալ-տնտեսական փոփոխություններին, մշակույթի ծավալին, հաղորդակցման ձևերին ու միջոցներին, քաղաքակրթությանը, տեխնոլոգիական զարգացումներին: Բնականաբար այս ամենն անհնարին է առանց կրթության, և այս համատեքստում կրթությունը կենսագործունեության բաղադրատարր է, որը հանդիսանում է «մարդու համար սոցիալական պրակտիկա»¹³² տարեցտարի ձեռքբերելով «սոցիալական նշանակալիություն»¹³³: Ստորև ներկայացվում է մեր կողմից մշակված գծապատկերը (Տես գծապատկեր 1)՝ ներքին և արտաքին փոխազդելիությունները զգայականության և

¹³¹ Громкова М. Т., Андрагогика /теория и практика образования взрослых/, Москва, Юнити, 2005, 496 с., с. 294.

¹³² Бордовская И. В., Реан А. А., Педагогика: учебник для вузов, Москва, 2000, 284 с., с. 61.

¹³³ Основы андрагогики, Под ред. И. А. Колесниковой, Москва, Академия, 2003, 240 с., с. 46.

Զգայականությունը և գիտակցականությունը նկարագրում են ներքին և արտաքին գործոնների փոխազդելիությունները



«Կրթությունը չի կարող վերջանալ, եզրափակվել. այն անընդհատ ինքնաճող գործընթաց է, որը վերափոխում է մարդու կերպարը և աշխարհը»¹³⁴:

Այս իմաստով կրթությունը սուբյեկտի համար դառնում է «ցկյանս գործընթաց», որը դրսևորվում է ֆորմալ, ոչ ֆորմալ և ինֆորմալ ճանապարհներով:

Ֆորմալ ճանապարհն ապահովում է կրթության համակարգը, «որը կարգավորվում, նորմավորվում է պետության և հասարակության կողմից: Մարդիկ,

¹³⁴ Новые ценности образования, Антропологический, деятельностный и культурологический подходы. Тезаурус, выпуск 5 (24), Москва, 2005, 183 с., с. 154.

ովքեր ստացել են ֆորմալ կրթություն, և շնորհվել է նրանց պետական նմուշի փաստաթուղթ, ձեռք են բերում օրենսդրորեն սահմանված իրավունքների համակցություն:

Ոչ ֆորմալ կրթությունն իր մեջ ներառում է կրթական ծրագրերի և ուսումնական դասընթացների բոլոր ձևերը, սակայն չի տալիս իրավունք՝ ստանալու դիպլոմ, ապահովելու մասնագիտական կարգավիճակի փոփոխությունը:

Ինֆորմալ կրթությունը (այն ոչ մի ձևում չի գտնվում), թվացյալ կրթություն է, «ներկառույց» է կյանքի ընթացքի մեջ, որն իրականացվում է շփման ընթացքում, կատարվում է զանգվածային տեղեկատվական միջոցների ազդեցության, լուսավորչական ակցիաների, գիրք կարդալու, սեփական և ուրիշների փորձի իմաստավորման ճանապարհով»¹³⁵:

««Կրթության սուբյեկտ» բառակապակցությունը կերպարի ներքին փոփոխության մեջ ինքնուրույնությունն է, իսկ «սուբյեկտի կրթությունը» նրա փոփոխությունն է արտաքին աշխարհի փոխազդեցությունների ներքո»¹³⁶: Ասվածից հետևում է, որ արտաքին և ներքին աշխարհները գտնվում են փոխներթափանցելիության մեջ:

Կյանքի ընթացքում սուբյեկտի կողմից նկատելի է իր հոգեկան գործընթացների զարգացման անհամաչափությունը, տարբեր տարիքային փուլերում փոփոխվող վիճակը՝ պայմանավորված ճգնաժամայինից կայունության անցման փուլերով, կյանքի պայմաններին հարմարվելու հնարավորություններով և սոցիալական պատասխանատվության զգացումով: Ուստի մեծահասակի կրթության սուբյեկտիվությունը կարելի է արտահայտել հետևյալ հատկանիշներով.

1. ինքնուրույնության և ինքնակառավարման գիտակցում,
2. իրականացրած կենսագործունեության արժևորում,
3. իմացական հնարավորությունների արժևորում,
4. տեղեկատվական պահանջի ձևավորում,
5. կրթության ձևերը ընտրելու հնարավորություն:

Այս ամենով պայմանավորված՝ սուբյեկտի հասունության չափը փոխվում է

¹³⁵ Основы андрагогики, под ред. И. А. Колесниковой, Москва, Академия, 2003, 240 с., с. 36-37.

¹³⁶ Громкова М. Т., Андрагогика /теория и практика образования взрослых/, Москва, 2005, Юнити, 496 с., с. 36.

կրթության նկատմամբ ունեցած վերաբերմունքից: Նա գնահատում է, վերլուծում, իր կենսափորձից, արժեքային կողմնորոշումներից ելնելով՝ ընտրում է գիտելիքներ՝ ներքին աշխարհը փոփոխելու համար, որոնք իրենց հերթին բխում են անձի տարիքային և սոցիալական կարգավիճակից: Այս իմաստով մեծահասակ «սուբյեկտի կրթությունը» կարելի է արտահայտել հետևյալ հատկանիշներով.

1. փոփոխվող պայմաններին ճիշտ արձագանքելը (կյանք, աշխատանք և այլն),
2. կրթական և հոգետեխնիկ տեխնոլոգիաներին տիրապետելու օգնությամբ գիտակցման տեխնոլոգիաների կատարելագործումը, ինչն օգնում է պլանավորելու կարողությունները, լուծելու սեփական խնդիրները, կարգավորելու հոգեկանը, կազմակերպելու սեփական գործունեությունը,
3. սեփական կենսափորձը ներմուծելու հնարավորությունը,
4. նոր որակով ինքնիրացվելու հնարավորությունը:

Այսպիսով՝ աշխարհը գտնվում է տեղեկատվական անցման և վերակառուցումների փուլում, ուր զարգացումներն ու փոփոխություններն անշրջելի են, անխուսափելի, ընթանում են մեծ արագությամբ: Այդ զարգացումներն ուղղված են մարդկային գործունեության բոլոր ոլորտներին և փոփոխություններ են առաջ բերում ոչ միայն մարդու կենսակերպում, այլև փոխում են կյանքի որակն ու մակարդակը: Այս ամենով պայմանավորված՝ մեծահասակի անելիքը թելադրվում է փոփոխություններից (կրթության սուբյեկտ) և փոփոխությունների ընթացքից ծնվող խնդիրների հանգուցալուծման, զարգացման հեռանկարների կանխատեսմամբ, իսկ առաջընթացի ապահովվումն էլ՝ սուբյեկտի կրթությամբ, ոչ դասական, այլ սուբյեկտի կենսագործունեության մեջ «ցկյանս գործընթաց» իմաստով: Եվ որքան սերտ լինի սուբյեկտի կապը կրթության հետ, այնքան կառավարելի կդառնա նրա տեղեկատվական փոխազդեցությունն աշխարհի և մարդկանց հետ:

2.6. Մեծահասակների կրթության համակարգում առողջ ապրելակերպի մշակույթի բովանդակությունը և ձևավորման տեխնոլոգիան

Մեծահասակների կրթության համակարգը սոցիալ-մշակութային ինստիտուտ է և կազմում է կրթության համակարգի անբաժանելի մասը:

«Մեծահասակների կրթության համակարգը ներառում է՝

1) նախնական և միջին մասնագիտական, բարձրագույն, լրացուցիչ, հետբուհական կրթություն իրականացնող ուսումնական հաստատությունները, պետական, հասարակական, մասնավոր և այլ կազմակերպությունները,

2) մեծահասակների կրթության գործառնությունն ու զարգացումն ապահովող կամ դրան որևէ կերպ առնչվող կրթական, գիտական, գիտամեթոդական, նախագծային, արտադրական, առողջապահական, սոցիալ-մշակութային, հասարակական և այլ կազմակերպություններն ու խորհուրդները,

3) մեծահասակների կրթության կառավարման մարմինները և մասնագիտական կրթության ոլորտում գործունեություն իրականացնող իրավաբանական ու ֆիզիկական անձանց ու դրանց միավորումները»¹³⁷:

Մեծահասակների կրթությունը՝ որպես սոցիալ-մշակութային համակարգ, կառավարվում է, ուստի կառավարելի պետք է լինի նաև գործընթացի նախագծման բովանդակությունը: Միանշանակ պետք է ընդունել, որ մեծահասակների կրթությունը երեխաների կրթություն չէ: Մեծահասակների կրթության համակարգում ուսումնական գործընթացի իրականացման բոլոր փուլերում առանցքային դերը պատկանում է սովորողին. սովորողն ու սովորեցնողն ուսուցման գործընթացի իրավահավասար սուբյեկտներ են: Մեծահասակների կրթության գործընթացը երկու սուբյեկտների համատեղ, փոխհամաձայնեցված գործունեություն է: Սա ենթադրում է, որ մեծահասակների կրթության գործընթացի կազմակերպումը, ուսումնական պայմանների «ընտրությունը»՝ պայմանավորված սուբյեկտների փոփոխությունից, տարբեր են լինելու: Ուստի, համաձայնեցված գործընթացի նախագծումը ենթադրում է

¹³⁷ «Մեծահասակների կրթության մասին» ՀՀ օրենք-նախագիծ, Պ-116-05.09.2007-ԳԿ-010/0, 12 էջ, էջ 3-4:

դիվերգենցիա (ճյուղավորում, տարբերություն), վերափոխվում և կոնվերգենցիա (զուգամետություն):

Դիվերգենցիայի փուլում տեղի են ունենում սովորողների նպատակի ու խնդիրների վերաբերյալ տեղեկատվության հավաքում և ուսումնասիրում՝ առողջ ապրելակերպի մշակույթ իրականացնելու նպատակով: Դիվերգենցիայի փուլը հնարավորություն է տալիս հաշվի առնել այն ամենը, ինչը կարող է հանգեցնել խնդրի լուծմանը: Այս փուլում անհրաժեշտ է, որքան հնարավոր է աշխատել «բաց սկզբունքով», ընդլայնել հնարավորությունները՝ արդյունավետ լուծում գտնելու համար: Սիներգետիկական բնութագրմամբ սա «քառու» է:

Հաջորդ՝ վերափոխման փուլում, դիվերգենցիայի արդյունքները հիմք են ստեղծելու որոշակի հայեցակարգ, որը միտված է միասնական նպատակի ձևավորմանը՝ առողջ ապրելակերպի մշակույթ իրականացնելու համար: Այս փուլը սիներգետիկայի փուլերում Վ. Գ. Վինենկոն անվանում է բիֆուրկացիա, որը քառսից և ֆլուկտուացիայից հետո կարգավորվում է կամ ընթանում է կարգավորման ուղղությամբ: Ստեղծված հայեցակարգը կայուն կառուցվածքն է, որի նախագծման գործընթացը շարունակվում է կոնվերգենցիայի փուլում: Այս փուլի բնութագրական առանձնահատկությունն է՝ ընտրել մեկ լուծում եղած բոլոր հնարավոր լուծումներից:

Բոլոր վերոնշված փուլերը թույլ կտան հասկանալու կառավարման իրավիճակները, կառավարչական պայմանները և ճիշտ կազմակերպելու կրթական գործընթացը, ինչն էլ կնպաստի նաև առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորմանը:

Ուսումնական գործընթացի նախագծումը ներկայացրել ենք հետևյալ մակարդակներով, որոնք միաժամանակ առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորման մակարդակներ են:

Առաջին մակարդակ՝ **կազմակերպչական**. մեծահասակ սովորողների և նրանց սովորեցնողների կազմակերպչական պայմանները վերաբերում են՝

- կրթության կազմակերպման տարբեր ձևերին և ուսուցման տևողությանը,
- կրթական և ուսումնական ծրագրերի բովանդակությանը,
- սովորողների առողջական խնդիրների նկատառմանը,

- մանկավարժական պայմանների ձևավորմանը՝ պայմանավորված սովորողների կրթական մակարդակից, մասնագիտական և իմացական հետաքրքրություններից:

Երկրորդ մակարդակ՝ **դիդակտիկական**. դիդակտիկական պայմանները վերաբերում են՝

- խնդիրների մշակմանը,
- համակազմին բնութագրող առանձնահատկություններին,
- պարապմունքների մոդուլներով կազմակերպմանը,
- պրոբլեմային ուսուցման կազմակերպմանը,
- գիտելիքների, կարողությունների մատուցման տեխնոլոգիային,
- սովորողների գիտելիքների, կարողությունների, հմտությունների գնահատմանը,
- ուսուցման գործընթացում առողջաստեղծ վարժանքների կիրառմանը:

Երրորդ՝ **մոտիվացիոն** մակարդակի պայմաններն ուղղված են առողջ ապրելակերպի կայուն մոտիվացիայի ձևավորմանը, վալեոլոգիական աշխատանքում հետաքրքրության խթանմանը: Մոտիվացիոն պայմանները վերաբերում են՝

- ուսուցման բովանդակության, ուսումնական գործունեության կազմակերպմանը՝ նկատի առնելով մասնագիտական, աշխատանքային, սոցիալական ուղղությունները,
- ուսուցման մոտիվների կիրառմանը, առողջության ապահովման խնդրին և արդյունքների համալիր ակտորոշմանը,
- առողջ ապրելակերպի համատեքստում անձի կենսագործունեության ինքնակարգավորմանն ինքնավերլուծության միջոցով:

Չորրորդ մակարդակը **սուբյեկտա-գործունեությունն** է, որը պայմանավորված է սովորողների ներգրավվածությամբ կրթական գործընթացի տարբեր փուլերում և ձևերում՝ հետագայում բարելավելու անձնական, սոցիալական, գործնական, մասնագիտական, կենցաղային գործունեությունը՝ հաղորդակցման, ուսումնաճանաչողական, մասնագիտական, վերլուծման, արժևորման, արժեկողմնորոշման, ստեղծագործական մոտեցման, առողջացնող և այլ ուղղություններով: Սովորողների ակտիվության ապահովումը կրթական գործընթացում

թույլ է տալիս կիրառելու գիտելիքը գործնականում. մեծահասակների ուսումնական գործընթացի իրականացման պայմանները և՛ տեսություն են, և՛ պրակտիկա:

Կրթական գործընթացի իրականացման մակարդակները միաժամանակ առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորման մակարդակներն են:

Այսպիսով, մեծահասակների կրթական գործընթացի իրականացման մակարդակներում ստեղծվում է պայմանների հիերարխիա (աստիճանակարգություն) և դրանց միջև փոխազդեցություն, որոնցով բնութագրվում է կրթական միջավայրի որակը, ձևավորվում առողջ ապրելակերպի մոտիվացիա, ստեղծվում է հենք առողջ ապրելակերպի մշակույթի արմատավորման համար:

2.7. Մեծահասակների առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորման մոտիվացիան

Գործունեությունն առանց մոտիվացիայի չի լինում: Մոտիվացիան «...անձի գործունեության ուղղվածությունն է և բնույթը, նրա վարքագիծը»¹³⁸: Մարդու ակտիվ գործունեությունն իրականացվում է գործողություններով: Իսկ գործողություններն անձի վարքագծի գործընթացներն են, որոնք իրագործվում են տարբեր մոտիվների (դրդապատճառների) առկայության շնորհիվ:

«Մոտիվ» հասկացությունը հոգեբանական գրականության մեջ օգտագործվում է սահմանելու այնպիսի ազդեցությունը, որն առաջ է բերում պատասխան ռեակցիա կամ սուբյեկտի ակտիվություն: Վ. Ս. Մերլինը կապում է այն ֆրանսերեն «motive»՝ մղում բառի հետ և սահմանում է որպես «...հոգեբանական վիճակ, որն ուղղում է գործունեությունը որոշակի նպատակի»¹³⁹: Նա գրում է. «Ինչպես յուրաքանչյուր հարաբերությունում, այնպես էլ մոտիվում կարող ենք առանձնացնել երկու կողմ: Ինչպես մղումն ուղղված է գործողության, այնպես էլ մոտիվը՝ ակտիվ հարաբերության,

¹³⁸ Коджаспирова Г. М., Коджаспиров А. Ю., Педагогический словарь, 2-е изд., Москва, Академия, 2005, 176 с., с. 88.

¹³⁹ Мерлин В. С., Лекции по психологии мотивов человека: Учеб. пособие для спецкурса, Пермь, 1971, 120 с., с. 61.

դրա հետ մեկտեղ մոտիվը միշտ կապված է ապրումների, թերությունների, վայելքների, տառապանքների հետ, այն իրենից ներկայացնում է հուզական հարաբերություն: Այդ պատճառով էլ մարդուն բնորոշ է շրջապատող աշխարհի հետ ակտիվ հարաբերությունը, նա այդպիսով սուբյեկտ է, ակտիվ գործող, բնությունն ու հասարակությունը վերափոխող: Որքանով մոտիվներում արտահայտվում են ակտիվ հարաբերությունները, այնքանով մոտիվները մարդուն բնութագրում են որպես սուբյեկտ»¹⁴⁰: Իսկ Ա. Պետրովսկին և Մ. Յարոշևսկին¹⁴¹ մոտիվ հասկացությունը (լատիներենից «մովեո»՝ շարժվում եմ բառից), բնութագրում են որպես շարժում, քանի որ կենդանի էությունը շարժվում է նրա համար, ինչի համար ծախսում է իր կենսական էներգիան:

Մոտիվացիան ավելի լայն հասկացություն է, քան մոտիվը: «Մոտիվացվածությունը հոգեվիճակ է, որն անձին ստիպում է օբյեկտների ընտրություն և գործողություններ կատարել»¹⁴²: «Մոտիվացիան անընդհատ փոխազդեցության և վերակազմավորման պարբերական գործընթաց է, որում գործունեության սուբյեկտը և իրավիճակը փոխադարձաբար ազդում են մեկը մյուսի վրա, և հետևանքն իրականում դիտարկվող վարքն է: Մոտիվացիան տվյալ դեպքում անընդհատ ընտրության և որոշումների ընդունման գործընթաց է՝ հիմնված վարքային այլընտրանքների վրա: Մոտիվացիան բացատրում է գործողության նպատակաուղղվածությունը, գործունեության կազմակերպվածությունը և կայունությունը, որոնք ուղղված են որոշակի նպատակների ձեռքբերմանը: Մոտիվը ի տարբերություն մոտիվացիայի՝ կայուն անձնային հատկություն է, որը ներսից մղում է որոշակի գործողությունների կատարմանը: Մոտիվը կարելի է նաև սահմանել որպես հասկացություն, որն ընդհանուր կերպով ներկայացնում է բազմաթիվ ներքին հոգեբանական գործոններ, որոնք որոշում են մարդու վարքը»¹⁴³:

Այսպես, անձի կյանքը ձևավորվում է մոտիվացիայով պայմանավորված: Անձն

¹⁴⁰ Мерлин В. С., Лекции по психологии мотивов человека: Учеб. пособие для спецкурса, Пермь, 1971, 120 с., с.12:

¹⁴¹ Петровский А. В., Ярошевский М. Г., История психологии: учебное пособие для вузов, Москва, 1994, 448 с..

¹⁴² Նալչաջյան Ա., Հոգեբանության հիմունքներ, Երևան, Հոգեբան, 1997, 648 էջ, էջ 368:

¹⁴³ Максимов В. Г., Профессиональная ориентация школьников, Чебоксары, Школа, 1988, 301 с., с. 46.

ունի այս կամ այն մոտիվը՝ արդյունավետ գործունեություն և զարգացում ապահովելու համար, որոնք կախված են որոշակի գործոններից և որոշիչ են վարքի համար: Իսկ վարքի կարգավորիչներն ու գործունեության նախադրյալները պահանջմունքներն են:

«Որևէ պահանջմունք ունենալու դեպքում անձը շատ հաճախ է գիտակցում, թե ինչի կարիք է զգում և ինչ է որոնում՝ կարիքը բավարարելու, իր գոյությունն ու զարգացումն ապահովելու համար: Պահանջմունքների առաջացումը պայմանավորված է կյանքի այն հանգամանքներով, խնդրահարույց իրադրություններով, որոնցում մարդը հայտնվում է իր կենսագործունեության ընթացքում»¹⁴⁴: Վ. Ի. Գարբուզովը նշում է, որ եթե պահանջմունքները չեն բավարարվում գործնականում, ապա մարդու գործունեությունը, վարքն ու կենսակերպը իրենց վրա կրում են դրանց կնիքը, ինչն անպատճառ զգացնել է տալիս մարդու առողջության վիճակը հոգետոմատիկ մեխանիզմների շնորհիվ:

Առողջություն, առողջ ապրելակերպ ունենալը պետք է դառնա պահանջմունք, և պահանջմունքը պետք է անպայման ձևավորել: «Անձնավորության «միջուկը» կազմվում է նրա պահանջմունքներից և դրանց աստիճանակարգից, ուստի և անձնավորության զարգացումն ապահովվում է ամենից առաջ նրա պահանջմունքների ֆոնդի հարստացմամբ»¹⁴⁵:

Ա. Գ. Գոլևան իր ուսումնասիրությունների արդյունքում եզրակացնում է. «Մարդու առողջությունը ներառում է հետևյալ հիմնական բաղադրիչները, որոնց բավարարումն ապահովում է ապրելակերպը.

- սոմատիկ՝ օրգանիզմի ընթացիկ վիճակ, որի հիմքը կազմում է անհատական զարգացման կենսաբանական ծրագիրը՝ միջնորդավորված օնթոգենետիկ զարգացման տարբեր փուլերի բազային պահանջմունքներով: Այդ պահանջմունքները հանդիսանում են անձի զարգացման «գործարկման մեխանիզմներ» և ապահովում են անձի անհատականացումը.
- ֆիզիկական՝ օրգանների և օրգան համակարգերի աճի և զարգացման մակարդակ, որի հիմքը կազմում են մորֆոլոգիական (անատոմիական) և գործառնական ռեզերվները, որոնք ապահովում են հարմարման ռեակցիաները.

¹⁴⁴ Նալչաջյան Ա., Հոգեբանության հիմունքներ, Երևան, Հոգեբան, 1997, 648 էջ, էջ 363:

¹⁴⁵ Մանուկյան Ս. Պ., Ուսուցման սուբյեկտների գործունեության մոտիվացիան, Երևան, 1998, 240 էջ, էջ 19:

- հոգեկան առողջությունը՝ որպես հոգեկան ոլորտի վիճակ, ապահովում է վարքի դրսևորման համապատասխան ռեակցիաները: Այդպիսի վիճակը պայմանավորված է ինչպես կենսաբանական, այնպես էլ սոցիալական պահանջմունքներով, ինչպես նաև դրանց բավարարման հնարավորություններով.
- բարոյական՝ կենսագործունեության մոտիվացիոն և պահանջմունքատեղեկատվական ոլորտի համալիր բնութագիրն է, որը հիմնված է անձի վարքի արժեքների, դիրքորոշման և դրդապատճառների համակարգի վրա: Բարոյական առողջությունը միջնորդավորված է մարդու կյանքի հոգևոր կողմով, քանի որ պայմանավորված է բարու, սիրո և գեղեցկության համամարդկային արժեքներով¹⁴⁶:

Առողջ ապրելակերպի ձևավորումը հիմնվում է առողջության վերոնշված բաղադրիչների վրա, և անձի գործունեությունը ներքին մոտիվացմամբ միտված է դրանց բավարարմանը:

«Պահանջմունքների կարևորությունը մարդու կյանքում պայմանավորվում է նաև նրանով, որ դրանց բովանդակությունն է որոշում մարդու կյանքի բովանդակությունը»¹⁴⁷:

Ամերիկացի հետազոտող Ա. Հ. Մասլոուն ստեղծել է մարդու ներքին պահանջմունքների հիերարխիկ բուրգ: Այդ բուրգի կառուցվածքը նա մեկնաբանում է հետևյալ կերպ. «Բարձրագույն պահանջմունքները հնարավոր չէ բավարարել առանց ստորակարգ պահանջմունքների բավարարման: Բոլորն էլ կարևոր են..., ...մարդու պահանջմունքները տվյալ բուրգում դասավորված են՝ ելնելով պարզ դասավորվածությունից. հիմքում ընկած են ֆիզիոլոգիական բնույթի պահանջմունքները, աստիճանաբար բարդանալով դեպի հոգևորը»¹⁴⁸: Բարձրագույն պահանջմունքը մարդու ինքնիրացումն է, որը Ա. Հ. Մասլոուն ընդունում է որպես մարդու պոստենցիալ հնարավորությունների ազդեցություն, որն իր ազդեցությունը

¹⁴⁶ Голев А. Г., Педагогические аспекты антинаркотического и антиалкогольного воспитания учащихся, Пятигорск, 2001, 84 с., с.10-11.

¹⁴⁷ Մանուկյան Ս. Պ., Ուսուցման սուբյեկտների գործունեության մոտիվացիան, Երևան, 1998, 240 էջ, էջ 19:

¹⁴⁸ Maslow A. H., Toward a Psychology of Being, New York, Van Nostrand, 1968, P. 197.

տարածում է մյուսների վրա:

Ա. Նալչաջյանը, ըստ ծագման, առանձնացնում է բնական (բնածին) և մշակութային պահանջմունքներ: Բնական է համարում այն պահանջմունքները, որոնք մարդուն տրված են ի ծնե: Դրանք հատուկ են «բնական մարդ» տեսակի բոլոր անհատներին, օրինակ սնունդ և ջուր ընդունելու, քնելու, շարժվելու, ցրտից ու շոգից պաշտպանվելու, սեռական հարաբերություններ ունենալու և այլ պահանջմունքներ: Բնածին պահանջմունքների ապահովումն անհրաժեշտ է օրգանիզմի նորմալ կենսագործունեության ապահովման համար: Մշակութային են այն պահանջմունքները, որոնց առաջացումն ու բավարարումը պայմանավորված է մարդկային մշակույթի, քաղաքակրթության զարգացմամբ: Դրանք ծագում ու ձևավորվում են անձի օնթոգենետիկ զարգացման և սոցիալականացման ընթացքում:

«Օնթոգենետիկ մարդու պահանջմունքները միջնորդավորվում են գիտակցությամբ և գործում են գիտակցաբար դրված նպատակների, որոշումների և մտադրությունների միջոցով: Այս դեպքում գործ ունենք ոչ թե պահանջմունքների, այլ նրանց գործառույթների կազմավորման հետ, որոնք իրենցից ներկայացնում են պահանջմունքի և գիտակցության, աֆեկտի և ինտելեկտի անբաժանելի միասնություն: Սա թույլ է տալիս հասկանալու մարդու վարքի շարժիչ ուժերի զարգացման գործընթացը, որոնք բնորոշ են միայն մարդուն՝ որպես հասարակական էակի»¹⁴⁹:

Տարբեր սոցիալական միջավայրերում ձևավորվող ու ապրող մարդիկ ձեռք են բերում տարբեր մշակութային պահանջմունքներ: Ապրելակերպն էլ մշակութային պահանջմունքների արտահայտություններից է:

Գիդդենսի և Բրայան Թուրների հավաստմամբ «...ապրելակերպի բնութագրումը սերտ կապված է մարմնի ռեժիմի հետ, որը պայմանավորված է մարդկության, հասարակության առաջընթացով, այսինքն, մարդիկ այժմ առավել մեծ պատասխանատվություն են կրում իրենց առողջության համար, նույնիսկ սեփական մարմնի կառուցվածքի համար: Այս հանգամանք առաջ է եկել հետևյալ հաջորդականությամբ՝

¹⁴⁹ Божович Л. И., Проблемы формирования личности, Под ред. Д. И. Фельдштейна, Москва, 1995, 350 с., с. 167.

- 1) հիվանդության մոդելի,
- 2) դրա արդիականացման,
- 3) հասարակական ինքնության փոփոխության:

Առաջին փոփոխությունը 20-րդ դարի սուր համաճարակային հիվանդություններից քրոնիկ հիվանդությունների անցման ժամանակահատվածն էր, որոնք մարդկանց մահացության պատճառ են հանդիսացել և այժմ էլ գոյություն ունեն աշխարհի գրեթե բոլոր մասերում: Քրոնիկ հիվանդությունները, ինչպիսիք են սրտային հիվանդությունները, քաղցկեղը, շաքարային դիաբետը և այլն, որոնք բժշկական միջամտությամբ բուժելի չեն և այն ապրելակերպը, ինչպիսիք են ծխելը, ալկոհոլի և թմրանյութերի չարաշահումը, յուղային սննդամթերքի օգտագործումը և հիվանդությունների դեպքում ոչ պաշտպանված սեռական հարաբերությունները կարող են հանգեցնել առողջական լուրջ խնդիրների և վաղաժամ մահացության:

Երկրորդ փոփոխությունը ուշ արդի սոցիալական փոփոխություններն են, որոնք ստեղծում են նոր ձևաչափ (Բաուման (2000), Գիդդենսը (1991)): Այդ փոփոխությունները բխում են Արևմտյան կապիտալիզմի մշակութային և տնտեսական համընդհանրությունից (գլոբալիզացիայից): Առողջապահական տեսանկյունից նկատելի է բժիշկների դերի և մասնագիտական նվաճումների որոշակի նվազում, ինչը պայմանավորված է բժշկական ծառայությունների աշխատաշուկայում պակաս վերահսկողության հանգամանքով: Նկատելի է նաև զգալի շարժ բժիշկ-հիվանդ երկկողմանի հարաբերություններում. հիվանդն իր բուժման հարցերի վերաբերյալ անձամբ է կայացնում որոշում: Այս հանգամանքը պայմանավորված է ինտերնետի միջոցով հասարակության մեջ բժշկական գիտելիքների տարածմամբ:

Երրորդը հասարակական ինքնության փոփոխությունն է՝ պայմանավորված աշխատանքով և մասնագիտությամբ, որոնք որոշիչ են անձի սոցիալական դիրքի և ապրելակերպի համար¹⁵⁰:

Գ. Կ. Դոլինսկին գրում է. «Տվյալ հասարակությանը պատկանող անձի պահանջմունքների բավարարումը միևնույն մակարդակի դեպքում բնութագրվում է դրանց բավարարման ուրույն անհատական եղանակով, ուստի անձանց վարքը

¹⁵⁰http://books.google.am/books?id=O9v152ddSpwC&printsec=frontcover&hl=ru&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=true

տարբեր է, առաջին հերթին, պայմանավորված դաստիարակությունից: Առավել ամբողջական կապն ապրելակերպի և առողջության վերաբերյալ բովանդակվում է «առողջ ապրելակերպ» հասկացության մեջ, և վերջինս էլ իր արտահայտվածությունն է ստանում վալեոլոգիայի հիմքում¹⁵¹:

Վալեոլոգիական մշակույթի ձևավորման առումով Ս. Ն. Էրլիխն առանձնացնում է պահանջմունքների երեք հիմնական խումբ մարդու պահանջմունքների ընդհանուր համակարգում.

- 1) վիտալիական (գոյության պահանջմունք),
- 2) հուզական (պահանջմունքների բավարարում),
- 3) ռացիոնալ (իրականացում):

Համաձայն վիտալիական պահանջմունքների՝ կենսաբանական մակարդակում առանձնացվում են սնունդը, ջուրը, օդը, ջերմակլիմայական ռեժիմը, սեռային զուգընկերները, ինքնապահպանումը և այլն: Սոցիալական մակարդակում նրանք հանդիսանում են պահանջմունք՝ բնակվելու, հագնվելու, ընտանիք ունենալու, առողջ էկոլոգիական միջավայրի: Հուզական պահանջմունքներին վերագրվում է էսթետիկական (գեղագիտական) և հաղորդակցման պահանջմունքները, սիրո և ընկերության պահանջմունքը:

Մեծահասակների առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորման նպատակով անհրաժեշտ է արմատավորել մեծահասակներին ներհատուկ պահանջմունք, քանի որ մեծահասակները մոտիվացված են ուսման մեջ:

«Կրթությունը մեծ դեր է կատարում առողջ ապրելակերպի ընտրության հարցում՝ որպես սոցիալական բաղադրիչ կամ սոցիալ-տնտեսական մակարդակ»¹⁵²: Իսկ Կ. Կ. Պլատոնովի բնորոշմամբ՝ «...իմացական պահանջմունքները միշտ դրսևորվում են մարդկանց մոտ, և պետք է անընդհատ տարբերակվեն որպես ներքին համոզմունք՝ դրսևորվելով այս կամ այն ձևերով»¹⁵³:

Մեծահասակների ուսումնական գործընթացում առաջ են գալիս մոտիվացիայի

¹⁵¹ Долинский Г. К., К понятию аппарату валеопсихологии//Здоровье и образование, Педагогические проблемы валеологии, Санкт-Петербург, 1997, с. 24-32, с. 27.

¹⁵² http://books.google.am/books?id=O9v152ddSpwC&printsec=frontcover&hl=ru&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=true

¹⁵³ Платонов К. К., О системе психологии, Москва, Мысль, 1972, 216 с., с. 29.

հատուկ հիմքեր:

Ս. Ի. Արխանգելսկին գտնում է, որ հետաքրքրությունը հանգեցնում է իմացության՝ գիտակցված մոտիվացիայի հիմքով: «Մարդու մոտիվներն ու հետաքրքրությունները գտնվում են սերտ կապի և փոխազդեցության մեջ: Հետաքրքրություններն ու մոտիվներն ուսուցման գործընթացի համար հիմք են հանդիսանում՝ ամրապնդելու և զարգացնելու գիտելիքները, կարողություններն ու գործնական փորձը»¹⁵⁴: Իսկ մասնագիտական մոտիվացիան ուսուցման գործընթացում զարգացնելը, ըստ Ա. Ա. Վերբիցկու, իմացական հետաքրքրության և դասընթացի կապի ապահովման մեջ է. «Իմացական հետաքրքրության կապը դասընթացի հետ մասնագիտական մոտիվացիան դարձնում է առավել ներգործուն՝ ուսման մեջ հաջողության հասնելու համար»¹⁵⁵: Այսինքն, տեղեկատվությունն առավել լավ է ընկալվում, երբ սովորողների մոտ առաջ է գալիս պահանջմունք ընդունելու այն: Մոտիվներն իմացական գործունեությունում ձևավորում են մոտիվացիա՝ ուսումնասիրելու դասընթացը կամ իմացական մոտիվացիան: Զարգացնելով իմացական մոտիվացիան՝ էականորեն բարձրանում է սովորողների ակտիվությունը, ինչպես նաև ուսուցման գործընթացի արդյունավետությունը:

Վ. Վլոդովսկին (1985) մեծահասակների ուսուցման մոտիվացիան դիտարկում է չորս նժարի վրա՝ ելնելով ներքին կարիքի բավարարումից, որը, ըստ նրա. «...ավելի մեծ հաճույք է.

1. Հաջողություն: Մեծահասակները ցանկանում են հաջողակ սովորողներ լինեն:
2. Ցանկություն: Մեծահասակները ցանկանում են ուսուցման ընթացքում տարբեր վարմունքի այլընտրանքի մեջ ընտրություն ունենալ:
3. Արժեք: Մեծահասակները ցանկանում են արժեքավոր բան իմանալ:
4. Հաճույք: Մեծահասակները ցանկանում են ուսման ընթացքում հաճույք ստանալ»¹⁵⁶:

Մեր կարծիքով, մոտիվացիայի այս «չորս նժարները» հիմք են առաջին հերթին

¹⁵⁴ Архангельский С. И., Учебный процесс в высшей школе, его закономерные основы и методы: Учеб. метод, пособие, Москва, Высшая школа, 1980, 368 с., с. 47.

¹⁵⁵ Вербицкий А. А., Активное обучение в высшей школе: контекстный подход, Москва, Высшая школа, 1991, 208 с., с. 47.

¹⁵⁶ Lebenslanges Lernen Andragogik Und Erwachsenenlernen, by: MalcomS. Knowles, ElwookF. Holton, RichardA. Swanson, Slovenia, 2007, 341s., s. 183.

մեծահասակների մոտ ձևավորելու մոտիվացիա ուսման նկատմամբ. պետք է վստահ լինեն, որ ձեռքբերած գիտելիքները կյանքի տարբեր իրավիճակների համար կարևոր են, երկրորդ՝ դրական հող են ձևավորելու առողջ միջավայր՝ կրթություն իրականացնելու համար, երրորդ՝ ապահովում են մեծահասակի ինքնիրացումն ու ինքնարժեքության զգացումը:

Վ. Է. Դեմինգը, ով հայտնի մասնագետ է կառավարման ոլորտում, նշել է, որ բոլոր մարդիկ ծնվում են ներքին մոտիվացիայով: Կ. Ֆոպելն առանձնացնում է հետևյալ հատկանիշները սովորողների ներքին մոտիվացման համար.

- իրենց շրջապատող ամեն ինչ իրենք են ցանկանում վերահսկել,
- նրանք չեն ցանկանում ուրիշների կառուցածի ներքո գտնվել,
- նրանք ունեն զարգացած սեփական արժանապատվության զգացում,
- սիրում են մարտահրավերներ և փնտրում են խնդիրները լուծելու հնարավորություն,
- լավատես են և տրամադրված են հաջողության,
- հաճույքով ստանձնում են պատասխանատվություն և վայելում են հաջողությունը,
- համոզված են այն բանում, որ կարող են ունենալ արժեքավոր ներդրում,
- պատրաստ են անընդհատ ստուգելու և փոխելու իրենց գիտելիքները և սովորական միջոցներով լուծելու խնդիրները¹⁵⁷:

Կ. Ֆոպելը նաև ցույց է տալիս, թե ինչպես կարելի է ակտիվացնել սովորողների ներքին մոտիվացիան.

- հաշվի առնել մասնակիցների պահանջներն ու նպատակները,
- հնարավորության դեպքում մասնակիցներին թույլ տալ վերահսկելու ուսումնական իրավիճակը,
- մտահոգվել լավ հարաբերությունների համար,
- ստեղծել հետաքրքիր իրավիճակներ,
- ուշադրություն դարձնել ուժեղ զգացմունքներին,
- փորձել ներգրավել ինտելեկտի տարբեր ձևեր,

¹⁵⁷ Фопель К., Психологические принципы обучения взрослых, Москва, Генезис, 2010, 359 с., с. 148.

- կիրառել աշխատանքում ուսուցողական «հաջողության» պատմություններ,
- հաճախ արտահայտել գոհունակություն,
- չմոռանալ հետադարձ կապի մասին,
- ստեղծել խմբում դրական էներգիա,
- խրախուսել հաջողություն ունենալու ձգտումը,
- ցույց տալ անձնական օրինակ, որպեսզի ուսումը լինի հաճելի,
- միասին անցկացնել տոները,
- հոգ տանել մասնակիցների հոգեկան և ֆիզիկական անվտանգության մասին,
- կիրառել տարբեր ուսումնական հնարներ,
- նկատի ունենալ մասնակիցների կյանքի փիլիսոփայությունը,
- ստեղծել անձնական հարաբերություններ յուրաքանչյուր մասնակցի հետ¹⁵⁸:

Ներքին մոտիվացվածությունն առողջության պահպանման և առողջ ապրելակերպի վարման միջև կայուն կապերի սահմանումն է, որի գիտակցված լինելը պայմանավորված է անձի ակտիվ կենսադիրքորոշումից:

Այսպիսով, մեծահասակների պահանջները որոշում են նրանց գործունեությունը, վարքը, ապրելակերպը: Նրանց ճիշտ մոտիվացմամբ էլ պայմանավորվում է այն մթնոլորտը, մշակույթի մակարդակը, որտեղ առողջ ապրելակերպը դրսևորվում է առավել արդյունավետ: Ուստի, կարևոր է մեծահասակների առողջ ապրելակերպի մոտիվացիայի ձևավորումը, զարգացումը և իրացումը դարձնել խիստ արդիական՝ որպես հիմնական մեխանիզմ, ձևավորելու վալետոլոգիապես գրագետ միջավայր մեծահասակների կենսագործունեության բոլոր ոլորտներում:

2.8. Մեծահասակների հոգեֆիզիոլոգիական առանձնահատկություններն ուսուցման գործընթացում

Երեխաների, պատանիների և երիտասարդների տարիքային հոգեբանությունն ուսումնասիրող գիտաճյուղը սկսել է զարգանալ 19-րդ դարի երկրորդ կեսերից, իսկ

¹⁵⁸ Фопель К., Психологические принципы обучения взрослых, Москва, Генезис, 2010, 359 с, с.148-152.

մեծահասակների տարիքային և մանկավարժական հոգեբանությամբ սկսեցին հետաքրքրվել 20-րդ դարի 30-ական թվականներից, այն հոգեբանության մեջ առանձնացնելով որպես ինքնուրույն բնագավառ:

Անդրոգոգիկայում հոգեֆիզիոլոգիական տեսանկյունից կարևորվում է անձի՝ կրթության գործընթացում հնարավորությունների դրսևորումը՝ պայմանավորված տարիքով: Այս ոլորտում իրականացվում են բազմաթիվ ուսումնասիրություններ, որոնք զարգանում են տարբեր մոտեցումներով:

Հոգեֆիզիոլոգիայի մեջ առանձնացնում են «ժամանակային տարիք» և «կենսաբանական տարիք» հասկացությունները: «ժամանակային տարիքը ժամանակի քանակն է (տարիք), ապրածի գոյացումը, ծնունդը, աշխարհ գալու պահը, մարդկության կամ որևէ բանի գոյությունը երկրում: Կենսաբանական տարիքը փուլ է, աճի աստիճան, մարդու զարգացումն է»¹⁵⁹: Շատ գիտնականներ տարիքը համարում են անձի զարգացման ձև: Ի. Ա. Կոլեսնիկովան կարծում է, որ եթե տարիքն ընկալվում է որպես անձի զարգացման ձև, ապա այն կարևոր տեղ չի զբաղեցնում կրթության մեջ: Սակայն հոգեբանամանկավարժության տեսանկյունից տարիքը հանդիսանում է մեկնարկային միավոր կրթության համար: Իսկ կրթությունն էլ խթանում է անձի զարգացման գործընթացը (Ս. Լ. Վիգոտսկի):

Երկար ժամանակ կրթության տեսության մեջ և պրակտիկայում տարածված էր այն մոտեցումը, որ մեծահասակները չեն կարող հաջողություններ ունենալ ուսման մեջ: Ամերիկացի փիլիսոփա և հոգեբան Ու. Ջեյմսը 19-րդ դարի վերջում նշում է. «Եթե մի կողմ թողնենք այն ամենը, ինչը կապված է մասնագիտության, գաղափարների հետ, որոնք ձեռք են բերվել կյանքի ընթացքում, ապա փոխվում են մինչև 25 տարեկանը: Նրանք չեն կարող ինչ-որ նոր բան սովորել: Նրանց հետաքրքրություններն ուղղակի արդեն անցյալում են, նրանց բանականությունը կառավարում է հնությունը և ունակությունը. նոր գիտելիք ձեռքբերելու ունակությունն ու հնարավորությունն անցյալում են»¹⁶⁰: Հայտնի հոգեբան Ե. Ն. Գուրյանովը 1930-ական թվականներին գրում է, որ մեծահասակն ավելի քիչ է պատրաստ ուսուցմանը, քան դեռահասները, քանի որ կրթությունը 35-40 տարեկանից հետո պահանջում է հսկայական էներգիայի

¹⁵⁹ Основы андрагогики, Под ред. И. А. Колесниковой, Москва, Академия, 2003, 240 с., с. 40.

¹⁶⁰ James W., Principes of Psychology, New York, 1893, V. 2, 712 P., P. 402.

ծախսում, և այդպիսի կրթության արդյունքը դժվար թե արդարացնի նրանց վրա ծախսված ժամանակը և միջոցները: 20-րդ դարի 20-ական թվականներին շվեյցարացի հոգեբան է. Կլապարտերը եզրակացրեց, որ մարդու հասունությունն այն տարիքն է, որը բնութագրվում է «հոգեբանական քարացվածությամբ»¹⁶¹, ինչն անհնար է դրական փոփոխությունների համար:

Բնությունը մարդուն ստեղծել է կենսաբանական և հոգեֆիզիոլոգիական նախադրյալներով՝ կյանքի ընթացքում ապահովելով աշխարհի, շրջապատող միջավայրի և այլ մարդկանց հետ տեղեկատվական փոխազդեցությունը: Տարիքից կախված՝ տեղեկատվության ձեռքբերումը փոփոխության է ենթարկվում բովանդակային հարաբերություններում: Ժամանակակից պայմաններում կարևորվում է տարիքի կապը հոգեֆիզիոլոգիական գործոնների հետ, քանի որ մի կողմից կրթությունը տարեցտարի ձեռք է բերում «սոցիալական նշանակություն», մյուս կողմից կրթությունը կապված է անձի հոգեֆիզիոլոգիական կառուցվածքից, որը շատ անհատական է: Տարիքային տարբեր փուլերում հոգեֆիզիոլոգիական ֆունկցիաներն անհամաչափ են զարգանում և կրում են փոփոխություններ, այսինքն՝ «մարդու հոգեկանում տեղի են ունենում էվոլյուցիոն և ինվոլյուցիոն գործընթացներ»¹⁶²: Այդ ամենը պայմանավորված է տարբեր տարիքային փուլերում փոփոխվող վիճակներով՝ ճգնաժամայինից կայունության անցման փուլեր, կյանքի պայմաններին հարմարվելու հնարավորությունների փնտրում, ընտանեկան և սոցիալական պատասխանատվության զգացումներ և այլն: Տեղի ունեցող փոփոխություններն էլ ուղիղ համեմատական են կրթություն ստանալու հնարավորություն փնտրելու հավանականությանը:

Յու. Ն. Կուլյուտկինը գրում է, որ տարիքի հետ հոգեֆիզիոլոգիական ֆունկցիաները դառնում են ավելի փոխկապակցված, ինտեգրացված է մի քանի խմբերում, որոնք, ըստ էության, թույլ են տալիս անձին՝ փոխարինելու մեկ ֆունկցիայի զարգացումը (օրինակ՝ հիշողությունը) մեկ այլ ֆունկցիայի զարգացման հաշվին:

¹⁶¹ Ананьев Б. Г., О проблемах современного человекознания, 2-е изд., Санкт-Петербург, Питер, 2001, 272 с., с. 231.

¹⁶² Образование взрослых на рубеже веков: вопросы методологии, теории и практики, Книга 1, История развития образования взрослых в России, Под ред. Е. П. Тонконогой, Санкт-Петербург, ИОВ РАО, 2000, 114 с., с. 49.

«23-25 տարեկանում բազմաթիվ հոգեֆիզիոլոգիական ֆունկցիաներ հասնում են իրենց առավելագույն զարգացմանը և պահպանվում հասանելի մակարդակով մինչև 40 տարեկանը: ...Հարկ է նշել, որ 25 տարեկանում ձեռքբերված հոգեֆիզիոլոգիական ֆունկցիաների ապահովվածությունը և կայունությունը որոշվում է բարձր հոգեկան գործընթացների գործառնության առանձնահատկություններով»¹⁶³:

Բ. Գ. Անանևը, ընդհանրացնելով բազմաթիվ հոգեբանների ուսումնասիրությունները, եզրակացնում է, որ մեծահասակների զարգացման ընթացքում մեծանում է ինտելեկտուալ ռեակցիայի դանդաղումը սովորելուն զուգընթաց: Սակայն տարբեր գիտնականների ուսումնասիրությունների արդյունքները՝ կրթության նկատմամբ ունեցած մեծահասակների հնարավորությունների նվազման վերաբերյալ, փաստում են, որ 20-60 տարեկանում էականորեն չեն փոխվում. մտավոր աշխատանքով զբաղվողների մոտ դրանք պահպանվում են երկար ժամանակ (Հուբերման Ա. Մ., Ստեփանով Ե. Ի.): Այդ մասին 1950-ական թվականներին ամերիկացի գիտնական Ի. Լորջը նշել է. «...նյութը յուրացնելու և հանձնարարությունները կատարելու դժվարությունները բնավ չեն հաստատում մեծահասակների անկարողությունն ուսուցման նկատմամբ»¹⁶⁴:

Ի. Ա. Կոլեսնիկովան ևս համակարծիք է վերոնշյալ հետազոտությունների արդյունքների հետ և գրում է, որ մեծահասակների մտածողությունը «...ցանկացած շրջանում մնում է ակտիվ, միաժամանակ նրա կառուցվածքում տեղի է ունենում փոփոխություն»¹⁶⁵: Այդ փոփոխությունները նա ներկայացնում է տարիքային տարբեր փուլերում ընդունված երեք տեսակի մտածողությունների միջոցով՝ պատկերային, վերբալ-տրամաբանական և դիտողական-գործառութային (գործնական): Նա նշում է, որ 18-25 տարեկանում մարդու մոտ գերակշռում են պատկերային և վերբալ մտածողությունը: Գործնական մտածողությունը սկսում է «հասունանալ» 21 տարեկանից և գերազանցում է 27-38 տարեկանից հետո: Մոտավորապես 30-ից հետո մինչև 40 տարեկանը պատկերայինի հնարավորությանը սկսում է գերազանցել վերբալ

¹⁶³ Психология человека от рождения до смерти, Под общей ред. А. А. Реана, Москва, ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2002, 652 с., с. 403.

¹⁶⁴ Lorge I., Adult Learning // Adult Education, N 5, New York, 1952, P. 157.

¹⁶⁵ Основы андрагогики, Под ред. И. А. Колесниковой, Москва, Академия, 2003, 240 с., с. 47.

հնարավորությունը (այդ մոտեցմանը համակարծիք են նաև Դ. Գ. Բրենդեջը և Դ. Մակերեչերը¹⁶⁶): Այդ իսկ պատճառով էլ 40-ի մոտ տեղի է ունենում ինտելեկտուալ կառուցվածքի հարմարեցում հնարավորություններին և աշխատանքային գործունեության ժամանակաշրջանին:

40-ից հետո, մինչև 55 տարեկանը, սովորաբար դիտվում է գործնական մտածողության հատվածի նվազում և հարթում պատկերային ու վերբալ-տրամաբանական ձևերի ակտիվության համար: Ընդ որում, 50 տարեկանից հետո վերբալ մտածողությունը սկսում է գերազանցել պատկերայինին: Այդ ընթացքում անձի մոտ երկու անգամ նվազում են հիշողության հնարավորությունները: Սովորաբար դա տեղի է ունենում 34-ից 45-50 տարեկանում: Բայց օրգանիզմի փոխակերպվող հնարավորությունների հաշվին, մտածողության ֆունկցիաների վերաիմաստավորմամբ, ուժեղ մոտիվացիայի և տարիքային դինամիկ հնարավորությունների գիտակցմամբ՝ մեծահասակն ի վիճակի է շտկելու նշված փոփոխությունը: Տվյալ տեսակետն է հավաստում նաև Լ. Ս. Վիգոտսկին. «...սովորող մեծահասակների մոտ ինտելեկտի վերբալ զարգացման առավել բարձր մակարդակն ուղղված է վերջին հաշվով բարելավելու հիշողության, ուշադրության, մտածողության աշխատունակությունը»¹⁶⁷: Մեծահասակների հիշողությունը դրականորեն է ազդում ուսուցման գործընթացի, մտավոր գործունեության վրա: Մեծահասակների հիշողությունը ենթարկվում է փոփոխությունների կենսագործունեության ընթացքում և տարիքային տարբեր փուլերում դրսևորվում է ոչ միանշանակ:

Իսկ ինչ վերաբերում է մեծահասակների ուշադրությանը, մասնավորապես՝ կամային ուշադրությունը, «...կարևոր է տեղեկատվություն ստանալու գործում, սակայն ասվածը չի վերաբերում հետաքրքրություն առաջ բերելուն, բայց անհրաժեշտություն է ուսուցման ստեղծագործական և հասարակական գործունեության համար»¹⁶⁸:

Որոշ գիտնականներ (Ռ. Բ. Կետտել, Գ. Բ. Լոնգ) կարծում են, որ կարելի է խոսել նաև ճկունության մասին: Ճկունությունը դիտարկում են որպես հարմարման հնարավորություն՝ լուծելու ցանկացած խնդիր: Այդ հնարավորությունը, ըստ նրանց,

¹⁶⁶ http://www.ast.org/pdf/InstandPrecep_AdultLearnPrin1.pdf

¹⁶⁷ Василькова Т. А. Основы андрагогики: учебное пособие, Москва, КНОРУС, 2009, 256 с., с. 103.

¹⁶⁸ Տես նույնը, էջ 103.

ձևավորվում է այնպիսի ունակություններից, որոնք ձեռք են բերվում կրթության արդյունքում, կենսափորձից, մշակույթի ազդեցությունից, քաղաքակրթությունից, բանավոր շփումից, մաթեմատիկական կարողություններից, ինտելեկտուալ մտածողությունից: Տարիքի հետ դրանք չեն թուլանում, այլ խորանում են:

Ուսման մեջ հաջողություններ ունենալու համար անհրաժեշտ է, որ մեծահասակները պատկերացում ունենան իրենց ընդունակությունների, հոգեկան ֆունկցիաների, ֆիզիոլոգիական առանձնահատկությունների մասին:

Հոգեֆիզիոլոգիական առանձնահատկությունները բնորոշվում են նաև սեռային պատկանելությամբ: 20-րդ դարի 90-ական թվականներին Ռուսաստանի կրթության ակադեմիայի գիտնականների կողմից կատարվել են հետազոտություններ: Համաձայն այդ հետազոտությունների¹⁶⁹ 18-25 տարեկանին բնութագրական է մասնագիտության ընտրության անհրաժեշտությունը, հարմարեցումը աշխատանքային գործունեությանը, ինքնադրսևորման համար անհատական ոճի մշակումը, տղամարդիկ գերազանցապես ցանկանում են ձեռք բերել լրացուցիչ տեղեկատվություն՝ կապված աշխատանքի ոլորտի հետ, ինչպես նաև այն ոլորտներից, որոնք կնպաստեն հաջող կարիերային (օտար լեզու, համակարգիչ, տնտեսագիտություն, աշխատանքի կազմակերպում, կոլեգաների հետ շփում): Մինչև 40 տարեկանը, առողջության, մշակույթի, ընտանիքի խնդիրները նրանց կրթական պահանջմունքների համակարգում խաղում են երկրորդական դեր: Այդ տարիքի կանանց մոտ մասնագիտական գործունեության ոլորտում կրթություն ստանալու ցանկությունն ավելի բարձր աստիճանում է, քան տղամարդկանց մոտ առողջությանն ու ընտանիքին վերաբերող խնդիրները: Սկսած 40 տարեկանից մինչև կյանքի ավարտը, ինչպես տղամարդկանց, այնպես էլ կանանց մոտ առաջ են գալիս առողջության պահպանման և ամրապնդման վերաբերյալ լրացուցիչ տեղեկատվություն ստանալու պահանջմունքները: Երկրորդ տեղում տղամարդկանց համար շարունակում է մնալ ճանաչողական հետաքրքրությունը մասնագիտական գործունեության ոլորտում, իսկ կանանց պարագայում տվյալ ժամանակահատվածի համար կրթություն ստանալու պահանջմունքը կտրուկ նահանջում է հետին պլան (4-րդ տեղում՝ 41-55 տարեկանում, նախավերջին տեղում՝

¹⁶⁹ Основы андрагогики, Под ред. И. А. Колесниковой, Москва, Академия, 2003, 240 с., с. 48-49.

56-ից հետո): Հետդիպլոմային կրթությունից հետո, բացի նյութական դրությունը բարելավելու պահանջմունքից, տղամարդիկ ձգտում են նաև մասնագիտական նվաճումների, հասարակական ճանաչման և հարգանքի (արտաքին կողմնորոշում), իսկ կանայք ձգտում են ինքնաարտահայտման, ինքնազարգացման, ստեղծագործական, ճանաչողական ակտիվության (ներքին կողմնորոշում):

Ուսման նկատմամբ հնարավորությունները, պայմանավորված տարիքով և սեռային պատկանելությամբ, հաճախ կախված չեն միայն ինտելեկտից, մտածողությունից, հիշողությունից, ուշադրությունից, ճկունությունից, այլ նաև առողջությունից, անձի էներգիայից, օբյեկտիվ և սուբյեկտիվ պահանջներից, գիտելիքը պրակտիկայում կիրառելու հնարավորությունից, արժեքային կողմնորոշումներից, պահանջմունքներից: «Պահանջմունքները կողմնորոշում են մարդուն դեպի կոնկրետ գործունեություն, կառավարում են մարդու ամբողջ կյանքը և որոշում կրթության գործընթացի իմաստը»¹⁷⁰:

Մեծահասակների պարագայում կրթությունը գործունեություն է՝ ուղղված նրա ներքին փոփոխությանը և մշտապես կրում է «բաց բնույթ»՝ տեղեկատվական պահանջի և ձեռքբերած փորձի շնորհիվ: «Ամենակարևորն այն է (հատկապես մեծահասակների համար), որ ուղեղի զարգացումը չունի սահմաններ: Կարող ենք սովորել և ստանալ նորն ամեն ժամանակ: Ուղեղը տարբեր տարիքում կարող է ձեռքբերել նոր կապեր»¹⁷¹:

Կրթական գործընթացում անհրաժեշտ է հաշվի առնել (հատկապես ֆորմալ ձևում) մեծահասակներին բնորոշ հետևյալ առանձնահատկությունները.

- ամեն ինչում իմաստի որոնում,
- կենսափորձի առկայություն, ինչը գիտելիքի կարևոր աղբյուր է,
- հետաքրքրությունների սերտ կապ իրականության հետ,
- մեծահասակների մոտ ուսման մեջ անհաջողություն ունենալու վախի առկայություն,
- ուսման նկատմամբ պատրաստակամություն և կողմնորոշվածություն,
- ուսման նկատմամբ գործնական ուղղվածություն և օգտակարության գիտակցում,

¹⁷⁰ Թորգոմյան Լ., Մանկավարժական արժեքանության հիմունքներ, ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, ԱՆ-ՋՈՆ, 2011, 158 էջ, 85 էջ:

¹⁷¹ Фопель К., Психологические принципы обучения взрослых, Москва, Генезис, 2010, 359 с., с. 25.

- ուսման գործընթացի պլանավորման մեջ ներգրավվածություն՝ որպես գործընկեր,
- չընկալված տեղեկատվության հանդեպ բողոքի ու անհամաձայնության արտահայտում, քանի որ ուսման գործընթացում նա «գիտելիքի սպառող է»,
- ուսումնական գործընթացում մասնագիտական, սոցիալական, կենցաղային գործոնների ազդեցության ապահովում:

Այսպիսով, անձի հոգեկան ֆունկցիաների զարգացումն ուղղակիորեն կապված է ֆիզիոլոգիականի հետ, որոնք զարգանում են անհավասարաչափ և ոչ միաժամանակ: Հոգեֆիզիոլոգիական համակարգը շրջակա միջավայրի, աշխարհի, մարդկանց հետ մշտապես տեղեկատվական փոխազդեցության մեջ է. կրթությունն էլ ապահովում է հոգեկան գործունեության «աշխատունակությունը»: Իսկ տարիքը չի նպաստում սովորողների հնարավորությունների նվազմանը, այլ սինթեզվում են այդ հնարավորությունները կրթություն ստանալու համար, հատկապես դրանցից մտածողությունը, հիշողությունը և ուշադրությունը նախապայման են առաջին հերթին կրթության, այնուհետև կենսափորձի, աշխատանքային, մասնագիտական գործունեության համար:

2.9. Մեծահասակների առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորման մանկավարժահոգեբանական չափանիշները

Մինչ առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորման մանկավարժահոգեբանական չափանիշների ներկայացումը, դիտարկենք առողջության չափանիշներն ու առողջության մշակույթի ցուցանիշները: Առողջության և առողջ մշակույթի համար պետք է սահմանել չափանիշներ և ցուցանիշներ, որպեսզի կարգաբերվի անձի կենսագործունեությունը: Չափանիշներն ու ցուցանիշները բովանդակային բնութագրերի, նորմերի ներկայացումներ են: Ուսուցման գործընթացում առողջության ապահովումը, առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորումը բազամասպեկտ գործընթաց է:

Ըստ Ա. Գ. Գոլկայի, Տ. Ի. Բաբենկոյի, Ա. Ա. Դմիտրևայի՝ «...առողջության

վերաբերյալ ընդհանուր չափանիշները կարող են ծառայել՝ սոմատիկ և ֆիզիկական առողջության համար՝ «ես կարող եմ», հոգեկան առողջության համար՝ «ես ուզում եմ», բարոյական առողջության համար՝ «ես պետք է» հիմքերը»¹⁷²:

Այս չափանիշներից ելնելով՝ կարելի է ածանցել «առողջության պոտենցիալ» հասկացությունը՝ որպես անձի պահանջմունքների, հնարավորությունների և վճռականության միագումար:

«Առողջության մշակույթը կենսական արժեքների համակարգ է՝ հիմնված առողջության գաղափարի վրա (ներառում է նրա ձևավորման ուղին և մեթոդները, պահպանումն ու ամրապնդումը), և կարգավորում է մարդկանց վարքը կենսագործունեության ընթացքում: Առողջության մշակույթի համակարգը ներառում է հետևյալ բաղադրիչները, որոնք էլ համապատասխանում են նրա ցուցանիշներին.

1. *իմացական*, որի ցուցանիշներն են՝

- առողջության մշակույթի էության ընկալումը,
- առողջության բարոյական, սոցիալական, անձնական, ֆիզիկական բաղադրիչների մասին գիտելիքների խորացումը,
- առողջության և մշակույթի գիտակցումը՝ որպես համամարդկային արժեքի.

2. *հուզական-արժեքային*, ցուցանիշներն են՝

- հուզական հավասարակշռությունը,
- դրական հուզական ֆոնի վրա դժվար և դեստրուկտիվ (ապակառուցողական) հոգեկան վիճակի հաղթահարումը,
- հուզական-արժեքային աշխարհի ըմբռնումը,

3. *նպատակային-կամային*, ցուցանիշներն են՝

- ակտիվության փնտրումը,
- ինքնազարգացման, ինքնիրացման և ինքնադաստիարակության ձգտումը,
- վարքագծի կամային կարգավորումը, դժվարությունների հաղթահարումը՝ առաջադրված նպատակին հասնելու միտումով,
- սեփական առողջության կառավարումն ինքնագիտակցման մեխանիզմների միջոցով.

¹⁷² Голев А. Г., Педагогические аспекты антинаркотического и антиалкогольного воспитания учащихся, Пятигорск, 2001, 84 с., с. 8.

4. շարժառիթային, ցուցանիշներն են՝

- առողջության պահպանման ռազմավարության գիտակցաբար նախագծումը,
- իրնքնիրացման ձգտումը՝ առողջ ապրելակերպը որպես հիմնական պահանջումներ ճանաչելու միջոցով»¹⁷³:

Կարևորելով առողջության չափանիշներն ու առողջության մշակույթի ցուցանիշները՝ կարելի է կազմակերպել առողջաստեղծ պայմաններ ուսումնական գործունեության, կենսագործունեության համար, ինչպես նաև դրանք հիմք ընդունելով՝ մշակել առողջաբանական դասընթացներ:

Առողջ ապրելակերպի հիմքում ընկած են կենսաբանական և սոցիալական սկզբունքները: «Ըստ կենսաբանական սկզբունքների՝ առողջ ապրելակերպը պետք է.

- լինի տարիքային,
- ապահովի էներգառեսուրսներ,
- լինի ամրապնդող,
- լինի ռիթմիկ,
- լինի չափավոր:

Սոցիալական սկզբունքներն են.

- առողջ ապրելակերպը պետք է լինի գեղագիտական,
- առողջ ապրելակերպը պետք է լինի բարոյական,
- առողջ ապրելակերպը պետք է լինի կամային,
- առողջ ապրելակերպը պետք է լինի ինքնասահմանափակող»¹⁷⁴:

Անձի առողջ ապրելակերպի արդյունավետության համար Է. Ն. Վայները սահմանել է հետևյալ կենսասոցիալական չափանիշները, որոնք ևս կարևոր ենք համարում՝ նկատի ունենալով մեծահասակների ուսուցման գործընթացի կազմակերպման գործում առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորման նպատակը.

1. Առողջության մորֆոլոգիական (անատոմիական) ցուցանիշերի գնահատում՝

- ֆիզիկական զարգացման մակարդակ,
- ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակ.

2. Դիմադրողականության վիճակի գնահատում՝

¹⁷³ Маджуга А. Г. Педагогическая концепция здоровье создающей функции образования, Автореферат, дисс. на соис. ученой степ. доктора пед. наук, Владимир, 2011, 46 с., с. 15-16.

¹⁷⁴ Гаджиметов В. Э., Личностно-ориентированный подход к формированию культуры здоровья у старшеклассников, Дисс. на соис. ученой степ. канд. пед. наук, Карачаевск, 2009, 169 с., с. 27.

- մրսաձուլության և վարակիչ հիվանդությունների քանակ որոշակի փուլի ընթացքում,
 - քրոնիկական հիվանդությունների առկայություն, նրանց զարգացման ընթացք.
3. Կյանքի սոցիալ-տնտեսական պայմաններին հարմարման գնահատում՝
- մասնագիտական գործունեության արդյունավետություն,
 - ընտանեկան-կենցաղային պարտականությունների իրականացման ակտիվություն,
 - սոցիալական և սեփական հետաքրքրությունների դրսևորման խորություն և աստիճան.
4. Վալեոլոգիական ցուցանիշների մակարդակի գնահատում՝
- առողջ ապրելակերպի ձևավորվածության աստիճան,
 - վալեոլոգիական գիտելիքների մակարդակ,
 - գործնական գիտելիքների և կարողությունների յուրացման մակարդակ՝ պայմանավորված առողջության պահպանմամբ և ամրապնդմամբ,
 - առողջության անհատական հետազօի և առողջ ապրելակերպի ծրագրի կառուցման ինքնուրույն կարողություն¹⁷⁵:

Վերոնշված կենսասոցիալական չափանիշները մեծահասակների ուսուցման գործընթացի կազմակերպման գործում իրենցից ներկայացնում են բազմաչափ դրսևորում, որոնցում արտահայտված է անձի հարաբերությունների մշակույթի մակարդակը շրջապատող աշխարհի հետ իր բազմակերպ դրսևորումներով: Այդ կենսասոցիալական չափանիշների հաշվի առնումը հնարավորություն է տալիս ձևավորել սուբյեկտների պատրաստվածությունն ուսուցման գործընթացում առողջաստեղծման գործունեության ուղղությամբ:

Ուսուցման գործընթացում հաջողության հասնելու նպատակով կարևորում ենք նաև առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորման գործում առողջության պահպանման համար հետևյալ հիմքերի նկատառումները.

¹⁷⁵ Вайнер Э. Н., Валеология: Учебник для вузов, 3-е изд., Москва, Флинта: Наука, 2005, 416 с., с. 33.

1. Ինքնապահպանում: «Օրգանիզմի միջոցներն են՝ պահպանելու իր պարամետրերը և ֆիզիոլոգիական գործառույթները որոշակի դիապազոնում, որը հիմնված է ներքին կայունության վրա»¹⁷⁶:
2. Օրգանիզմի հնարավորությունների նկատառում: Այս նկատառումն ապահովում է առողջության ձևավորման սկզբունքի պահպանումը: «Օրգանիզմի հարմարման ռեզերվները մարդուն հնարավորություն են տալիս իրականացնելու սեփական ապրելակերպն առողջացման և նպատակաուղղվածության ճանապարհով»¹⁷⁷: «Օրգանիզմի կենսաբանական, ֆիզիկական, և հոգեկան զարգացումները հնարավոր են օրգանիզմի հնարավորությունների կուտակման և դրսևորման շնորհիվ, քանի որ յուրաքանչյուր մարդ անհատական է»¹⁷⁸: Դրանով է բացատրվում առողջության անհատական բնույթը:
3. Ուղեղը բարդ հարմարվող համակարգ լինելու նկատառում: «Ուղեղը մարմնական օրգան է և աշխատում է ֆիզիոլոգիայի օրենքներին համաձայն: ...Ուղեղը պաշտպանվում է այն ամենից, ինչն անիմաստ է թվում: Ուղեղն արձագանքող է, հետազոտող, փնտրող, նկարիչ է, նույնականացնում է շրջապատում արդեն իսկ ծանոթ կառույցների հետ և ստեղծում է իր ստեղծագործական մոդելը...: Ուսումը կարող է փոխել մեր ուղեղը. «որքան շատ ենք սովորում, այնքան անկրկնելի ենք դառնում»¹⁷⁹:
4. Իմաստի ձգտման նկատառում: Ըստ Ա. Մասլոուի՝ իմաստի որոնումը մեր կեցության բոլոր մակարդակներում է, իսկ ըստ Ս. Լ. Ֆրանկի՝ անձը կարող է լինել առողջ միայն այն դեպքում, երբ տեսնում է առողջական վիճակը կոնկրետ իմաստով:
5. Առողջության պահպանման գործում պահանջմունքների նկատառում: Մարդը կարող է լինել առողջ և պահպանել իր առողջությունը միայն մի դեպքում՝ առողջության պահանջմունքի առկայության դեպքում:

Մեծահասակների առողջ ապրելակերպի ձևավորումը առաջին հերթին ենթադրում է առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ գիտելիքների ձեռքբերում,

¹⁷⁶ Вайнер Э. Н., Валеология: Учебник для вузов, 3-е изд., Москва, Флинта: Наука, 2005, 416 с., с. 6.

¹⁷⁷ Шильников В. В., Шатохина Т. А., Валеологические проблемы состояния здоровья студентов, Валеология, образ жизни и здоровье, Тезисы всероссийской конференции, Ч. 2, Екатеринбург, 1996, с. 126-127.

¹⁷⁸ Аршавский И. А., Основы неэнтропийной теории индивидуального развития, значение в анализе и решении проблемы здоровья, Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья, Вып. 1, Санкт-Петербург, Наука, 1993, с. 5-24, с.23.

¹⁷⁹ Фопель К., Психологические принципы обучения взрослых, Москва, Генезис, 2010, 359 с., с. 20-26.

կենսագործում, ինչը նպաստում է սեփական անձի ճանաչմանը, ինքնագիտակցության կարգավորմանը, դառնում առողջ ապրելակերպի մշակույթի տարր: Գիտակցված և նպատակամետ առողջաստեղծ գործունեության իրականացումը կենսագործունեության միջավայրում ազդում է արտաքին միջավայրի վրա, արդյունքում ձեռք է բերվում ազատություն, իշխանություն սեփական կյանքի ու կենսական հանգամանքների նկատմամբ՝ կյանքն առավել առողջ դարձնելու նպատակով: Որպեսզի կյանքում մարդ ինչ-որ բանի հասնի, պետք է առաջին հերթին լինի առողջության գաղափարի կրողը՝ որպես կյանքի առաջնային հիմքի: Այս իմաստով գիտակցվում է առողջությունը կյանքի առաջնայնությունների շարքում, մեծանում է սեփական առողջության և շրջապատող մարդկանց առողջության նկատմամբ հոգածության վերաբերմունքը:

Մեծահասակների կրթական գործընթացում առողջ ապրելակերպի մշակույթի իրականացման գործում որոշիչ են մանկավարժահոգեբանական չափանիշները՝ որպես ուսումնական գործընթացի պայմանների բնութագրական կողմեր:

Առողջության, առողջության մշակույթի, առողջ ապրելակերպի չափանիշներն ու ցուցանիշները առողջաստեղծ մշակույթի ձևավորման հիմքով ընկած են մեծահասակների մանկավարժահոգեբանական չափանիշների հիմքում:

Մեծահասակների ուսուցման խնդիրներով զբաղվող անգլիացի խոշոր գիտնական Պիտեր Ջարվիսը ներկայացնում է անդրոգոգիկական մոտեցմամբ մեծահասակների համար հետևյալ պայմաններն ու մեթոդիկան¹⁸⁰ (Տես աղյուսակ 1).

Աղյուսակ 1

Պ. Ջարվիսի ուսումնական գործընթացի անդրոգոգիկական կազմակերպման հիմնական կանոնադրությունը

Մեծահասակների ուսուցման պայմանները /learning/	Մեծահասակների ուսուցման մեթոդիկան /teaching/
1	2
Ուսումը մարդու հիմնական պահանջմունքն է	Դասավանդումն ուսուցման մեջ գլխավորը չէ, բայց կարող է նպաստել դրան
Ուսուցումը հիմնականում մոտիվացված է այն դեպքում, երբ	Սովորողը և սովորեցնողը համատեղ պետք է կառուցեն ուսումնական գործընթացն

¹⁸⁰ Змеев С. И., Андрагогика: основы теории, истории и технологии обучения взрослых, Москва, ПЕР СЭ, 2007, 271 с., с. 105-106

<p>առաջ է գալիս աններդաշնակություն մարդու փորձի և նրա աշխարհըմբռման միջև</p>	<p>այնպես, որ այն ունենա կարևոր նշանակություն այն փորձի և խնդրի համար, որոնք կստեղծեն պահանջմունք ուսման նկատմամբ</p>
<p>Մեծահասակ սովորողները սիրում են մասնակցություն ունենալ ուսումնական գործընթացին</p>	<p>Դասավանդման մեթոդների մեծամասնությունն ուսումնական իրավիճակներում պետք է լինեն սոկրատեսյան կամ աջակցեն ուսուցման գործընթացին /facilitative/</p>
<p>Մեծահասակ սովորողները բերում են ուսումնական գործընթաց.</p>	<p>Սովորեցնողները պետք է.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • փորձ 	<ul style="list-style-type: none"> • կիրառեն սովորողների փորձը որպես ուսուցման աղբյուրներից մեկը
<ul style="list-style-type: none"> • համակարգային ներկայացում 	<ul style="list-style-type: none"> • ձգտեն ուսուցումը կառուցել սովորողների համակարգային ներկայացմամբ, այլ ոչ թե նրան ընդդեմ, որպեսզի սովորողներին օգնեն համակցել նոր գիտելիքը, ուսուցման մեթոդները պետք է հնարավորություն տան սովորողներին կիրառելու իրենց նախկին գիտելիքը որպես ուսուցման աղբյուրի տեսակ
<ul style="list-style-type: none"> • պահանջմունք 	<ul style="list-style-type: none"> • սովորողին օգնեն գիտակցելու սովորելու կարևորությունը, ուսումնասիրվող նյութը պետք է ստանա արագ կիրառություն, քան ունենա զուտ տեսական բնույթ, կրթությունը որքան հնարավոր է պետք է լինի անհատականացված
<ul style="list-style-type: none"> • հավատ իր նկատմամբ 	<ul style="list-style-type: none"> • միշտ լինի ապրումակից և ուշադիր սովորողների նկատմամբ
<ul style="list-style-type: none"> • ինքնահարգանք 	<ul style="list-style-type: none"> • ընդգծեն յուրաքանչյուր «ճիշտ» գործողություն կամ ձեռքբերում ուսուցման մեջ, ամբողջովին ապահովեն սովորողների ինքնագնահատման և ինքնահարգանքի բարձր մակարդակ, ընձեռեն հնարավորություն ռեֆլեքսիայի համար՝ «ուղղված» գործողություններին և ձեռքբերումներին, որպեսզի սովորողները կարողանան հնարավորինս ինքնուրույն շտկեն իրենց

<ul style="list-style-type: none"> • ինքնաըմբռնում 	<ul style="list-style-type: none"> • հնարավորություն գնահատելու սովորողներին
<p>Մեծ հաջողություն է մեծահասակ սովորողի համար, երբ նրան ոչինչ չի սպառնում</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ստեղծել միջավայր, որտեղ մեծահասակը չի զգա վտանգ և հպատակ, պետք է զարգացնել փոխազդեցություն, այլ ոչ թե մրցակցություն
<p>Մեծահասակը պետք է զգա, որ իր հետ վարվում են մեծահասակի պես</p>	<ul style="list-style-type: none"> • դիտարկել իրեն ոչ թե որպես «բոլոր գիտելիքների աղբյուրի», այլ որպես ուսումնական գործընթացում բոլոր մասնակիցների միջև ուսումնական փոխազդեցություն ստեղծողի
<p>Մեծահասակը ուսուցման մեջ առանձնահատուկ է և դրա համար սովորում են տարբեր տեմպերով</p>	<ul style="list-style-type: none"> • աջակցել մեծահասակ սովորողին իր սեփական տեմպերում
<p>Մեծահասակ սովորողները զարգացնում են իրենց մտավոր հնարավորությունները</p>	<ul style="list-style-type: none"> • զարգացնել նրանց կոմպետենտությունը՝ նվաճում ունենալու նախորդ փուլի կրթության նկատմամբ
<p>Մեծահասակ սովորողներն ուսումնական գործընթաց են բերում նաև իրենց ֆիզիոլոգիական տարբերությունները (օր. տեսողության մակարդակ, լսողություն, ակտիվություն)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ապահովել բարեկեցիկ ուսուցման ֆիզիկական պայմաններ

Պ. Ջարվիսի կողմից մշակված մեծահասակների ուսուցման այս մոդելը չի կարելի համարել վերջնականապես ավարտուն տարբերակ:

Ելնելով դիտարկված պայմաններից ու մեթոդիկայից՝ ածանցել ենք մեծահասակ սովորողների համար հետևյալ մանկավարժահոգեբանական չափանիշները.

1. մանկավարժական չափանիշներն են

- ուսուցման իրականացում ոչ հրամայական, այլ ժողովրդավարական ոճով,
- բովանդակալից և հետաքրքիր միջավայրի ստեղծում,
- ինտերակտիվ մեթոդների, իննովացիոն տեխնոլոգիաների կիրառում, որոնք հիմք կստեղծեն մասնակիցների ստեղծագործական ներուժի դրսևորման համար,

- ուսուցման գործընթացում բազմազանության ապահովում, որպեսզի սովորողը կարողանա օգտագործել իր տեսողական, լսողական, հուզական և այլ կարողությունները,
- ուսուցման գործընթացում սովորողի «անձնական աշխարհի» ներգրավում՝ մտավոր, ֆիզիկական և հուզական առումներով,
- բաց քննարկման համար հնարավորությունների ստեղծում,
- պատասխանատվության կրում ուսուցման գործընթացի իրականացման աշխատանքների համար,
- ուսուցման իրականացում խնդիրների ուսումնասիրման ուղղությամբ,
- խնդրի առաջադրում և անհրաժեշտ գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ձեռքբերում՝ դրա լուծման համար,
- պրակտիկայի հետ կապի ստուգման միջոցով ուսման արդյունքների ստացում,
- ապավինում սովորողների փորձին,
- սովորողին աջակցություն՝ տեսնելու այն, ինչ սկզբում անտեսանելի էր,
- ուսման արդյունքների գնահատում:

2. Հոգեբանական չափանիշներն են՝

- ոչ ձևական, փոխադարձ հարգանքի վրա հիմնված, «ընդունվածի» կամ «յուրայինի» մթնոլորտ,
- երաշխավորված կայունության ապահովում և վստահելի հարաբերությունների ձևավորում,
- սթրեսից զերծ միջավայրի ստեղծում,
- հոգ տանել հետաքրքրությունների և ցանկությունների բավարարման ուղղությամբ,
- սովորողի յուրաքանչյուր քայլի կարևորում, որպեսզի վերջինս հնարավորություն ունենա կառավարելու ուսումնական գործընթացը,
- ուսումնական գործընթացում սովորողի զգացմունքների նկատառում,
- ապրումակցում, բարյացակամ վերաբերմունք միմյանց նկատմամբ,
- սովորեցնողի և սովորողի լսելու կարողության, «Ես» կարծիքի արտահայտման հնարավորության ապահովում,

- պատասխանատվություն, փոխաջակցության, փոխճանաչման և ընկերային հարաբերությունների ապահովում,
- համատեղ աշխատանք,
- ազատ մտքերի փոխանակում և կենսադիրքորոշումների հարգում,
- ստեղծագործական մթնոլորտի ապահովում,
- ժողովրդավարական վարքագծի դրսևորում:

Մեծահասակ սովորողների ուսումնամեթոդական նյութերի մշակման համար դիտարկվում են նաև հետևյալ չափանիշները.

- ուսումնական նյութերի գիտականություն,
- մատուցվող նյութերի մատչելիություն,
- ուսումնական նյութի հաջորդականության ապահովում,
- բովանդակային և կառուցվածքային բաղադրիչների ստեղծում, որոնք հնարավորություն կտան ձևավորելու և զարգացնելու սովորողների իմացական պահանջմունքները, գիտակցական հետաքրքրությունները, անընդհատ ինքնիրացման ձգտումները,
- մատուցվող գիտելիքի և կյանքի միջև կապի ստեղծում,
- անընդհատ ապավինում սովորողների փորձին:

Առողջության ապահովման արդյունավետ կրթական միջավայրը ենթադրում է նաև հետևյալները՝

- մեծահասակների ուսուցման համար համապատասխան նյութատեխնիկական բազայի ապահովում,
- կենսագործունեության անվտանգության հիմքերի ստեղծում,
- հիգիենիկ պայմանների ապահովում,
- մանկավարժական և հեռահաղորդակցման տեխնոլոգիաների կիրառում,
- սեփական առողջության և ապրելակերպի նկատմամբ պատասխանատվության ձևավորում,
- ֆիզիկական և հոգեկան որակների շարունակական զարգացում:

Մեծահասակների կրթական գործընթացն առանձնանում է նրանով, որ նրանց մոտ մեծ է պատասխանատվությունը. գիտակցում են գործընթացի իրականացման

նպատակը, ուսուցման բովանդակության, գիտելիքների, կարողությունների ու հմտությունների, դրանց ձևավորման մեթոդների ու միջոցների ընտրության անհրաժեշտությունը:

Մեծահասակների մանկավարժական գործընթացի համար նախատեսված մանկավարժահոգեբանական չափանիշները միտված են նրան, որ մասնակիցները չգտնվեն անտարբեր վիճակում, այլ ապահովվի առավել ակտիվ վիճակ, որը կուղեկցվի հուզական ապրումների, մտածողության և ֆիզիկական վիճակի (շնչառության հաճախականություն, արյան ճնշում, պուլսի հաճախականություն և այլն) փոփոխություններով, ինչպես նաև տրամադրության, սպասումների, հետաքրքրությունների աստիճանի փոփոխություններով, կնպաստեն մեծահասակների ինքնազարգացմանն ու ինքնիրացմանը (ակմեոլոգիական չափանիշներ են), իսկ գործունեության իրականացման մթնոլորտը կլինի ջերմ ու առողջ:

Այսպես, կրթական գործընթացում մանկավարժահոգեբանական չափանիշները որոշում են մեծահասակների առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորումը՝ որպես պայմանների բնութագրական կողմեր: Դրանց դերն ու գործառնությունը մեր կողմից կարևորվում է այնքանով, որպեսզի ուսումնական գործընթացը զարգանա որպես մեծահասակների ինքնազարգացման գործընթաց, գործնականում խթանվեն անդրոգոգիկական պրակտիկայի ինքնակրթության ձևում՝ ինքնավերլուծության, ինքնագնահատման, առողջ ապրելակերպի դրվածքի, ինքնիրացման և ինքնակարգավորման ուղղություններով: Այդպիսով, առողջ ապրելակերպը դառնում է գիտակցող սուբյեկտի որակ, մեխանիզմ, պայման՝ ապահովելու արդյունավետ կենսագործունեություն:

Առողջ ապրելակերպի մշակույթի ապահովումն ուսուցման գործընթացում գործնական մակարդակով հնարավոր է ապահովել 10-15 րոպեանոց վարժանքների միջոցով՝

- ֆիզիկական վարժանքներ (աշխատանք ֆիզիկական բաղադրիչի հետ), որոնք կնպաստեն շարժողական ռեժիմի պահպանմանը, իմունիտետի բարձրացմանը, վատ սովորություններից հրաժարմանը,

- հոգեկան կամ հոգեբանական վարժանքներ (աշխատանք հոգեկան բաղադրիչի հետ), որոնք կնպաստեն կամքի, ուշիմության, մտերմության ամրապնդմանը, դժվարությունները հաղթահարելու հաստատակամությանը, գիտակցաբար կարգապահության դաստիարակմանը:

Ֆիզիկականի և հոգեկանի զարգացման համար նախատեսված վարժանքներից որոշ օրինակներ ներկայացված են հավելված 1-ում:

Մարդու ֆիզիկականի և հոգեկանի առողջ լինելը դրականորեն է ազդում ուսուցման գործընթացի արդյունավետ կազմակերպման և ուսուցման արդյունքների վրա:

Մեծահասակների առողջ ապրելակերպի ձևավորման գործընթացը միտված է նրան, որ առողջ ապրելակերպն ուսուցման և դաստիարակության հիմքով իրականացվի կյանքի և կենսագործունեության պայմաններում, դառնա առողջ ապրելակերպի մշակույթի տարր:

Առողջ ապրելակերպի ձևավորումը երկարատև գործընթաց է և կարող է շարունակվել ողջ կյանքի ընթացքում «մանկավարժ-սող» բաց փոխհարաբերությունների պայմաններում: Առողջ ապրելակերպի ձևավորումն իրականացվում է տեղեկատվության միջոցով, և այդ տեղեկատվությունը կարող է համապատասխան լինել ֆիզիկական կուլտուրայի, ֆիզիոլոգիական, էկոլոգիական, կիբերնետիկական, բժշկական, սոցիալական, մշակութաբանական, հոգեբանական, մանկավարժական և այլ հայեցակերպերին: Տեղեկատվության շնորհիվ անձը շտկում է ապրելակերպը, հետադարձ կապի միջոցով վերլուծում է սեփական զգացողությունները: Բնականաբար, յուրաքանչյուր անձի առողջ ապրելակերպը բնութագրվում է իրեն բնորոշ առանձնահատկություններով ինչպես իր ապրած ժամանակաշրջանի համար, այնպես էլ իր հետագծի:

2.10. Կրթության սուբյեկտների փոխհարաբերությունները մեծահասակների առողջ ապրելակերպի մշակույթի գործառնության համատեքստում

Մեծահասակների ուսուցման գործընթացում կրթության սուբյեկտներն են մեծահասակ-սովորողը և սովորեցնողը: Սուբյեկտների փոխհարաբերությունը «...երկու կողմի փոխադարձ գործողություն է, որտեղ յուրաքանչյուրն արդեն չի համարվում ազատ, առավելապես կախվածության մեջ է ուրիշ սուբյեկտների գործողություններից, ինչպես նաև հաշվի է առնում նրան»¹⁸¹: Փոխհարաբերությունները սահմանափակում է սուբյեկտների ազատությունը սուբյեկտների պատասխանատվությունների բաշխմամբ, կանոնավոր կերպով վերարտադրվող պայմաններով և հարաբերություններով:

Ուսուցման գործընթացում կարելի առանձնացնել փոխհարաբերությունների մի քանի տիպեր՝

- միջսուբյեկտային,
- միջխմբային,
- սուբյեկտի և խմբի միջև:

Ըստ սոցիալական հարաբերությունների՝

- հորիզոնական կամ ուղղահայաց,
- ֆորմալ և ոչ ֆորմալ,
- կայուն և ժամանակավոր:

Ուսուցման գործընթացում սուբյեկտների փոխհարաբերությունների հիմնական ձևերն անդրոգոգիկայի ուսումնասիրությամբ զբաղվող հայտնի մասնագետ Ս. Ի. Զմենը ներկայացրել է հիմք ընդունելով Մ. Ս. Քնոպլեսի կողմից մշակածը¹⁸² (Տես աղյուսակ 2):

¹⁸¹ Громкова М. Т., Андрагогика /теория и практика образования взрослых/, Москва, Юнити, 2005, 496 с., с. 160.

¹⁸² Змеев С. И., Андрагогика: основы теории, истории и технологии обуения взрослых, Москва, ПЕР СЭ, 2007, 271 с., с. 101-102.

**Մեծահասակների կրթության մեջ սովորողի և դասավանդողի
փոխհարաբերությունները /Քնուվես Մ. Ս./**

Սովորող	Դասավանդող
1	2
<p>...ուսման ընթացքում զգում է պահանջունք.</p>	<p>1...նկատի է առնում սովորողների նոր հնարավորությունները՝ նրանց ինքընկերացման համար, 2...օգնում է յուրաքանչյուր սովորողին հստակեցնելու ձգտումներն ինքընկերացման համար, 3...աջակցում է յուրաքանչյուր սովորողի՝ որոշակիացնելու խզումը ձգտումների և իր գործունեության ընթացիկ մակարդակի միջև, 4...օգնում է սովորողներին որոշակիացնելու կյանքի խոչընդոտները՝ հիմնված պատրաստվածության ընթացիկ մակարդակի վրա,</p>
<p>...պետք է գտնվի ուսումնական իրավիճակում, որը բնութագրվում է ֆիզիկական հարմարավետությամբ, փոխադարձ վստահությամբ և հարգանքով, փոխօգնությամբ, ազատ ինքնաարտահայտմամբ և տարբեր տեսակետների թույլատրմամբ.</p>	<p>5...ապահովում է հարմարավետ ֆիզիկական միջավայր ուսուցման համար (հարմարավետ կահույք, լուսավորություն, ներքին ձևավորում, օդափոխում, օդի ջերմաստիճան, ծխելու հնարավորություն), 6...յուրաքանչյուր սովորողին դիտարկում է անձ, ով ունի արժեքներ, հարգում է նրա մտքերն ու զգացմունքները, 7...ձգտում է սովորողների միջև հաստատել փոխադարձ վստահության և փոխօգնության հարաբերություններ, խրախուսում է փոխադարձ գործողությունները, կանխում է մրցակցության և քննադատության իրավիճակների առաջացումը, 8...չի թաքցնում իր զգացմունքները, ինչն առաջ է բերում ուսումնական գործընթացում ճշմարտությունը համատեղ փնտրելու ոգի,</p>
<p>...հստակեցնում է ուսման նպատակը և ընդունում են դրանք որպես սեփականություն.</p>	<p>9...ներգրավում է սովորողներին կրթության նպատակների սահմանման համատեղ գործընթացում, որում հաշվի են առնվում սովորողների պահանջունքները, ուսումնական հաստատությունները, դասավանդողները, հանրայթը, ուսումնական դասընթացների տրամաբանությունը,</p>
<p>...կրում է պատասխանատվություն ուսուցման գործընթացի պլանավորման և</p>	<p>10...կիսվում է սովորողների հետ իր նկատառումներով, որոնք վերաբերում են</p>

իրականացման համար, որին մասնակցելու նպատակով դրսևորում է զգացմունք.	ուսուցման հնարավոր ուղղվածությանը, համատեղ ընտրում են ուսումնական նյութը և մեթոդները, ընդունում են լուծումներ այդ հարցերի վերաբերյալ,
...ակտիվորեն մասնակցում է ուսուցման գործընթացի իրականացմանը.	11...օգնում է սովորողին կազմակերպելու (ուսումնական խմբում, ծրագրային խմբերում, ինքնուսուցման խմբերում, ինքնուրույն ուսուցման ընթացքում և այլն), որպեսզի նրանք կրեն պատասխանատվություն համատեղ գործընթացի արդյունքի համար,
...մասնակցում է ուսուցման գործընթացին, որտեղ կիրառում է սովորողների փորձը	12...օգնում է սովորողներին կիրառելու իրենց փորձն ուսուցման աղբյուրի ձևով, կիրառում է այնպիսի մեթոդներ, ինչպիսիք են քննարկումը, դերային խաղերը, կոնկրետ իրավիճակների վերլուծությունը և այլն, 13...տեղեկատվություն է մեջբերում կոնկրետ սովորողների փորձից, 14...օգնում է սովորողներին գործնականում կիրառելու իրենց նոր գիտելիքները՝ ներառելով կենսական փորձը,
...զգում է առաջխաղացում առաջադրված նպատակներում:	15...ներգրավում է սովորողներին համընդունելի չափանիշների և առաջխաղացման գնահատման մեթոդների որոնման գործում, 16...օգնում է սովորողներին զարգացնելու և ընդունելու ինքնագնահատման հնարներ մշակված չափանիշներին համապատասխան:

Այս ներկայացմամբ սահմանված են սովորողի և դասավանդողի փոխհարաբերությունների, փոխգործակցության հիմնական դրույթների առանձնահատկությունները, սոցիալական և հոգեբանական նշանակությունը:

Մեծահասակների կրթության համակարգում սոցիալ-հոգեբանական նշանակությունը սուբյեկտների փոխհարաբերությունների առնչությամբ ամենակարևորն է: Որովհետև «սուբյեկտի կրթությունը կենսասոցիալական համակարգ է»¹⁸³ և «...սուբյեկտ-սուբյեկտային փոխհարաբերությունները կառուցվում են սուբյեկտի կրթության կառուցվածքի հիմքով»¹⁸⁴:

Ս. Ի. Ջմենը, ելնելով իր ուսումնասիրություններից, մեծահասակների կրթության համակարգում սոցիալ-հոգեբանական դրվածքից մինչև ուսուցման գործընթացի կազմակերպման բնույթը՝ պայմանավորված սովորողի և սովորեցնողի

¹⁸³ Громкова М. Т., Андрагогика /теория и практика образования взрослых/, Москва, Юнити, 2005, 496 с., с. 160.

¹⁸⁴ Տես նույնը, էջ 168:

գործունեությամբ և դերով, ներկայացնում է հետևյալ անդրոգոգիկական մոդելը.

Ուսուցման անդրոգոգիկական մոդելն ըստ Ս. Ի. Չմենի

Սովորողների սոցիալ-հոգեբանական դրվածքը	Դրվածքի բնույթը	Սովորողի գործունեությունը և դերը	Սովորեցնողի գործունեությունը և դերը	Ուսումնական գործընթացի կազմակերպման բնույթը
Սովորողի ինքնագիտակցություն	Ինքնուրույնության, ինքնավար ինքնակառավարման գիտակցված ձգտում	Սահմանված է ակտիվի, առաջատարի դեր ուսուցման չափանիշներում, ինքնուրույն փնտրում է տեղեկատվություն	Ցուցաբերում է օգնություն սահմանված ուսուցման պարամետրերի և տեղեկատվության փնտրման համար	Գործընթացում ինքնուրույնությունը որոշիչ է ուսուցման չափանիշներում և ԳԿՆՈՒ*-ի փնտրման գործում
Սովորողի փորձ	Նշանակալից կենսական փորձի առկայություն (կենցաղային, սոցիալական, մասնագիտական)	Կարևոր է սովորողի փորձը, կիրառվում է որպես ուսման աղբյուր	Ցուցաբերում է օգնություն սովորողին՝ դրսևորելու և կիրառելու ուսումնական գործընթացում սեփական փորձը	Հիմք են սովորողների փորձը, ուսուցման մեթոդները
Ուսման հանդեպ պատրաստակամությունը (մոտիվացիա) և ուսուցման նպատակ	Որոշակիացվում է կյանքի կարևոր խնդիրները՝ լուծելու, բարձր մոտիվացիայի անհրաժեշտությունը	Առաջատարի դեր և գործունեություն՝ ձևավորելու մոտիվացիա և ուսման որոշակի նպատակներ	Մատուցում է օգնություն կրթական պահանջմունքների դրսևորման և կրթության նպատակները որոշելու համար	Ուսուցման անհատականացում, հետևողական կոնկրետ անհատական ուսուցման նպատակներ
Կիրառում	Արագ, անհե-	ԳԿՆՈՒ-ների	Ցուցաբերում	Ուսուցումը

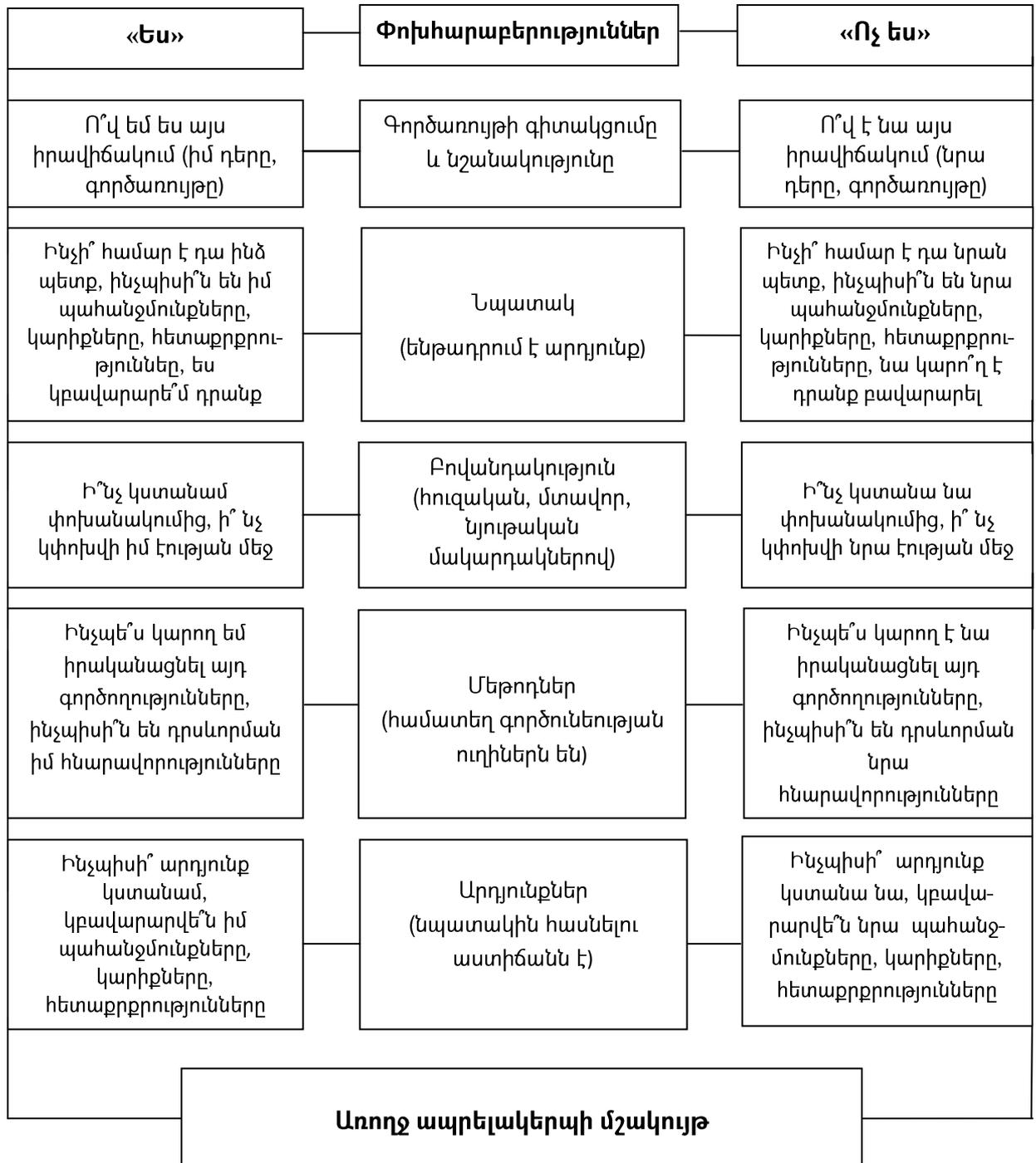
* Ծանուցում. ԳԿՆՈՒ՝ գիտելիք, կարողություն, հմտություն, ունակություն:

ձեռքբերած ԳԿՀՈՒ-ի	տաճագելի կերպով կյանքի կարևոր խնդիրների լուծում	կիրառում, որոնք անհրաժեշտ են լուծելու կյանքի կարևոր խնդիրները	է օգնություն կրթության բովանդակության ընտրության հարցում	միջառարկայական մոդուլներով (բլոկներով) է հրականացնում
Մասնակցություն ուսուցման գործընթացի կազմակերպմանը	Ակտիվ	Ակտիվ մասնակցություն ուսուցման գործընթացի կազմակերպման բոլոր փուլերում	Կազմակերպում է համատեղ գործունեություն՝ իրականացնելու ուսուցման գործընթացը	Սովորողի և սովորեցնողի միջև համատեղ գործունեություն՝ կազմակերպելու ուսումնական գործընթացը

Ս. Ի. Զմենի մշակած անդրագոգիկական մոդելը սահմանում է ուսուցման գործընթացում սուբյեկտների փոխհարաբերությունների կառուցման և գործունեության կազմակերպման հիմնական դրույթները:

Մենք կրթության սուբյեկտների փոխհարաբերություններն ուսումնական գործընթացում առողջ ապրելակերպի մշակույթի գործառնության համատեքստով ներկայացնում ենք «Ես»-ի և «Ոչ ես»-ի տեսանկյունից, որը ձևավորում է սովորեցնողի գործունեության համակարգը, նպաստում է սովորողի գործնական և գիտակցական գործունեությանը (Տես գծապատկեր 2):

«Ես»-ի և «Ոչ ես»-ի փոխհարաբերություններն առողջ ապրելակերպի մշակույթի հիմքով



1. Առողջ ապրելակերպը փոխհարաբերությունների տիրույթում է: Ցանկացած փոխհարաբերություն սկսվում է սեփական դերի, տեղի և գործառնության գիտակցումից՝ հետևյալ հարցի առաջադրմամբ՝ «Ո՞վ եմ ես այս իրավիճակում»:

Փոխհարաբերությունն առավել ևս ենթադրում է մյուս կողմի դերի գիտակցում: Առողջ ապրելակերպի դրվածքը սուբյեկտ-սուբյեկտային փոխհարաբերություններում՝ «Ես»-ի և «Ոչ ես»-ի տեսանկյունից, ենթադրում է գիտակցաբար միմյանց ընդունում, ընդունում որպես «ընդունվածի»:

2. Հաջորդ գործոնը փոխհարաբերություններում սուբյեկտների նպատակի, պահանջմունքների, կարիքների, հետաքրքրությունների փոխհարաբերումներն են: Առողջ ապրելակերպի մշակույթի ապահովումը փոխհարաբերություններում ընթանում է հուզական, մտավոր, նյութական մակարդակներով, որոնք առանձին կամ ամբողջությամբ ձևավորում են ինչ-որ միասնական բովանդակություն:

Հուզական մակարդակի բովանդակությունը պայմանավորված է պահանջմունքների, կարիքների, հետաքրքրությունների բավարարմամբ: Եթե անձն ունի պահանջմունք ու չի կարողանում բավարարել կամ վախենում է, որ չի կարող, ապա վշտանում է, տագնապում, իսկ եթե բավարարում է կամ վստահ է՝ ուրախանում է, գոհունակ է: Այս իմաստով առողջ ապրելակերպը դրսևորվում է որպես զգացողություն:

Մտավոր բովանդակությունը ենթադրում է տեղեկացվածություն տվյալ իրավիճակի վերաբերյալ: Դա պայմանավորված է նրանով, թե անձն ինչպես կարող է օգտագործել իր հիշողությունը, «տվյալների բազան»՝ գտնելու կամ հիշելու տվյալ իրավիճակում կարևոր տեղեկատվությունը: «Անդրոգոգիկական գործընթացը կոչված է ստեղծելու այնպիսի իրավիճակներ, որտեղ անձը կամ խմբի անդամները կարող են տիրապետել ինտեգրալ մտածողությանը և ուսուցմանը»¹⁸⁵: Այլ կերպ ասած՝ դա մտավոր ունակությունների հաղորդակցումն ու իրականացումն է: Ոչ ոք չի կարող ամեն բան իմանալ:

Նյութական բովանդակությա նշանակությունը պայմանավորվում է նրանով, որ մեծահասակներին բնորոշ հատկանիշներից է նյութապես անկախ լինելը:

3. Գործողությունների ձևում, կերպում առողջ ապրելակերպի մշակույթի դրսևորումը պայմանավորված է անձի հնարավորություններով, թե ինչպես նա կարող է

¹⁸⁵ Змеев С. И., Андрогогика: основы теории, истории и технологии обуения взрослых, Москва, ПЕР СЭ, 2007, 271 с., с. 104.

իրականացնել իր գործողությունները տվյալ պահին, ներկա դրությամբ, քանի որ դրանք չկան նրանց մտքում:

Գործոններից առաջին տիպը՝ դերի, գործառույթի գիտակցումը, ձևավորվում է գիտակցության մեջ, չորրորդը՝ գործողությունների կերպով, որոնք կարող են չհամապատասխանել գիտակցվածին, անձի կողմից ներկայացվածին: Գործողությունների կերպը, ձևը վկայում են սուբյեկտային փոխհարաբերությունների բնույթի մասին:

4. Ցանկացած փոխհարաբերություն ընթանում է առաջադրված գործողությունների կատարման գիտակցմամբ, արդյունքների ռեֆլեքսիայի միջոցով: Ոչ միշտ են դրանք համարժեք: Փոխհարաբերությունների արդյունքները հիմնված է մտքերի, սպասումների և ստացված արդյունքների համընկնումների աստիճանի վրա (առաջադրված նպատակը չի եղել իրական, համապատասխանում է բովանդակությանը, սակայն չի համապատասխանում նպատակին, կիրառվել են մեթոդներ, որոնք չեն համապատասխանում բովանդակությանը և նպատակին): Առողջ ապրելակերպը ենթադրում է հնարավորությունների և իրականացրած գործողությունների համընկնում կամ համապատասխանություն:

Այսպիսով, կրթության սուբյեկտների փոխհարաբերությունների իրականացումը նպատակաուղղված, մտավոր և զգացմունքային փոխազդեցություն է, որի միջոցով սուբյեկտները ձեռք են բերում անձնական, մասնագիտական ու մտավոր աճ, իսկ ռեֆլեքսիան սահմանում է փոխհարաբերությունների արդյունքները:

Սուբյեկտների մտավոր կարողությունները կարևոր դեր են կատարում ստեղծելու և իրականացնելու բարեհաջող, համատեղ գործունեություն՝ առողջ ապրելակերպի ապահովմամբ, քանի որ սուբյեկտները հոգեֆիզիոլոգիական գործընթացներով բազմամակարդակ կազմավորումներում երկուստեք են հանդես գալիս: Փոխհարաբերությունների գործընթացը երկուստեք զարգացման գործընթաց է, կամ ցանկացած գործողություն զարգացնում է այս կամ այն հնարավորությունը՝ պայմանավորված որոշակի մեթոդներով և միջոցներով:

2.11. Ուսումնասիրվող հիմնահարցի վերաբերյալ սոցիոլոգիական հարցումների արդյունքների վերլուծություն

Հարցումների անցկացման նպատակն է ուսումնասիրել առողջ ապրելակերպի և կրթության նկատմամբ մեծահասակ սովորողների ունեցած վերաբերմունքը և բնութագրել նրանց առողջական վիճակի փոփոխությունն ուսուցման գործընթացի պայմաններում:

Մոտեցման արդիականությունը նրանում է, որ մեծահասակ սովորողներն առանձնահատուկ խումբ են, ովքեր իրենց զբաղեցրած սոցիալական դերերից բացի հայտնվում են նաև կազմակերպված ուսման գործունեությանը բնորոշ համալիր գործոնների՝ նոր աշխատանքային գործունեության, տեղեկատվության դաշտի առկայության, նոր սոցիալական միջավայրի, կյանքի պայմանների փոփոխության և այլ ազդեցությունների ներքո: Այդպես, մեծահասակների շրջանում ուսումնառության գործընթացն ուղեկցվում է հարմարման, հարմարվողական մեխանիզմների բարդ գործընթացներով և օրգան-համակարգերի լարվածությամբ, ինչն ի վերջո կարող է հանգեցնել գերբեռնվածության՝ պատճառ դառնալով տարբեր հիվանդությունների զարգացմանը:

Անկետավորման մեթոդն իրականացրել ենք այն ենթադրությամբ, որ մեծահասակների կազմակերպված կրթություն ստանալու պարագայում (բուհերում և վերապատրաստման դասընթացներում) կարող է առկա լինել առողջ ապրելակերպի մշակույթի դրվածք, եթե նրանց կրթություն ստանալը մոտիվացված է, դրական են գնահատում կրթության և ապագայի ըմբռնման կապը:

Ելնելով վերոնշվածից՝ առաջադրել ենք հետևյալ խնդիրները.

1. ուսումնասիրել առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ պատկերացումները բուհերում մեծահասակ սովորողների և վերապատրաստման դասընթացներին մեծահասակ մասնակից-սովորողների շրջանում,

2. ուսումնասիրել մեծահասակ սովորողների առողջության վրա ազդող գործոնների գիտակցումը,

3. ուսումնասիրել, թե առողջ ապրելակերպի որ բաղադրիչն է առավել

կարևորվում երկու սեռերի ներկայացուցիչների կողմից,

4. ուսումնասիրել առողջ ապրելակերպը հանգստի կազմակերպման ձևերում ըստ սեռերի,

5. բացահայտել մեծահասակ սովորողների շրջանում առողջության և կրթության նկատմամբ արժեքային մոտեցումները,

6. բացահայտել կրթություն ստանալու մոտիվացիան, կրթվածության և մոտիվացիայի միջև կապը՝ ըստ սեռերի և կրթվածության մակարդակների,

7. բացահայտել ձեռքբերվելիք կրթության ուղղվածության հնարավորությունը,

8. ուսումնասիրել կրթության և ապագայի ըմբռնման կապը,

9. ուսումնասիրել մեծահասակ սովորողների շրջանում հասուն տարիքում սովորելու նկատմամբ վերաբերմունքը,

10. ուսումնասիրել առողջության վիճակը և ուսման ընթացքում առաջ եկած խնդիրների կապը:

Հետազոտություններն ընթացել են 2013 թվականի նոյեմբերից մինչև 2014 թվականի հունիս ընկած ժամանակահատվածում: Սոցիոլոգիական հարցումներն իրականացվել են Երևան քաղաքի և ՀՀ մյուս մարզերի բուհերում, վերապատրաստման դասընթացներին մասնակից մեծահասակ սովորողների շրջանում, մասնավորապես Խ. Աբովյանի անվան հայկական պետական մանկավարժական համալսարանում, «Հայաստանի ազգային ագրարային համալսարան» հիմնադրամում, Գավառի պետական համալսարանում, Երևանի պետական համալսարանի Իջևանի մասնաճյուղում, Մ. Նալբանդյանի անվան Գյումրու պետական մանկավարժական ինստիտուտում, Վանաձորի Հովի. Թումանյանի անվան պետական համալսարանում և Երևանի պետական համալսարանի հետբուհական լրացուցիչ կրթության վարչության ու Հայաստանի փոքր և միջին ձեռնարկատիրության զարգացման ազգային կենտրոն հիմնադրամի (ՓՄՁ ԶԱԿ) Գեղարքունիքի մասնաճյուղի կողմից կազմակերպված վերապատրաստման դասընթացներում:

Հետազոտությունն անցկացվել է բուհերի հեռակա ուսուցման համակարգում թվով 190 սովորողների շրջանում, որոնցից 80-ը 35-ից բարձր տարիքային խմբի ներկայացուցիչներ են, իսկ վերապատրաստման դասընթացներում՝ թվով 30

մասնակիցների շրջանում, որոնցից 21-ն են 35-ից բարձր տարիքային խմբի ներկայացուցիչ:

Հետազոտությունն անցկացվել է երկու փուլով.

1. հարցումային փուլ,
2. հարցման տվյալների մշակման և վերլուծության փուլ:

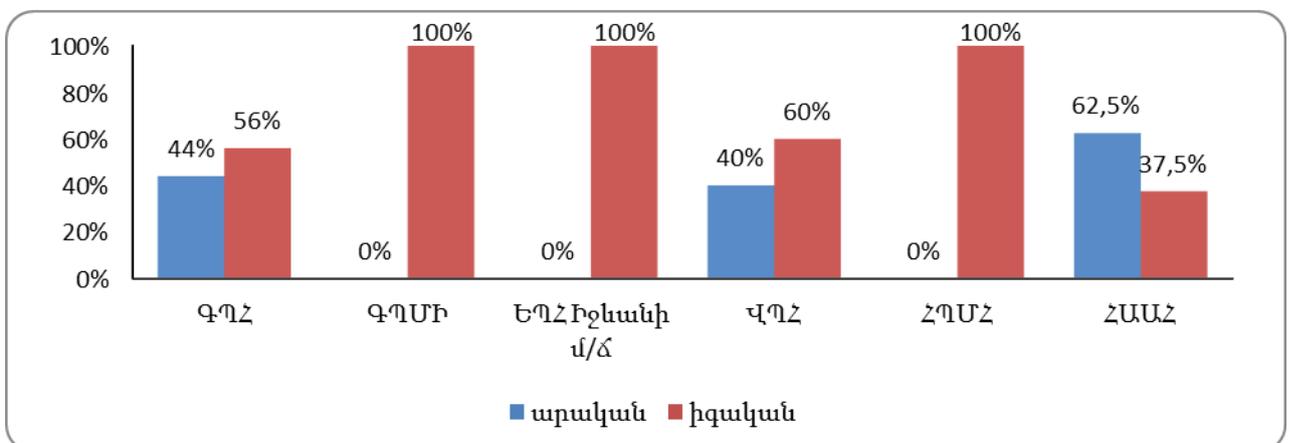
Հարցումային փուլն անցկացվել է մեր կողմից մշակված՝ «Մեծահասակների շրջանում առողջ ապրելակերպի, կրթության նկատմամբ ունեցած վերաբերմունքի և ուսման առաջնություն ընթացքում առողջական վիճակի փոփոխությունների բացահայտման մասին» հարցաթերթիկով: Այն բաղկացած է երկու՝ Ա և Բ մասերից և համապատասխանաբար 12-ական կետերից:

Հարցաթերթիկի Ա և Բ մասերից համապատասխանաբար 5 և 2 հարցեր կրում են սոցիալ-դեմոգրաֆիկական բնույթ՝ տարիք, սեռ, ընտանեկան դրություն, կրթության մակարդակ և զբաղվածություն (բացի ուսումնական զբաղվածությունից): Հարցաթերթիկի Ա մասի հարցերը բովանդակում են առողջ ապրելակերպին առնչվող հարցադրումներ, իսկ Բ մասը՝ կրթությանը և ուսման ընթացքում առաջ եկած խնդիրների բացահայտման վերաբերյալ հարցադրումներ:

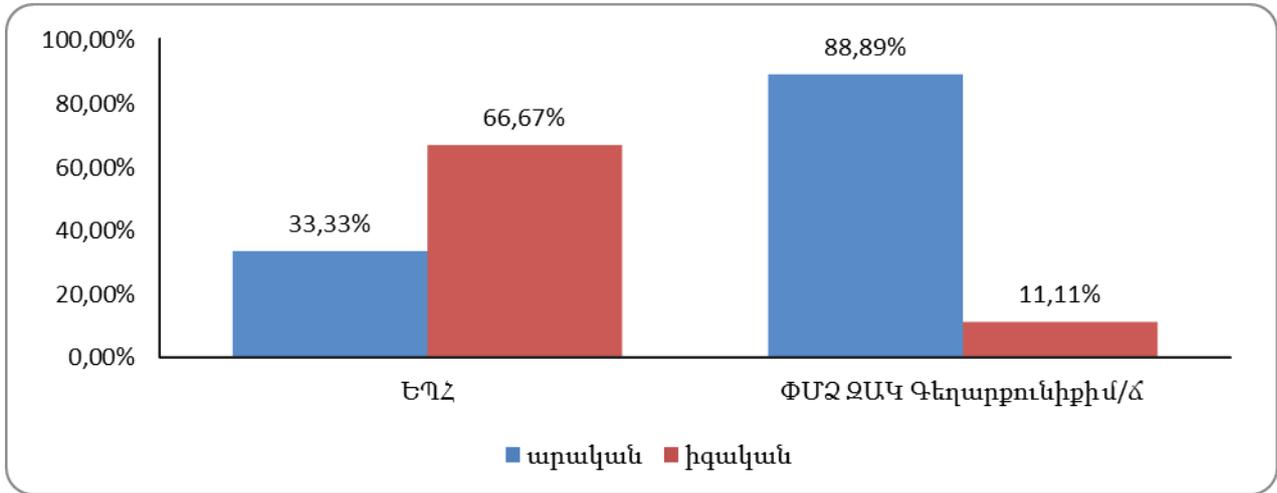
Հարցմանը մասնակից մեծահասակ սովորողների բաշխվածությունը բուհերում և վերապատրաստման դասընթացներում ըստ սեռերի հետևյալն է.

Գծապատկեր 3.

Բուհերում մեծահասակ սովորողների բաշխվածությունն ըստ սեռերի



Վերապատրաստման դասընթացներին մեծահասակ մասնակիցների բաշխվածությունը՝ ըստ սեռերի



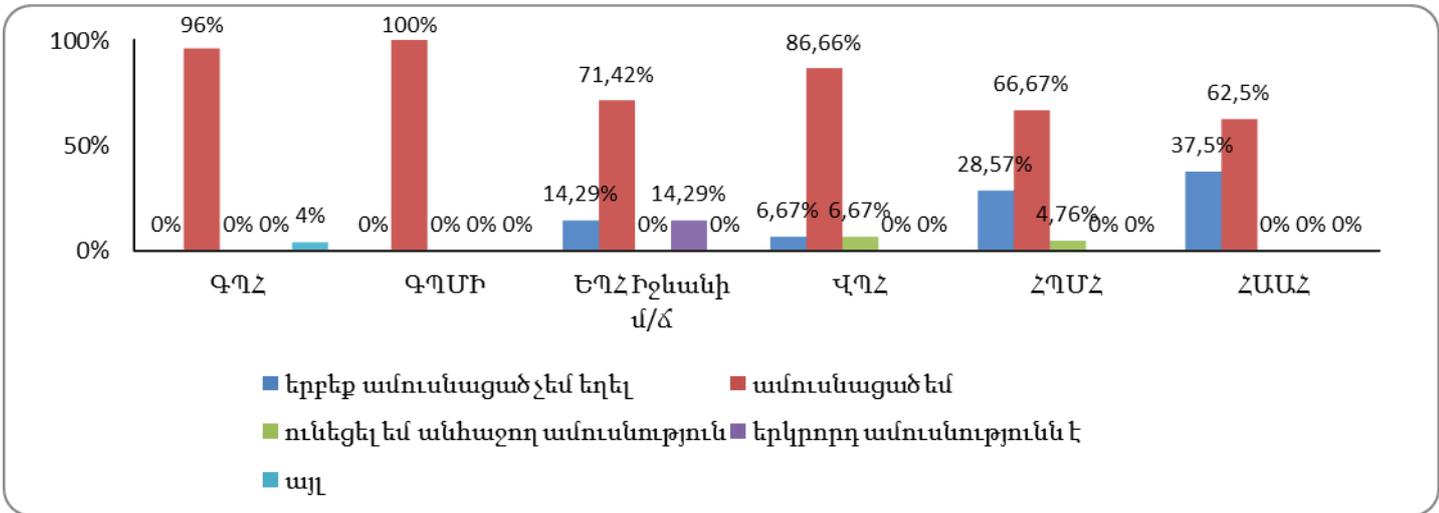
Հարցմանը մասնակից մեծահասակ արական սեռի ներկայացուցիչները ԳՊՀ-ում թվով 11-ն են, ՎՊՄ-ում՝ 6-ը, ՀԱԱՀ-ում՝ 5-ը, իսկ իգական սեռի ներկայացուցիչները ԳՊՀ-ում թվով 14-ն են, ԳՊՄԻ-ում՝ 4-ը, ԵՊՀ Իջևանի մ/ճ-ում՝ 7-ը, ՎՊՀ-ում՝ 9-ը, ՀՊՄՀ-ում՝ 21-ը, ՀԱԱՀ-ում՝ 3-ը: ԵՊՀ վերապատրաստման դասընթացի մեծահասակ մասնակիցների արական սեռի ներկայացուցիչները թվով 4-ն են, իգական սեռի ներկայացուցիչները՝ 8-ը, ՓՄՁ ԶԱԿ Գեղարքունիքի մ/ճ-ի կողմից կազմակերպված վերապատրաստման դասընթացներին մասնակից մեծահասակ արական և իգական սեռի ներկայացուցիչները համապատասխանաբար թվով 8-ն են և 1-ը:

Ընդհանուր հարցմանը մասնակից մեծահասակները թվով 101 հոգի են, որոնցից արական սեռի ներկայացուցիչները 33,66%-ն են կազմում, իգական սեռի ներկայացուցիչները՝ 66,34%-ը:

Բուհերի և վերապատրաստման դասընթացներին հարցմանը մասնակից մեծահասակների շրջանում ընտանեկան դրության արտապատկերը հետևյալն է՝ արտահայտված տոկոսներով.

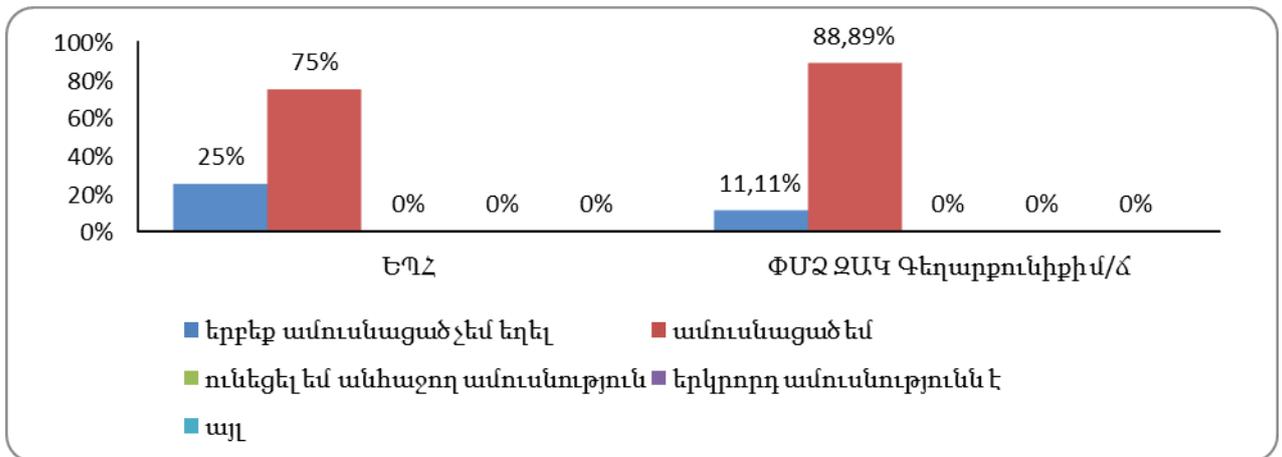
Գծապատկեր 5.

Բուհերում մեծահասակ սովորողների ընտանեկան դրույթունը



Գծապատկեր 6.

Վերապատրաստման դասընթացներին մեծահասակ մասնակիցների ընտանեկան դրույթունը



Ընդհանուր առմամբ հարցմանը մասնակից մեծահասակների շրջանում ընտանեկան դրույթյան վիճակն ունի հետևյալ արտահայտվածությունը՝ ա.երբեք ամուսնացած չեմ եղել՝ 15,85%, բ.ամուսնացած եմ՝ 80,19%, գ.ունեցել եմ անհաջող ամուսնություն՝ 1,98%, դ.երկրորդ ամուսնությունն է՝ 0,99%, ե.այլ՝ 0,99%:

Մեծահասակ սովորողների կրթության մակարդակի վերաբերյալ ուսումնասիրությունն իրականացվել է հետևյալ հարցադրմամբ.

Հարց. «Ի՞նչ մասնագիտություն /մասնագիտություններ/ և որակավորում

/որակավորումներ/ ունեք, խնդրում ենք նշել.

- 1) Մանկավարժություն, /ուսուցչի, մանկավարժության բակալավրի աստիճան/
- 2) Իրավագիտություն, իրավագիտության բակալավրի աստիճան
- 3) Ֆինանսներ, ֆինանսների մագիստրոսի աստիճան
- 4) դեռ որակավորում չունեմ /այդ դեպքում խնդրում ենք պատասխանել հարց 2-ին/

5) այլ»:

Բուհերի հեռակա համակարգում հարցմանը մասնակից մեծահասակ սովորողների շրջանում արդյունքները հետևյալ են.

Աղյուսակ 3

Բուհերի հեռակա համակարգում մեծահասակ սովորողների կրթության մակարդակը

Բուհեր	Բարձրագույն	Միջին մասնագիտական	Միջնակարգ	Ընդամենը
ԳՊՀ	16%	60%	24%	100%
ԳՊՄԻ	75% (այդ թվում 25%-ը բ.գ.թ.)	25%	0%	100%
ԵՊՀ Իջևանի մ/ճ	85,71%	0%	14,29%	100%
ՀԱԱՀ	0%	62,5%	37,5%	100%
ՀՊՄՀ	76,19%	14,29%	9,52%	100%
ՎՊՀ	33,33%	26,67%	40%	100%

Վերապատրաստման դասընթացներին մասնակիցների (ԵՊՀ-ում վերապատրաստվող դասախոսներ, Հայաստանի փոքր և միջին ձեռնարկատիրության զարգացման ազգային կենտրոն հիմնադրամի (ՓՄՁ ՁԱԿ) Գեղարքունիքի մասնաճյուղում բիզնես պլանների մշակման և իրականացման նպատակով կազմակերպված դասընթացի մասնակիցներ) շրջանում հարցման արդյունքները հետևյալն են.

**Վերապատրաստման դասընթացներին մասնակից-սովորողների կրթության
մակարդակը**

Վերապատրաստման դասընթացներ	Բարձրագույն	Միջին մասնագիտական	Միջնակարգ	Ընդամենը
ԵՊՀ	100%	0%	0%	100%
ՓՄՁ ԶԱԿ Գեղարքունիքի մ/ճ	77,78%	11,11%	11,11%	100%

Ընդհանուր կտրվածքով բարձրագույն կրթություն ունեն 52,48%-ը, միջին մասնագիտական՝ 28,71% -ը, միջնակարգ՝ 18,81%-ը:

Հարց. «Մինչ այժմ կրթություն չեք ստացել, որովհետև Ձեր սովորելուն խանգարել է/են/ այս հարցին պատասխանել մասնագիտություն չունենալու դեպքում/

- 1) ընտանեկան խնդիրները
- 2) ֆինանսական դրությունը
- 3) սեփական ուժերի նկատմամբ վստահության բացակայությունը
- 4) հեռանկարային ուսուցման հետ կապված խնդիրը
- 5) ժամանակի և ուսման տեղի անհամատեղումը
- 6) սոցիալական միջավայրի վատ ազդեցությունները
- 7) այլ»:

Նշված հարցադրմանը պատասխանել են բուհերի հեռակա համակարգում սովորողներից 32 հոգին: Նրանց շրջանում ցուցանիշային առավելությամբ խանգարող խնդիրներ են՝ «ֆինանսական դրությունը»՝ 37,5%, «ժամանակի և ուսման տեղի անհամատեղումը»՝ 34,37%, «հեռանկարային ուսուցման հետ կապված խնդիրը»՝ 18,75%, «ընտանեկան խնդիրները»՝ 9,38%:

Հարց. «Բացի ներկա զբաղվածությունից, ունե՞ք այլ զբաղվածություն»:
Հարցման արդյունքները բուհերում հարցմանը երթարկված մեծահասակ սովորողների շրջանում հետևյալն են.

Աղյուսակ 5

Բուհերում մեծահասակ սովորողների զբաղվածությունը (նկատի առնված չէ ուսումնական զբաղվածությունը)

Բուհեր	Աշխատող			Ձեռներեց	Արհեստավոր	Մշակույթի գործիչ	Այլ	Չի պատասխանել	Ընդամենը
	պետական	մասնավոր	հասարակական						
ԳՊՀ	96%	4%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	100%
ԳՊՄԻ	50%	0%	0%	0%	25%	0%	0%	25%	100%
Իջևանի մ/ճ	71,42%	14,29%	0%	0%	0%	0%	0%	14,29%	100%
ՀԱԱՀ	62,5%	12,5%	0%	0%	0%	0%	25%՝ չի աշխատում	0%	100%
ՀՊՄՀ	57,16%	4,76%	4,76%	9,52%	9,52%	4,76%	9,52%՝ տնային տնտեսուհի	0%	100%
ՎՊՀ	53,33%	0%	0%	13,33%	6,67%	0%	26.67%, որից 6.67%-ը վարում է բլոգ ուստեսուների մասին, 20%-ը տնային տնտեսուհի է	0%	100%

Ընդհանուր բուհերի հեռակա համակարգում մեծահասակ սովորողների մեծամասնության շրջանում զբաղվածությունը (բացի ուսումնական զբաղվածությունից) պետական բնույթի է: Պետական բնույթի է նաև ԵՊՀ-ի վերապատրաստման դասընթացներին մեծահասակ մասնակիցների զբաղվածությունը: Իսկ ՓՄՁ ԶԱԿ Գեղարքունիքի մ/ճ-ի մասնակիցների շրջանում առաջադրված տարբերակներում զբաղվածության արտահայտվածությունը (բացի ուսումնական զբաղվածությունից) տոկոսներով՝ հետևյալն են.

Աղյուսակ 6

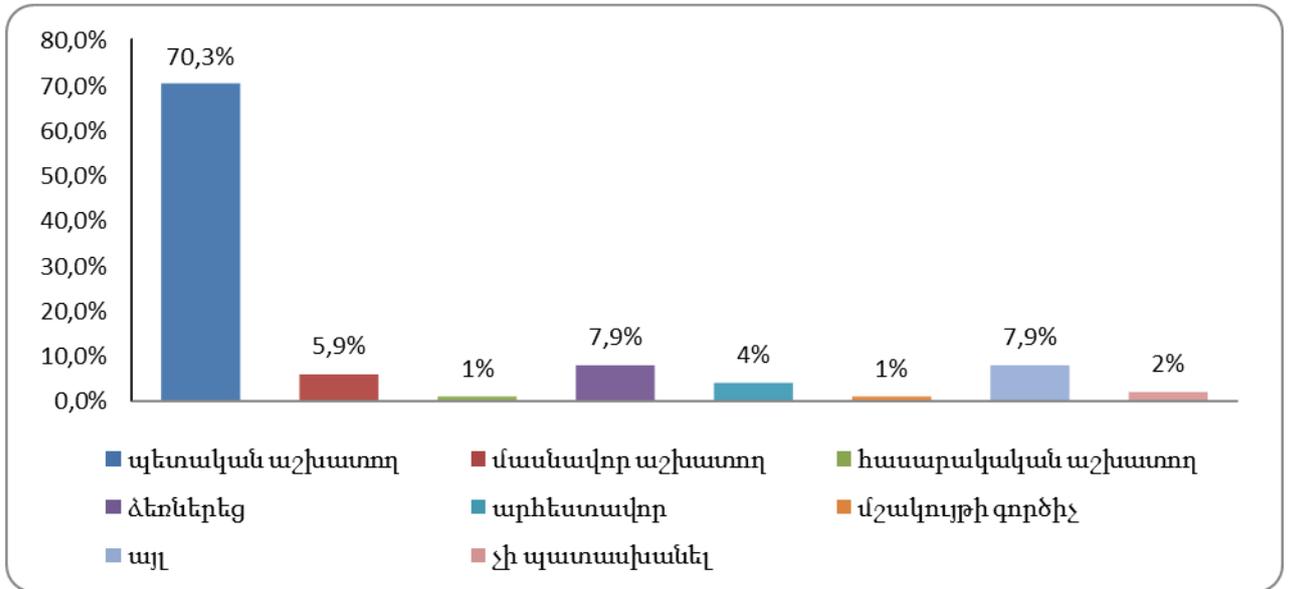
ՓՄՁ ԶԱԿ Գեղարքունիքի մ/ճ-ի վերապատրաստման դասընթացներին մեծահասակ մասնակիցների զբաղվածությունը (նկատի առնված չէ ուսումնական մասնակիցների զբաղվածությունը)

Աշխատող			Ձեռներեց	Արհեստավոր	Մշակույթի գործիչ	Այլ	Ընդամենը
պետական	մասնավոր	հասարակական					
33,33%	22,22%	0%	44,45%	0%	0%	0%	100%

Հարցվող մեծահասակ մասնակիցների զբաղվածության (բացի ուսումնական զբաղվածությունից) ընդհանուր պատկերը հետևյալն է.

Գծապատկեր 7.

**Սովորողների զբաղվածությունը
(բացի ուսումնական զբաղվածությունից)**



Ստացված արդյունքները ցույց են տալիս, որ մեծահասակ հարցվողների գերակշիռ մասը զբաղվածություն ունեցող անձինք են, և ուղիղ կապ կա նրանց զբաղվածության ու կրթության ձեռքբերման միջև, ինչը հավաստում է, որ մեծահասակ հարցվողների կրթության ձեռքբերման գործընթացը նպատակաուղղված գործունեություն է:

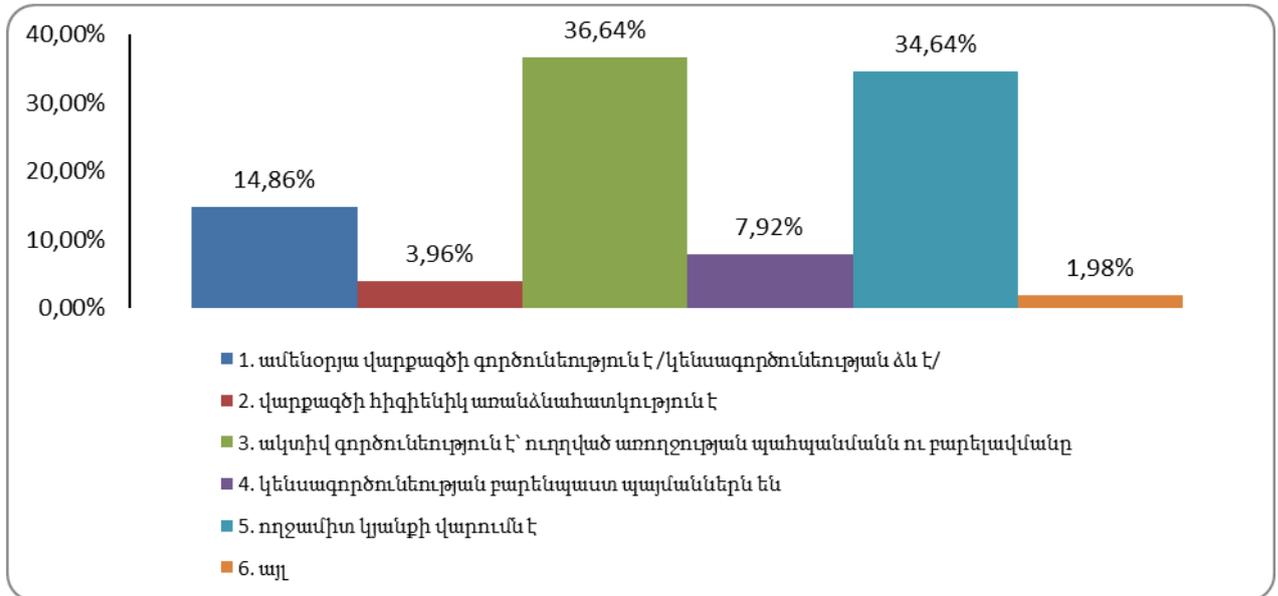
«Սովորողների զբաղվածությունը (բացի ուսումնական զբաղվածությունից)» գծապատկերի «այլ» տարբերակում 7,9% պատասխանողներից 6,93%-ը չի աշխատում, 0,99%-ը վարում է բլոգ ուտեստների բաղադրատոմսերի վերաբերյալ: Չաշխատող մեծահասակների կրթության ձեռքբերման գործընթացը ենթադրում է հնարավորություն աշխատանքային գործունեություն ստանձնելու նկատմամբ:

Հարց. «Ձեր կարծիքով ի՞նչ է առողջ ապրելակերպը» հարցադրմամբ ուսումնասիրվել է հարցվող մեծահասակների շրջանում առողջ ապրելակերպի

վերաբերյալ պատկերացումները, որի արդյունքներն արտահայտված տոկոսներով հետևյալն են.

Գծապատկեր 8.

Մեծահասակ սովորողների պատկերացումներն առողջ ապրելակերպի նկատմամբ



Ցուցանիշային առավելությամբ «ակտիվ գործունեություն է՝ ուղղված առողջության պահպանմանն ու բարելավմանը»՝ 36,64% և «ողջամիտ կյանքի վարումն է»՝ 34,64% պատասխան-տարբերակներն են:

«Ակտիվ գործունեություն է՝ ուղղված առողջության պահպանմանն ու բարելավմանը» պատասխաններից ենթադրվում է, որ մեծահասակ սովորողների համար ապրելակերպը սոսկ երևույթ չէ, այլ նպատակաուղղված գործունեություն: «Ողջամիտ կյանքի վարումն է» պատասխանները ևս ենթադրում են, որ առողջ ապրելակերպն ինքնին դրսևորում չէ, և դրա բարեկեցության ապահովումը պայմանավորված է գիտակից աշխատանքով: Հաջորդը «ամենօրյա վարքագծի գործունեություն է (կենսագործունեության ձև է)» պատասխան-տարբերակն է իր ցուցանիշային առավելությամբ՝ 14,86%, որը ենթադրում է, որ ապրելակերպը պայմանավորված է անձի ինքնազարգացման ներքին աղբյուրներով և պայմաններով, հաջորդիվ առավելությամբ՝ 7,92% «կենսագործունեության բարենպաստ պայմաններն

են» պատասխան-տարբերակն է, ինչը բնութագրվում է մշակույթի մակարդակով, այնուհետև «վարքագծի հիգիենիկ առանձնահատկությունն է»՝ 3,96%, բնութագրական է հիգիենիկ կարողությունների դրսևորմանը:

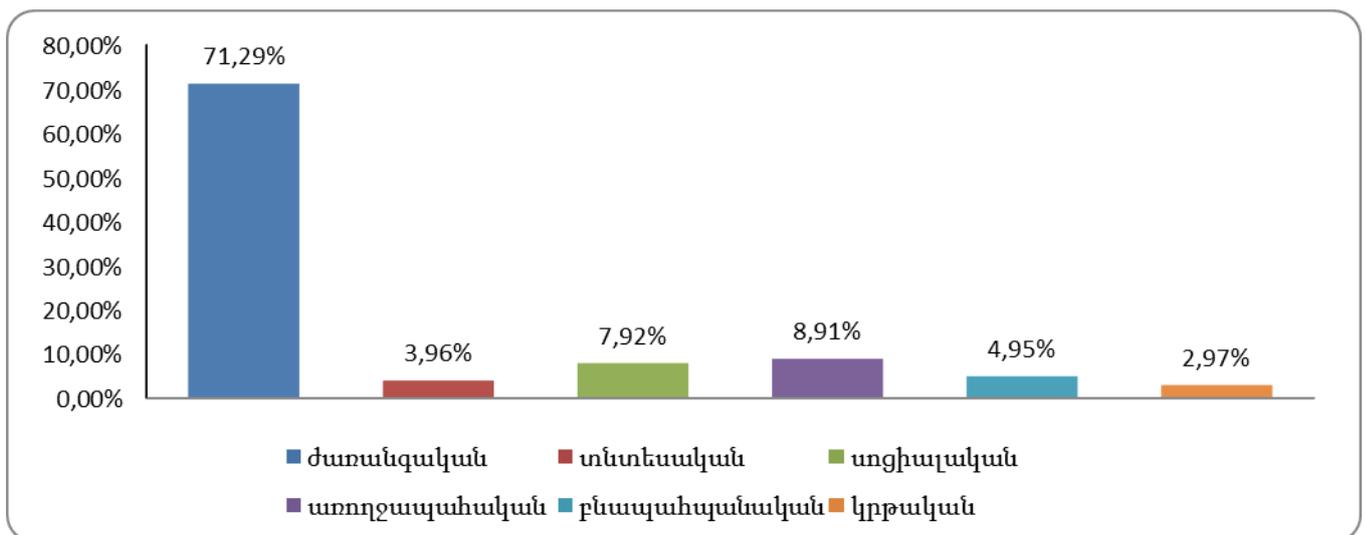
«Այլ» 1,98% պատասխանում հարցվողներից 0,99%-ը նշել է «առողջ միջավայր», մյուս 0,99%-ը՝ «հետևողական ամենօրյա գործողություն»: Առաջին պատասխանն իր մեջ ներառում է հուզական ֆոն, երկրորդ պատասխանը ենթադրում է ապրելակերպի վարման և սեփական ներքին աղբյուրների զարգացման գիտակցում:

Այսպիսով, պատասխաններից բացահայտվեց, որ հարցմանը մասնակից մեծահասակ սովորողների շրջանում առողջության պահպանումը և նրանց ապրելակերպը բնութագրվում են վարքագծային առանձնահատկությամբ՝ կրելով անձնականացված բնույթ:

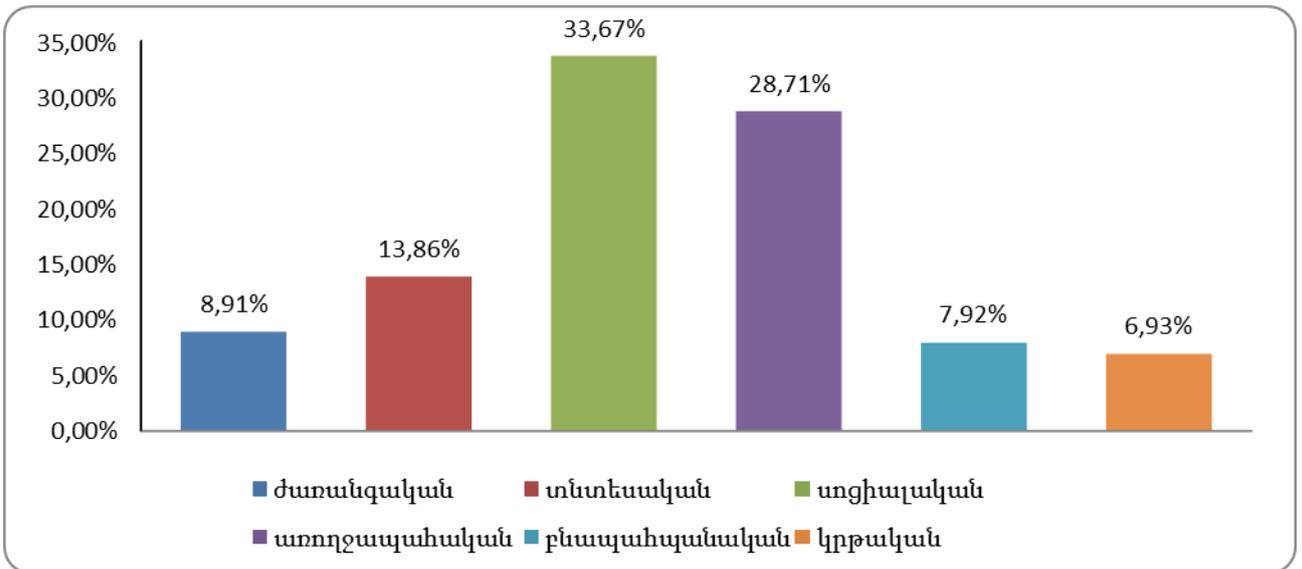
Հարց. «Ո՞ր գործոններն են առավել կերպով ազդում առողջության վրա /նշել 3-ն ըստ առաջնահերթության՝ 1, 2, 3 թվակալմամբ/» հարցադրմամբ է իրականացվել հարցվող սովորողների առողջության վրա ազդող գործոնների գիտակցման վերաբերյալ ուսումնասիրությունը: Արդյունքներն ըստ առաջնային, երկրորդային և երրորդային առաջնահերթությունների գնահատման՝ հետևյալն են.

Գծապատկեր 9

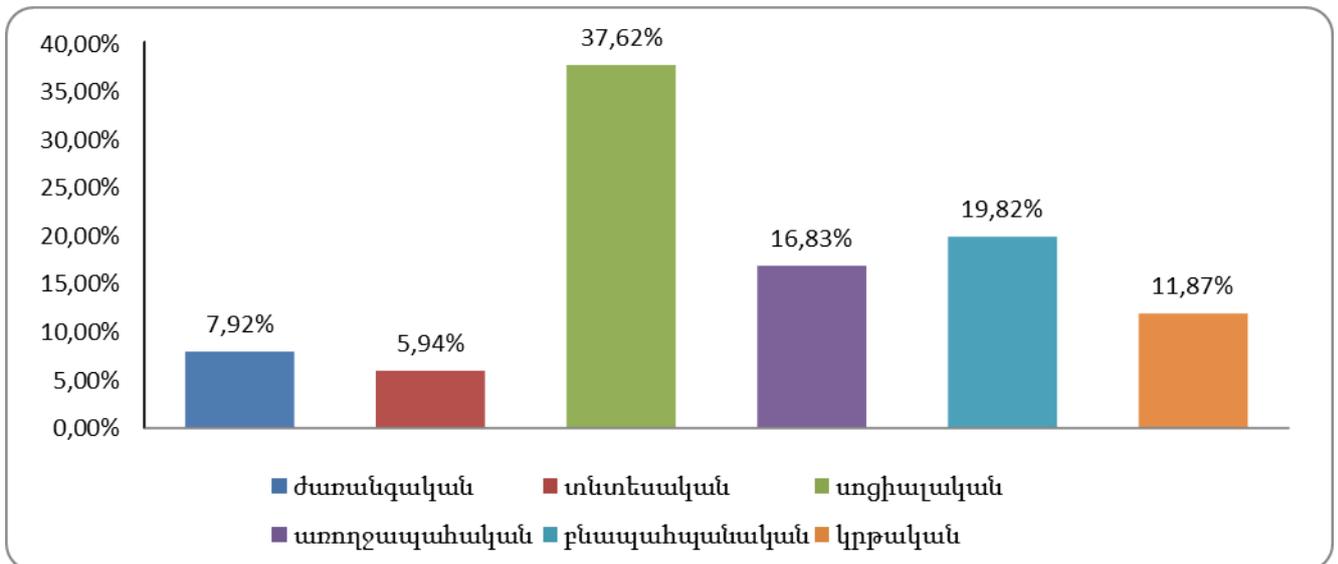
Առողջության վրա ազդող գործոններն ըստ առաջնային գնահատվածության



Առողջության վրա ազդող գործոններն ըստ երկրորդային գնահատվածության



Առողջության վրա ազդող գործոններն ըստ երրորդային գնահատվածության



Հարցադրման համար առաջադրվել են վեց պատասխան-տարբերակներ՝ ժառանգական, տնտեսական, սոցիալական, առողջապահական, բնապահպանական և կրթական: Նշված պատասխան-տարբերակները՝ որպես գործոններ, որոշիչ են մարդու առողջության վիճակի բարելավման համար:

«Առողջության վրա ազդող գործոններն ըստ առաջնային գնահատվածության»՝ ցուցանիշային առավելությամբ ժառանգական գործոնն է, ինչը ենթադրում է, որ մեծահասակ հարցվողների կողմից առողջության ձևավորման գործում կարևորում են ժառանգական նախադրյալները:

«Առողջության վրա ազդող գործոններն ըստ երկրորդային գնահատվածության»՝ կարևորվել են սոցիալական և առողջապահական գործոնները: Առողջապահական գործոնի կարևորությունը ենթադրում է, որ առողջության պահպանման գործում մեծ են առողջապահական հիմնարկների դերը, որտեղի ծառայություններից օգտվելու համար անհրաժեշտ են նյութական միջոցներ: Հավանաբար պատճառներից մեկն էլ սա է, որ սոցիալական գործոնը ցուցանիշային առավելությամբ «Առողջության վրա ազդող գործոններն ըստ երրորդային գնահատվածության» գծապատկեր 11-ում է: Սոցիալական բարեկեցությունն ուղղված է արդյունավետ կյանքի որակ ունենալուն: Երրորդային գնահատմամբ կարևորվել է նաև բնապահպանական գործոնը, ինչը բնութագրվում է, որ առողջության ձևավորման և պահպանման գործում մեծ է էկոհամակարգի դերը:

Մեծահասակ հարցվողներից քիչ տոկոսն է կարևորել կրթական գործոնի ազդեցությունն առողջության պահպանման գործում: Սա նշանակում է, որ մեծահասակ սովորողները չեն գիտակցում կրթության, կրթվածության դերը առողջության պահպանման գործում:

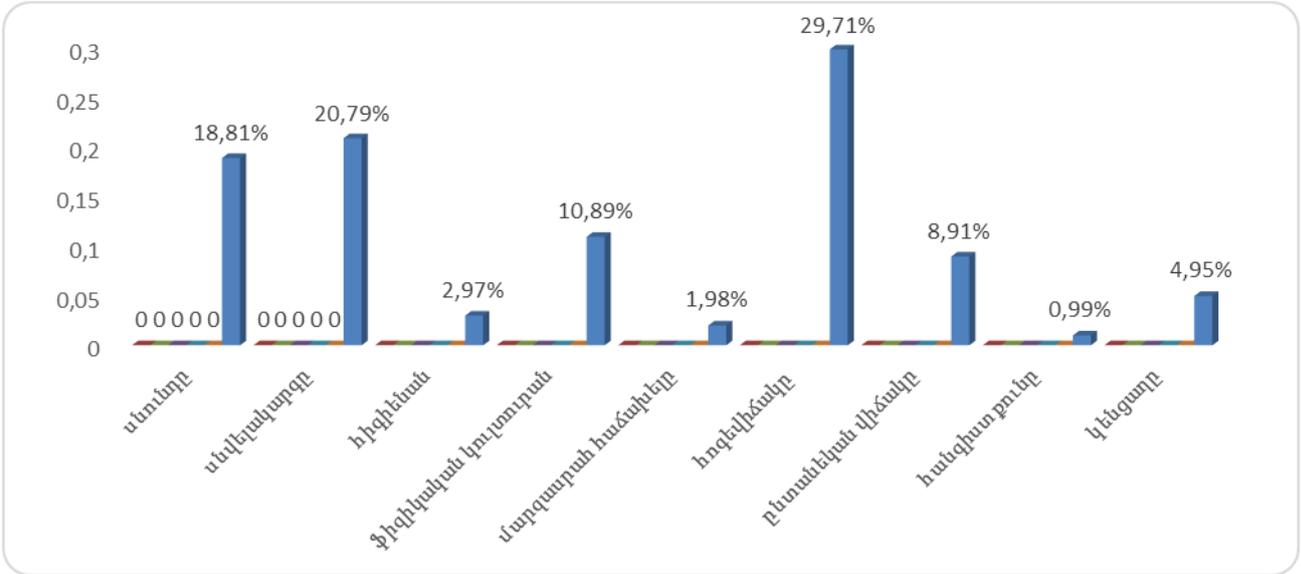
Այսպիսով, հարցվող մեծահասակ սովորողների շրջանում առողջության վրա ազդեցություն ունեցող գործոններից առավել կարևորվել են ժառանգականը, սոցիալականը և առողջապահականը:

Հարց. «Առողջ ապրելակերպ ունենալու համար Դուք առավել ի՞նչն եք կարևորում» հարցադրումն ուղղված է բացահայտելու, թե առողջ ապրելակերպի որ բաղադրիչն է առավել կարևորվում հարցվողների շրջանում՝ ըստ սեռերի և ընտանեկան դրության:

Առողջ ապրելակերպի բաղադրիչների կարևորության գնահատվածության արդյունքները հետևյալն են.

Գծապատկեր 12

Առողջ ապրելակերպի բաղադրիչների կարևորությունը մեծահասակ հարցվողների շրջանում

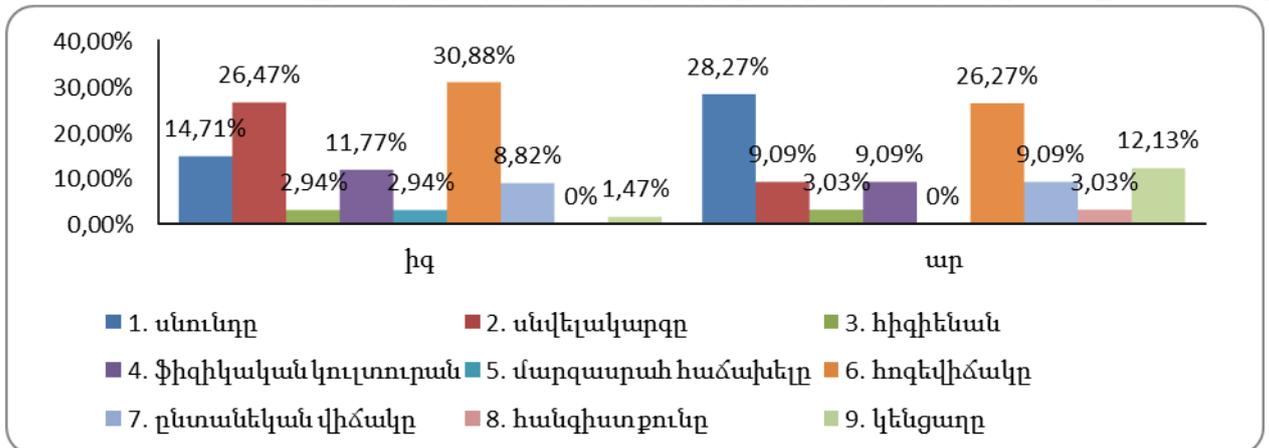


Առաջադրված պատասխան-տարբերակներից կարևորվել են ցուցանիշային առավելությամբ «հոգեվիճակը»՝ 29,71%, «սնվելակարգը»՝ 20,79%, «սնունդը»՝ 18,81%, այնուհետև «ֆիզիկական կուլտուրան»՝ 10,89%, «ընտանեկան վիճակը»՝ 8,91%, «կենցաղը»՝ 4,95%, «հիգիենան»՝ 2,97%, «մարզասրահի հաճախելը»՝ 1,98%, «հանգիստ քունը»՝ 0,99%:

Առողջ ապրելակերպի բաղադրիչների կարևորության գնահատումն ըստ սեռերի՝ ունի հետևյալ արտապատկերը.

Գծապատկեր 13

Առողջ ապրելակերպի բաղադրիչների կարևորությունն ըստ սեռերի



Իգական և արական սեռերի ներկայացուցիչներն առողջ ապրելակերպի բաղադրիչներից առավել կարևորում են ըստ ցուցանիշային առավելության «հոգեվիճակը»: Արական սեռի ներկայացուցիչներն առողջ ապրելակերպի բաղադրիչներից կարևորում են նաև «սնունդը», «կենցաղը», իսկ իգական սեռի ներկայացուցիչները՝ «սնվելակարգը», «սնունդը», «ֆիզիկական կուլտուրան»:

Առողջ ապրելակերպի բաղադրիչների կարևորվածության արդյունքներն ըստ ընտանեկան դրության՝ հետևյալն են.

Աղյուսակ 7

Առողջ ապրելակերպի բաղադրիչների կարևորվածությունը՝ ըստ հարցմանը մասնակիցների ընտանեկան դրության

Հ/հ	Ընտանեկան դրությունը	Երբեք ամուսնացած չեմ եղել	ամուսնացած եմ	ունեցել եմ անհաջող ամուսնություն	Երկրորդ ամուսնությունն է	այլ
	Առողջ ապրելակերպի բաղադրիչները					
1.	սնունդը	12,5%	19,75%	50%	0%	0%
2.	սնվելակարգը	25%	20,99%	0%	0%	0%
3.	հիգիենան	12,5%	0%	50%	0%	0%
4.	ֆիզիկական կուլտուրան	6,25%	12,35%	0%	0%	0%
5.	մարզասրահ հաճախելը	12,5%	0%	0%	0%	0%
6.	հոգեվիճակը	31,25%	29,63%	0%	100%	0%
7.	ընտանեկան վիճակը	0%	9,88%	0%	0%	100%
8.	հանգիստ քունը	0%	1,23%	0%	0%	0%
9.	կենցաղը	0%	6,17%	0%	0%	0%
Ընդամենը		100%	100%	100%	100%	100%

Այսպիսով, ուսումնասիրությունները ցույց են տալիս, որ թե՛ սեռերի, թե՛ ընտանեկան դրության կտրվածքով ապրելակերպի առողջ լինելը պայմանավորվում է առաջին հերթին հոգեվիճակով, այնուհետև սնվելակարգով և սննդով:

Հոգեվիճակն անձի հոգեկան ակտիվության ընդհանուր բնութագիրն է որոշակի ժամանակահատվածում, նրա ընթացքի յուրահատկությունը և հոգեկանի ընդհանուր ֆունկցիոնալ ակտիվացման մակարդակը: Ուստի հոգեվիճակը, պայմանավորված արտաքին և ներքին գործոններով, կարող է տարբեր դրսևորումներ ունենալ (դրական կամ բացասական)՝ վերաբերելով մտավոր, հուզական և գործնական ակտիվությանը:

Առողջ ապրելակերպի ապահովման գործում մեծահասակ հարցվողների կողմից գիտակցաբար կարևորվում է սննդի և սնվելակարգի դերը՝ որպես օրգանիզմի «շինանյութ», էներգիայի աղբյուրի, սակայն չեն դրսևորվում որպես կենսագործունեության ձև, այլ մնում են սոսկ կարևորվածություն:

Մեր ուսումնասիրություններից մեկն էլ ուղղված է դիտարկելու հարցվող սեռերի ներկայացուցիչների մոտ առողջ ապրելակերպը հանգստի կազմակերպման ձևերում: Այս ուսումնասիրությունն իրականացրել ենք հետևյալ հարցադրումների միջոցով.

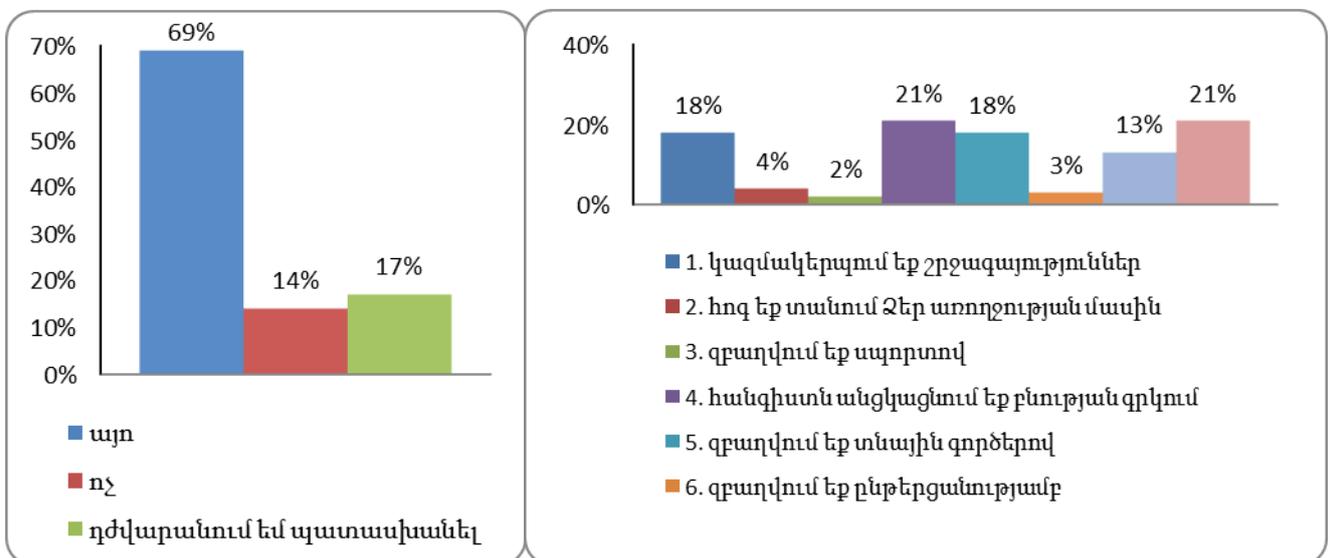
Հարց 1. «Դուք հանգստին ժամանակ տրամադրում եք»,

Հարց 2. «Ինչպե՞ս եք կազմակերպում Ձեր հանգիստը»:

Հարցադրումների արդյունքներն են.

Գծապատկեր 14

Ժամանակի տրամադրումը հանգստին և հանգստի կազմակերպման ձևերը

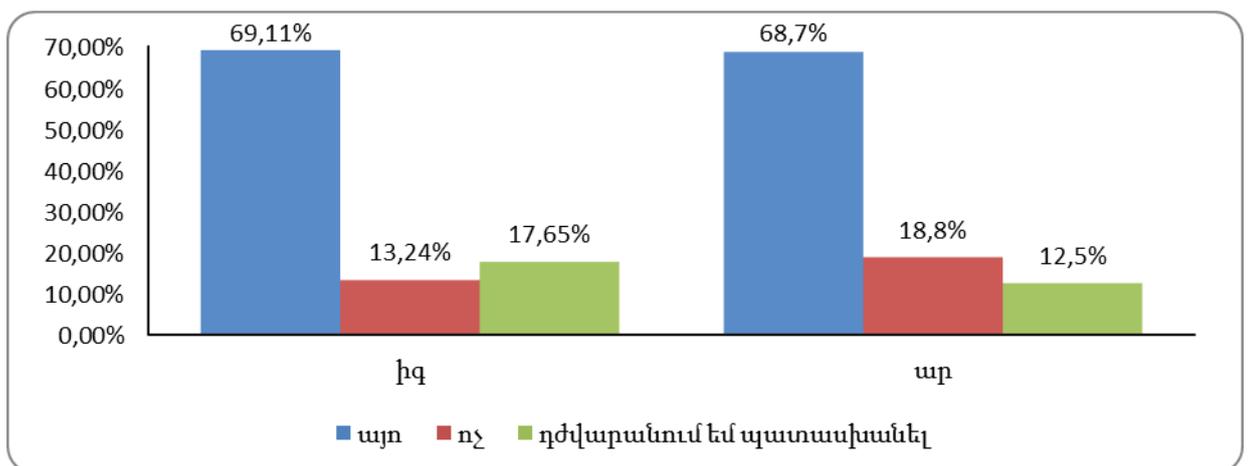


Հարցվողների մեծամասնությունը նշել է, որ հանգստին ժամանակ տրամադրում է: Մեծահասակ հարցվողների կողմից հանգստի կազմակերպման ձևերը տրամադրվում են. «հանգիստն անցկացնում եք բնության գրկում»՝ 20,79%, «շփվում եք ընկերների և մոտիկների հետ»՝ 20,79%, «կազմակերպում եք շրջագայություններ»՝ 17,82%, «զբաղվում եք տնային գործերով»՝ 17,82%, «դիտում եք հեռուստացույց»՝ 13,87%, «հոգ եք տանում Ձեր առողջության մասին»՝ 3,96%, «զբաղվում եք ընթերցանությամբ»՝ 2,97%, «զբաղվում եք սպարտով»՝ 1,98%:

«Դուք հանգստին ժամանակ տրամադրում եք» հարցման արդյունքները հարցվող երկու սեռերի ներկայացուցիչների շրջանում հետևյալն են.

Գծապատկեր 15

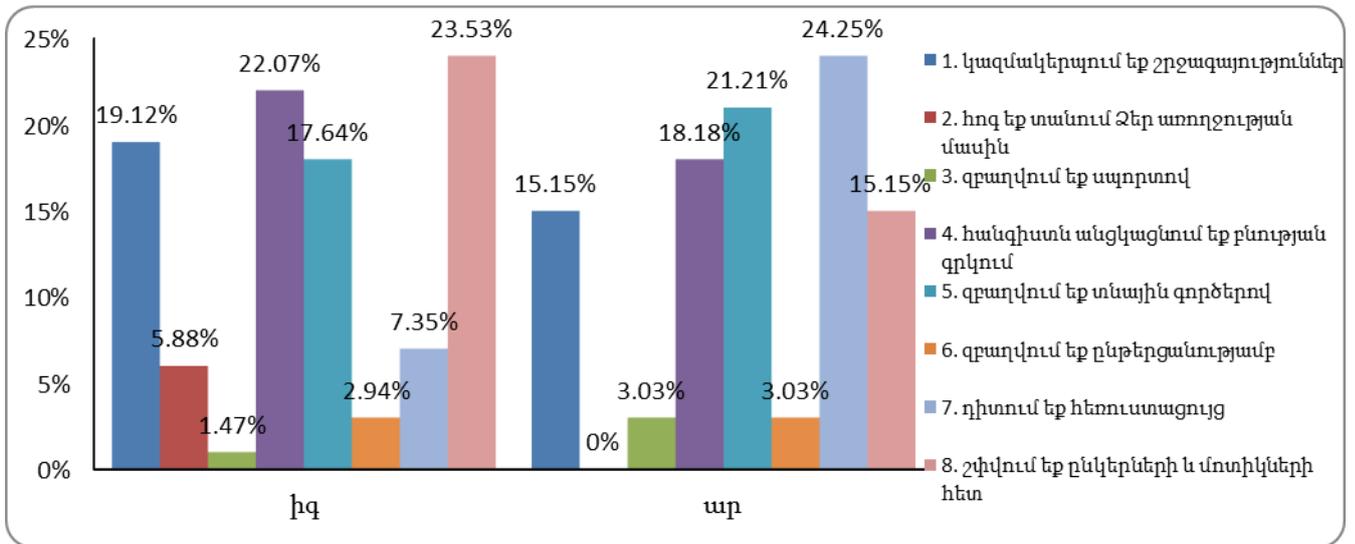
Ժամանակի տրամադրումը հանգստին ըստ սեռերի



Դրական պատասխանը գերակշռում է իգական և արական սեռերի մոտ՝ համապատասխանաբար 69,11% և 68,7%:

Թե ինչպես են կազմակերպում իրենց հանգիստը սեռերի ներկայացուցիչները, արդյունքները հետևյալն են.

Հանգստի կազմակերպման ձևերն ըստ սեռերի



Այսպիսով, հարցմանը մասնակից մեծահասակ իգական սեռի ներկայացուցիչների մեծամասնության շրջանում ցուցանիշային առավելությամբ հանգստի կազմակերպման հիմնական ձևերն են՝ շփվում են ընկերների և մոտիկների հետ, հանգիստն անցկացնում են բնության գրկում, կազմակերպում են շրջագայություններ, զբաղվում են տնային գործերով, իսկ արական սեռի ներկայացուցիչների շրջանում ցուցանիշային առավելությամբ՝ դիտում են հեռուստացույց, զբաղվում են տնային գործերով, հանգիստն անցկացնում են բնության գրկում, կազմակերպում են շրջագայություններ, շփվում են ընկերների և մոտիկների հետ:

Առողջության և առողջ ապրելակերպի իմաստների նշանակությունը հասկանալու համար պետք է գիտակցվի առողջությունը:

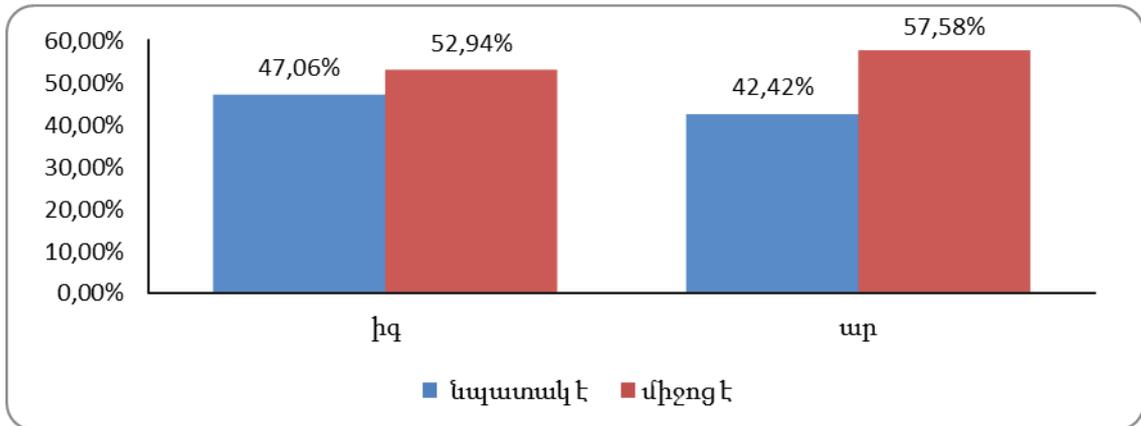
Հարց. «Ձեզ համար առողջությունը

1) նպատակ է

2) միջոց է»

հարցադրումն ուղղված է հասկանալու՝ հարցվող մեծահասակների մոտ առողջությունը տերմինա՛լ արժեք է (արժեք-նպատակ), թե՛ գործիքային է: Մեծահասակ հարցվողներից 44,55%-ը պատասխանել է, որ առողջությունը նպատակ է, 55,45%-ը՝ միջոց: Երկու սեռերի ներկայացուցիչների շրջանում արդյունքները հետևյալն են.

Առողջությունն ըստ սեռերի



Արդյունքները վկայում են, որ հարցմանը մասնակից մեծահասակների մեծամասնության համար առողջությունը գործիքային է:

Առողջության նկատմամբ արժեքային մոտեցման համոզված պատկերը ստանալու համար՝ հարցվողների շրջանում ուսումնասիրել ենք ստորև նշված հարցադրման պատասխան-տարբերակները, որոնք իրենցից արժեքներ են ներկայացնում:

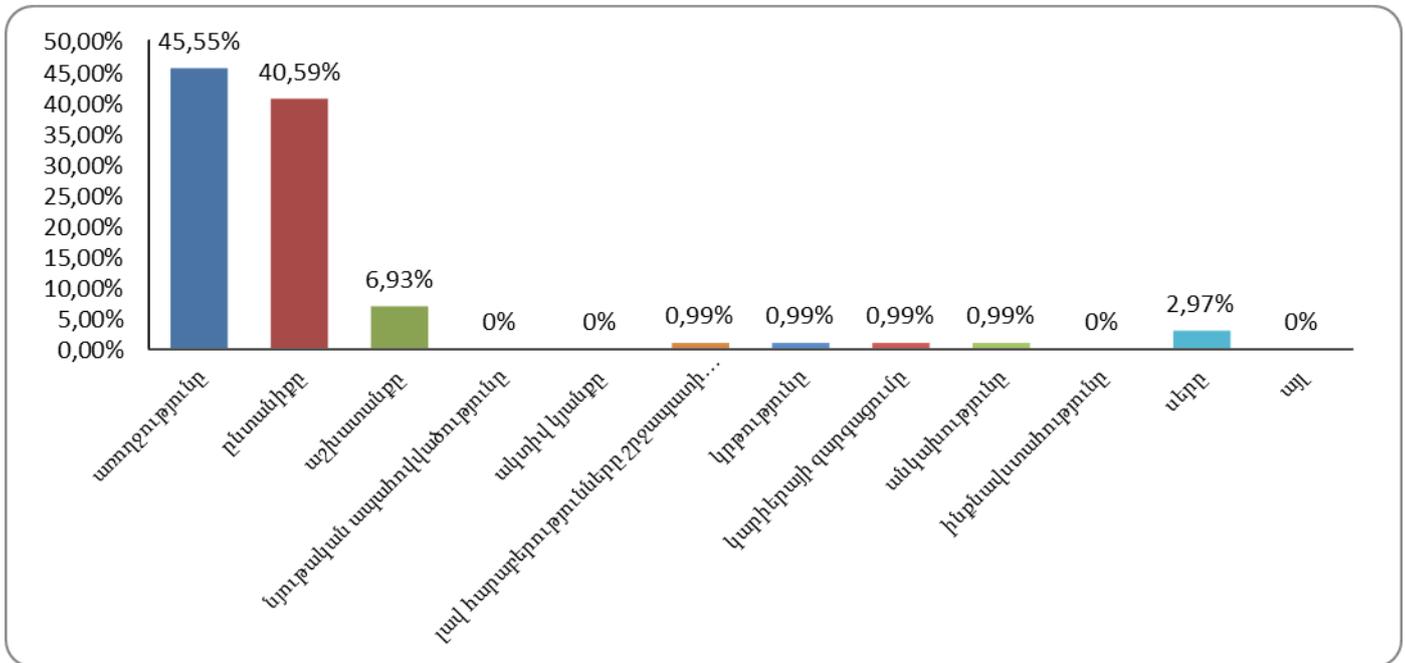
Հարց.«Ի՞նչն է արժևորվում Ձեր կյանքում /նշել 3-ը ըստ առաջնահերթության՝ 1, 2, 3 թվակալմամբ/

- 1) առողջությունը
- 2) ընտանիքը
- 3) աշխատանքը
- 4) նյութական ապահովվածությունը
- 5) ակտիվ կյանքը
- 6) լավ հարաբերությունները շրջապատի հետ
- 7) կրթությունը
- 8) կարիերայի զարգացումը
- 9) անկախությունը
- 10) ինքնավստահությունը
- 11) սերը
- 12) այլ»:

Ձևավորված արդյունքներն ըստ առաջնային, երկրորդական, երրորդային առաջնահերթությունների գնահատման՝ հետևյալն են.

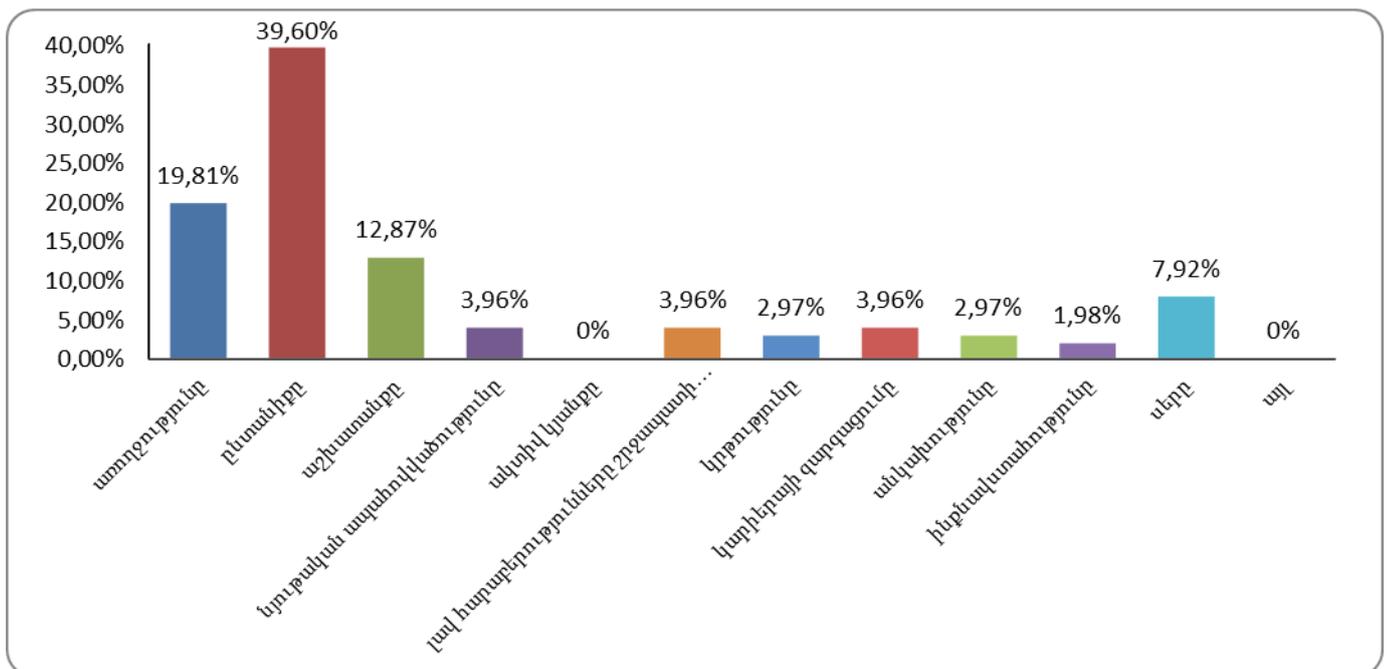
Գծապատկեր 18

Արժեքների նկատմամբ մոտեցումն ըստ առաջնային նշանակության

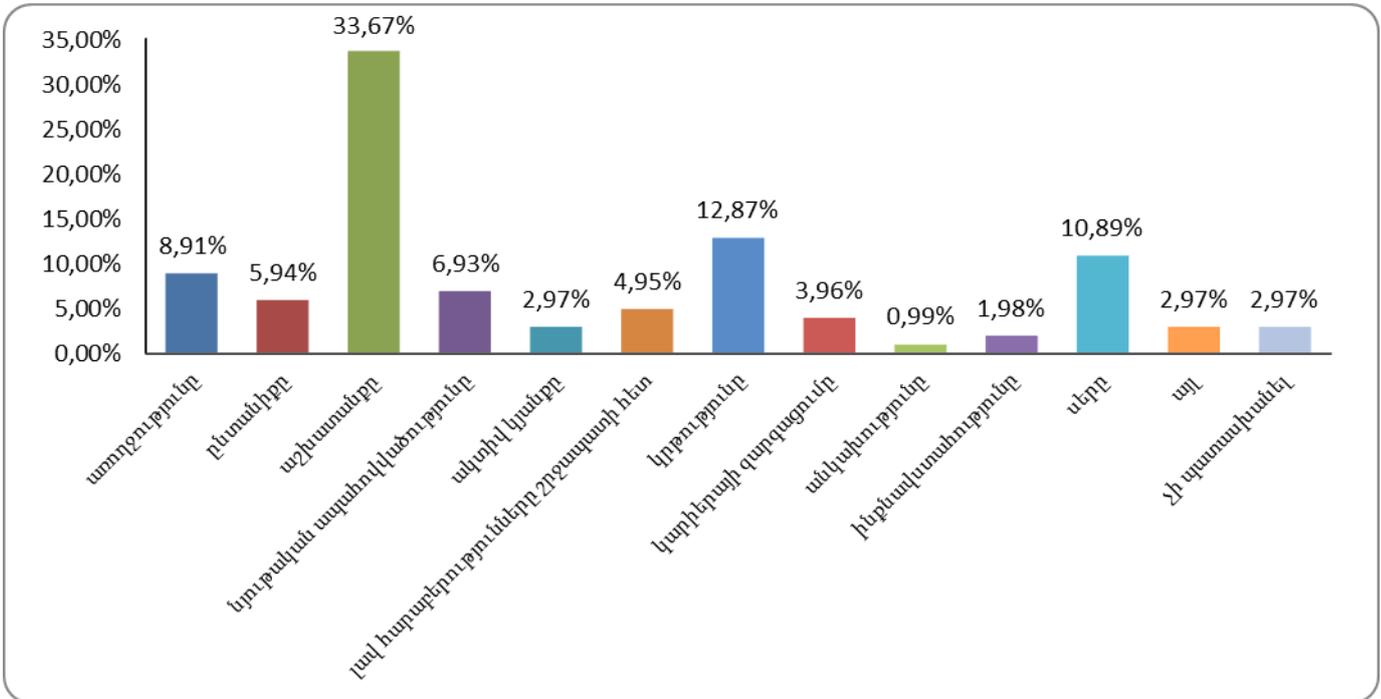


Գծապատկեր 19

Արժեքների նկատմամբ մոտեցումն ըստ երկրորդային նշանակության



Արժեքների նկատմամբ մոտեցումն ըստ երրորդային նշանակության



Ձևավորված արդյունքներից նկատելի է, որ մեծահասակ-սովորող հարցվողների կողմից արժեքներից առաջնային և երկրորդային նշանակության կարևորվել է «առողջությունը»՝ համապատասխանաբար 45,55% և 19,81%, «ընտանիքը»՝ համապատասխանաբար 40,59% և 39,6%, երրորդային նշանակության՝ «աշխատանքը»՝ 33,67% և «կրթությունը»՝ 12,87%:

«Արժեքների նկատմամբ մոտեցումն ըստ երրորդային նշանակության» «այլ» պատասխանում 2,97% մեծահասակ հարցվողների կողմից կատարված նշումներն են՝ «կրթել աճող սերնդին» (0,99%), «զբաղված լինել» (0,99%), «բոլորը» (0,99%): Նշված պատասխան-տարբերակները նպատակային ցանկություններ են:

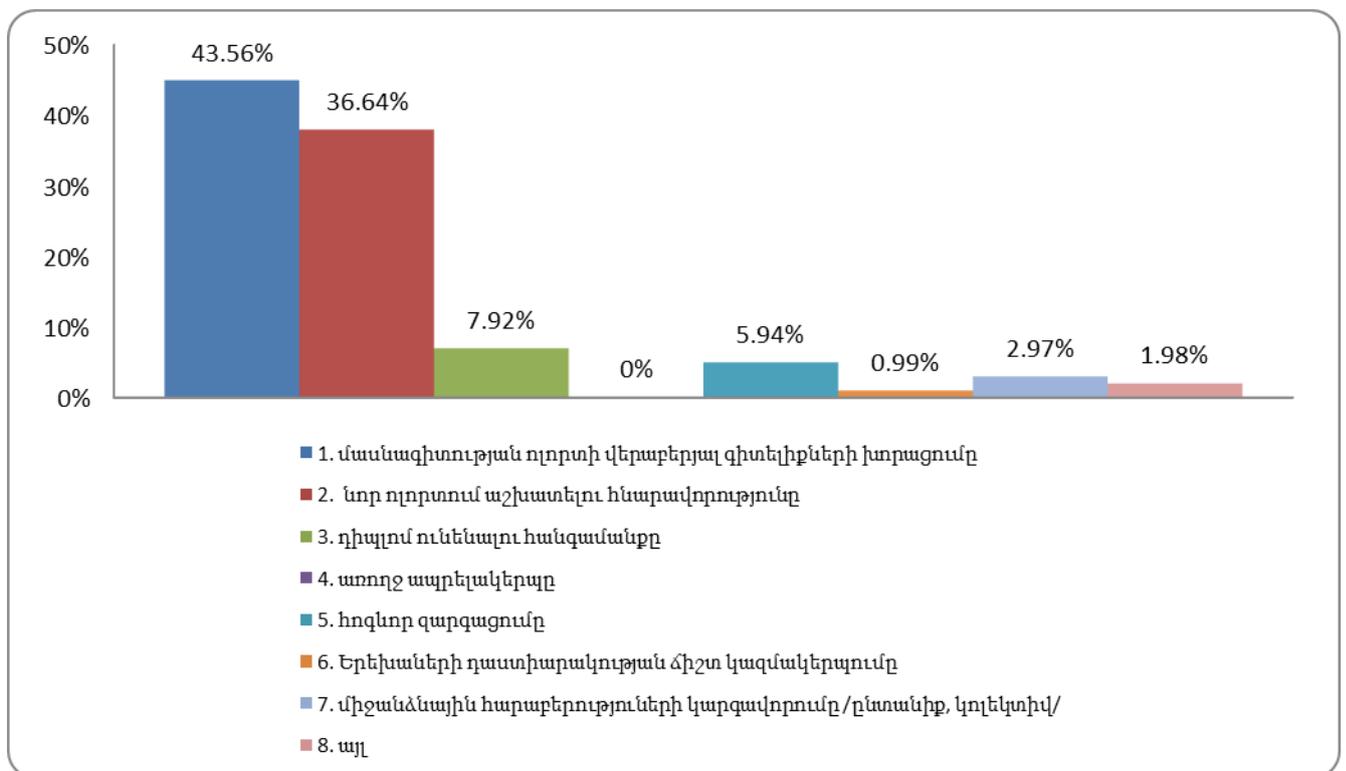
Արդյունքներից եզրակացնում ենք, որ առողջությունը որպես առաջնային արժեք նշանակություն ունի հարցվող մեծահասակ սովորողների գրեթե կեսի մոտ, իսկ կրթության վերաբերյալ արդյունքները վկայում են, որ հարցվող մեծահասակ սովորողների շրջանում այն արժեքային նշանակությամբ չի դրսևորվում: Արդյունքում հանգում ենք այն համոզման, որ առողջությունը և կրթությունը նրանց համար գործիքային է, նպատակներին հասնելու միջոց:

Եթե կրթությունը մեծահասակ սովորողների համար չի գնահատվում որպես առաջնային արժեք, ապա ո՞րն է կրթություն ստանալու մոտիվացիան: Կրթություն ստանալու մոտիվացիայի բացահայտման ուղղությամբ ուսումնասիրությունն իրականացվել է ստորև նշված հարցադրմամբ.

Հարց. «Ո՞րն է կրթություն ստանալու Ձեր մոտիվացիան»: Արդյունքներն ընդհանուր առմամբ հետևյալն են.

Գծապատկեր 21

Մեծահասակ հարցվողների շրջանում կրթություն ստանալու մոտիվացիան



Ցուցանիշային առավելությամբ «մասնագիտական ոլորտի վերաբերյալ գիտելիքների խորացումը»՝ 43,56% և «նոր ոլորտում աշխատելու հնարավորությունը»՝ 36,64% պատասխան-տարբերակներն են: Ուստի հանգում ենք նրան, որ հարցվողների շրջանում մոտիվացվածությունը պայմանավորվում է հիմնականում երկու գործոնով.

1. որպես սուբյեկտի պահանջունք՝ խորացնելու մասնագիտական ոլորտի գիտելիքները,
2. իրավիճակային՝ նոր ոլորտում աշխատելու հնարավորությամբ:

Հաջորդը «դիպլոմ ունենալու հանգամանքը» պատասխան-տարբերակն է իր

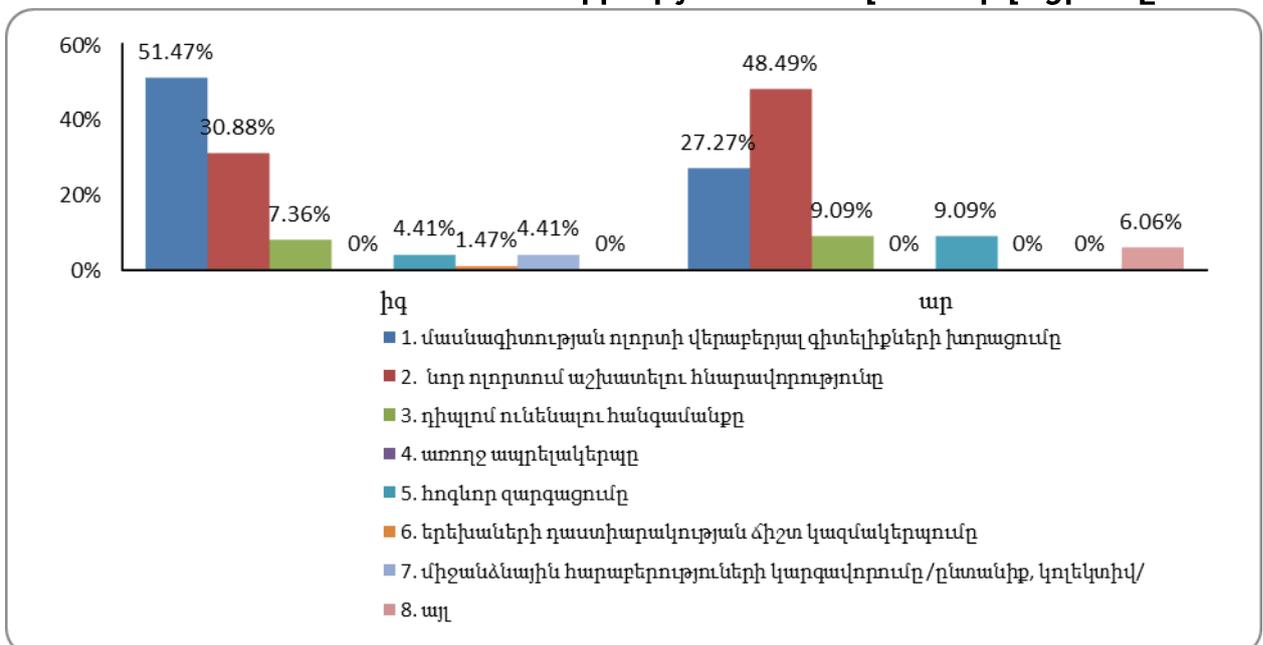
ցուցանիշային առավելությամբ՝ 7,92%, ինչը ենթադրում է, որ կրթությունը մոտիվացված է ավարտական փաստաթուղթ (դիպլոմ) ձեռքբերելու ձգտումով: «Հոգևոր զարգացումը»՝ 5,94% պատասխանները ենթադրում են ցանկություն հոգեկանի զարգացման և կատարելագործման վերաբերյալ, իսկ հարջորդիվ ցուցանիշայի առավելությամբ «միջանձնային հարաբերությունների կարգավորումը /ընտանիք, կուլեկտիվ/»՝ 2,97% և «երեխաների դաստիարակության ճիշտ կազմակերպումը»՝ 0,99% պատասխան-տարբերակները բնութագրվում են անձի ճիշտ ինքնիարցվելու հնարավորությամբ՝ երեխաների դաստիարակության հարցերում և միջանձնային հարաբերությունների կարգավորման ուղղությամբ: Մեծահասակ հարցվողների կրթությունը մոտիվացված չէ առողջ ապրելակերպի նկատմամբ, ինչից կարելի է եզրակացնել, որ չեն տեսնում առողջ ապրելակերպի դրվածք կրթական գործընթացում:

«Այլ» 1,98% պատասխանում հարցվողներից 0,99%-ը նշել է «բոլորը», իսկ 0,99%-ը՝ «հետագա կյանքը ճիշտ, լավ ապրելու համար» տարբերակը: «Բոլորը» տարբերակը ենթադրում է, որ հարցադրման համար առաջադրված պատասխան-տարբերակները ցանկալի է լինեն կրթության ձեռքբերման արդյունքում, իսկ «հետագա կյանքը ճիշտ, լավ ապրելու համար» տարբերակը ենթադրում է կյանքում ճիշտ ինքնիարցվելու հնարավորություն:

Երկու սեռերի ներկայացուցիչների շրջանում արդյունքներն հետևյալն են.

Գծապատկեր 22

Կրթություն ստանալու մոտիվացիան ըստ սեռերի

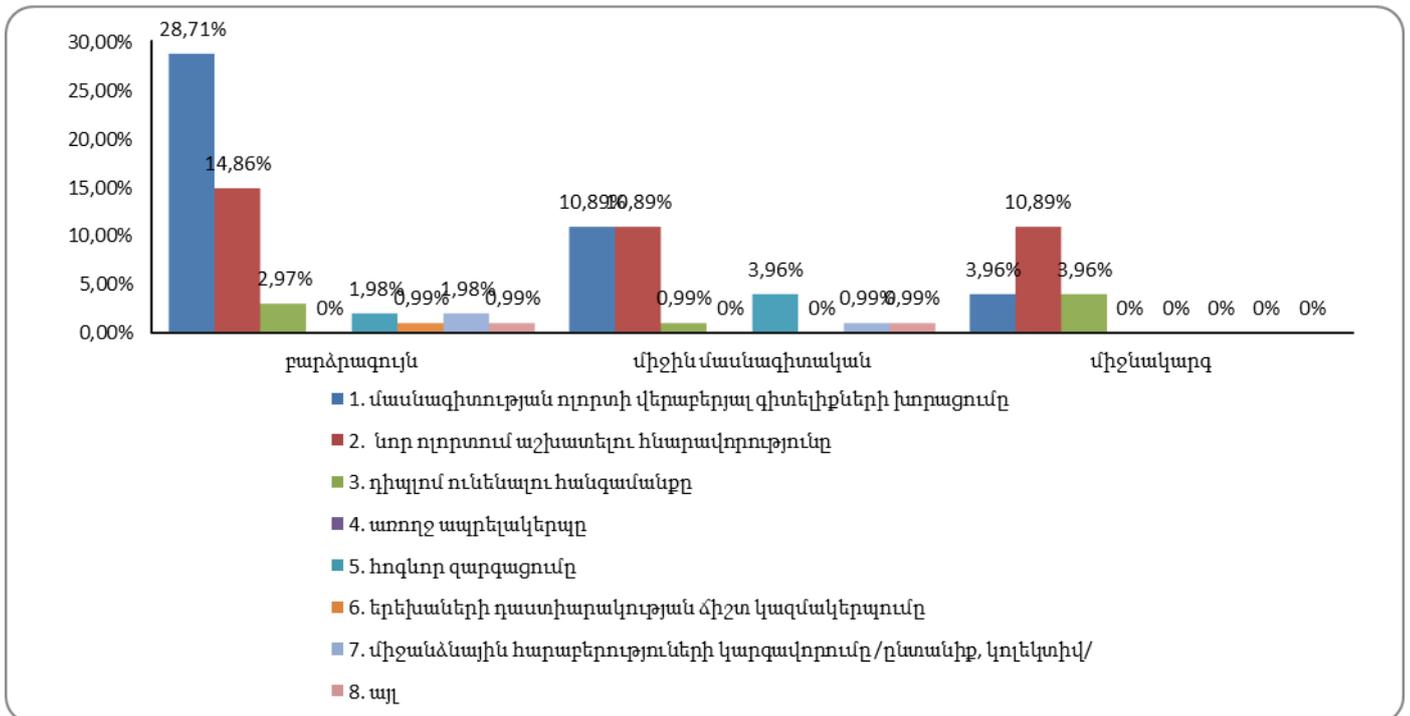


Այսպես, իգական սեռի ներկայացուցիչներն առավել մոտիվացված են մասնագիտական ոլորտի վերաբերյալ գիտելիքների ձեռքբերմամբ՝ 51,47%, իսկ արական սեռի ներկայացուցիչները՝ նոր ոլորտում աշխատելու հնարավորությամբ՝ 48,49%:

Մոտիվացվածությունը քննության ենք առել նաև կրթվածության մակարդակների առումով այն ենթադրությամբ, թե որքան բարձր լինի կրթվածությունը, այնքան կայուն է լինելու կրթություն ստանալու մոտիվացիան գիտելիքներ ձեռքբերելու, ուսման գործունեության նկատմամբ: Հարցմանը մասնակից մեծահասակ սովորողների համակազմում կրթության մակարդակների և մոտիվացիայի միջև կապն ունի հետևյալ արտահայտվածությունը (արդյունքները ներկայացված են ըստ համամասնության).

Գծապատկեր 23

Մեծահասակ սովորողների համակազմում կրթության մակարդակների և մոտիվացիայի միջև կապը



«Մասնագիտական ոլորտի վերաբերյալ գիտելիքների խորացումը» պատասխանատարբերակը ցուցանիշային առավելությամբ բարձրագույն կրթություն ունեցողների շրջանում է, ինչը հավաստում է, որքան բարձր է կրթության մակարդակը, այնքան մոտիվացված է պահանջը ձեռքբերելու գիտելիքներ մասնագիտական ոլորտի

վերաբերյալ: Բարձրագույն կրթություն ունեցողները ցուցաբերում են առավել կայուն մոտիվացիա կրթական գործողությունների նկատմամբ:

«Նոր ոլորտում աշխատելու հնարավորությունը» ցուցանիշային առավելությամբ երկրորդն է. պայմանավորված է անձի ինքնիրացման ձգտումով:

Կրթության բարձր մակարդակը կայուն մոտիվացիա է գիտելիքների ձեռքբերման նկատմամբ: Մոտիվացիան և գիտելիքների ձեռքբերման ձգտումը ներքին, սուբյեկտիվ հոգեբանական պայման են կրթության գործընթացի արդյունավետության համար:

Մեր հաջորդ ուսումնասիրությունն ուղղված է բացահայտելու կրթության ուղղվածության հնարավորությունը: Այս ուսումնասիրությունն իրականացրել ենք հետևյալ հարցադրման միջոցով.

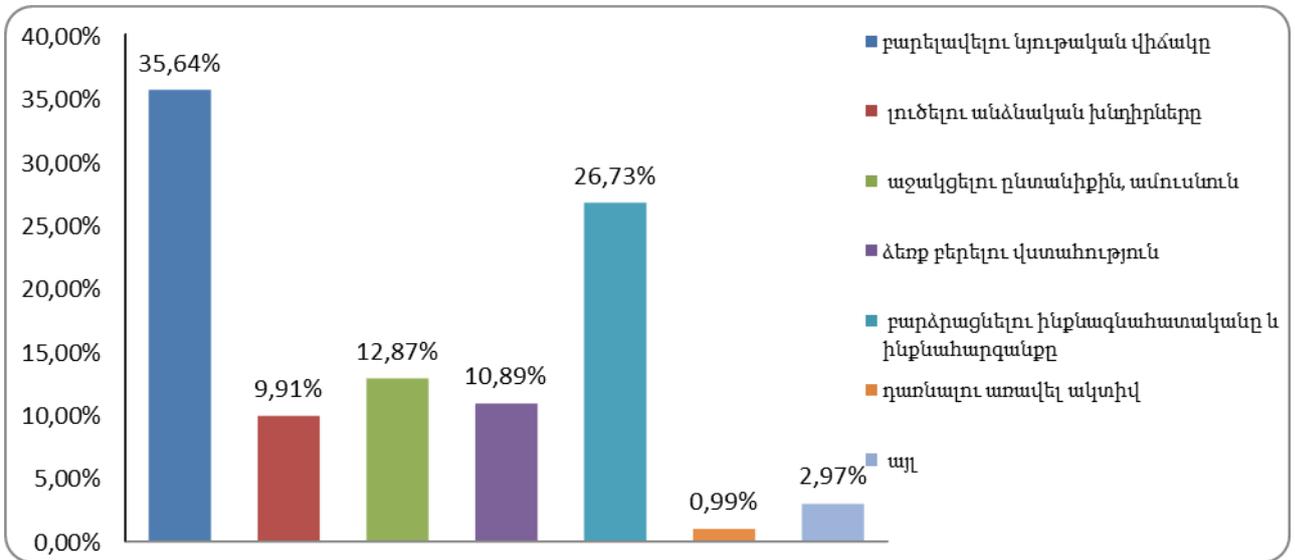
Հարց. «Ձեռքբերված մասնագիտական կրթությունը Ձեզ համար հնարավորություն է /նշել 3 փարբերակ ըստ առաջնահերթության 1, 2, 3 թվակալմամբ/

- 1) բարելավվելու Ձեր նյութական վիճակը
- 2) լուծելու անձնական խնդիրները
- 3) աջակցելու ընտանիքին, ամուսնուն
- 4) ձեռք բերելու վստահություն
- 5) բարձրացնելու ինքնագնահատականը և ինքնահարգանքը
- 6) դառնալու առավել ակտիվ
- 7) այլ»:

Հարցադրման պատասխան-տարբերակները ելքային միջոց են, գործիք, հնարավորություն՝ ուղղված ապագային: Ուսումնասիրության արդյունքները ձեռքբերվելիք մասնագիտական կրթության հնարավոր ուղղվածության վերաբերյալ ըստ երեք առաջնահերթությունների՝ հետևյալն են.

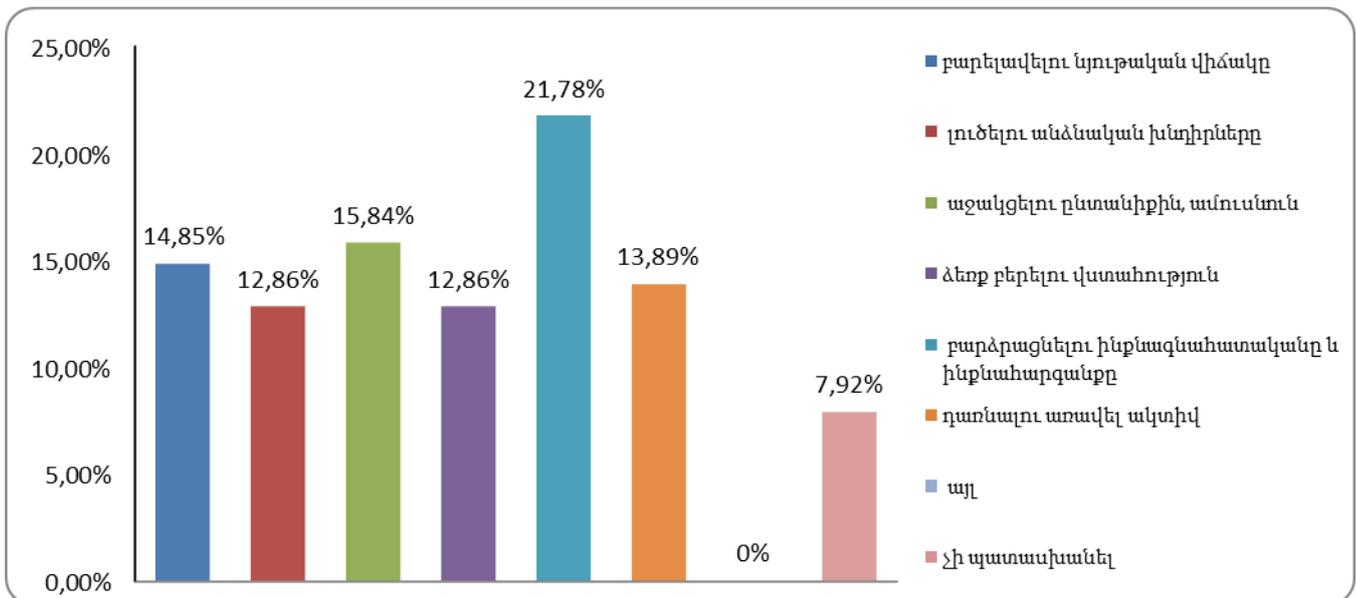
Գծապատկեր 24

Ձեռքբերվելիք մասնագիտական կրթության հնարավոր ուղղվածությունն ըստ առաջնային առաջնահերթության

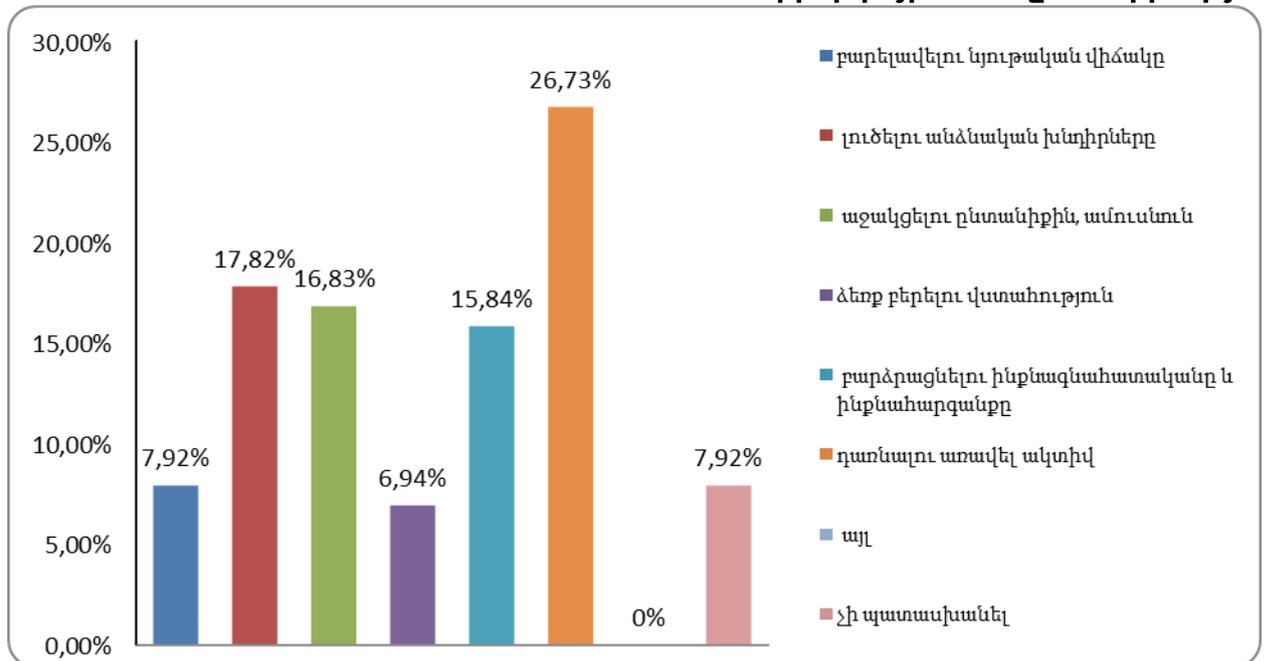


Գծապատկեր 25

Ձեռքբերվելիք մասնագիտական կրթության հնարավոր ուղղվածությունն ըստ երկրորդային առաջնահերթության



Ձեռքբերվելիք մասնագիտական կրթության հնարավոր ուղղվածությունն ըստ երրորդային առաջնահերթության



«Ձեռքբերվելիք մասնագիտական կրթության հնարավոր ուղղվածությունն ըստ առաջնային առաջնահերթության»՝ սովորողների ձեռքբերվելիք կրթությունն ուղղված է «բարելավելու նյութական վիճակը», ինչը ենթադրում է կայուն աշխատանք կամ նոր առաջխաղացում աշխատանքային ոլորտում, «բարձրացնելու ինքնագնահատականը և ինքնահարգանքը» ենթադրում է սեփական հնարավորությունների և կարողությունների ընդլայնում, անհատական առանձնահատկությունների արժևորում:

«Ձեռքբերվելիք մասնագիտական կրթության հնարավոր ուղղվածությունն ըստ երկրորդային առաջնահերթության»՝ սովորողների շրջանում ևս ցուցանիշային առավելությամբ «բարձրացնելու ինքնագնահատականը և ինքնահարգանքը» պատասխան-տարբերակն է, հաջորդիվ «աջակցել ընտանիքին, ամուսնուն» պատասխան-տարբերակն է, ենթադրվում է, որ աջակցությունը լինելու է մտավոր, հոգևոր և նյութական առումներով:

«Ձեռքբերվելիք մասնագիտական կրթության հնարավոր ուղղվածությունն ըստ երրորդային առաջնահերթության»՝ ցուցանիշային առավելությամբ «դառնալու առավել ակտիվ» պատասխան-տարբերակն է, ինչը բնութագրվում է ինքնիրացման առավել

լայն հնարավորությունների ձեռքբերմամբ և «լուծելու անձնական խնդիրները» պատասխան-տարբերակն է, ենթադրում է ինքնակարգավորում:

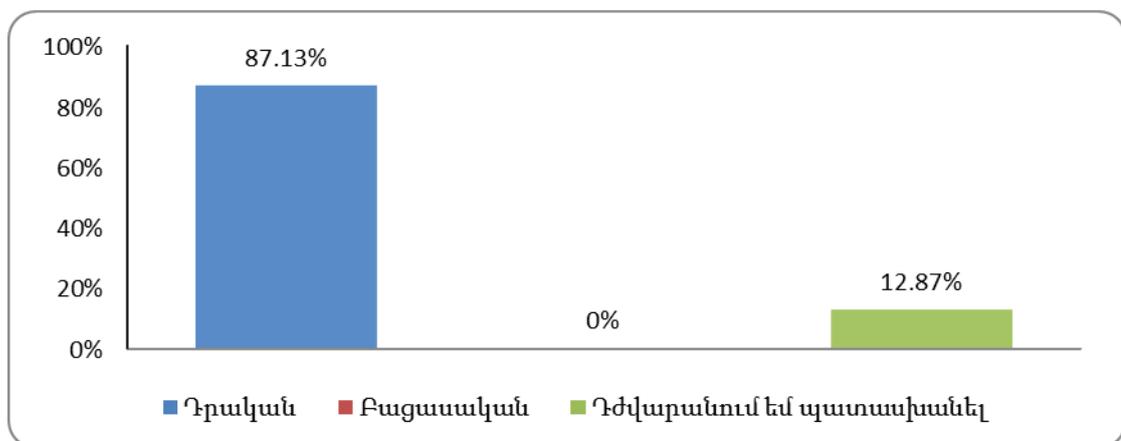
«Ձեռքբերվելիք մասնագիտական կրթության հնարավոր ուղղվածությունն ըստ առաջնային առաջնահերթության»՝ «այլ» տարբերակում 2,97% հարցվողների կողմից նշված են եղել հետևյալ պատասխանները՝ «շարունակել հետագան»՝ 0,99%, «կրթել աճող սերնդին»՝ 0,99%, «զբաղված լինել»՝ 0,99%: «Շարունակել հետագան» պատասխանն իր մեջ բովանդակում է շարունակական գործընթաց գիտելիքի, փորձի փոխանցման եղանակով, «կրթել աճող սերնդին» պատասխանը ենթադրում է ձեռքբերված գիտելիքները ծառայեցնել ընտանեկան դաստիարակության գործընթացում սեփական երեխաների, իսկ մասնագիտական ոլորտում՝ սերնդի կրթման գործին, «զբաղված լինել»-ը՝ ուղղակի ունենալ զբաղված լինելու կարգավիճակ:

Այսպիսով, հարցվող մեծահասակների մեծամասնությունը ձեռքբերված մասնագիտական կրթությունը որպես միջոց ուղղելու է՝ բարելավելու նյութական վիճակը, բարձրացնելու ինքնագնահատականը և ինքնահարգանքը, աջակցելու ընտանիքին, ամուսնուն, դառնալու առավել ակտիվ, լուծելու անձնական խնդիրները:

Հարց. «Ինչպե՞ս եք գնահատում կրթության և ապագայի ըմբռնման կապը»
 հարցադրմամբ փորձել ենք պարզել հարցվողների շրջանում կրթության և ապագայի տեսլականը: Ձևավորված արդյունքները հետևյալն են.

Գծապատկեր 27

Կրթության և ապագայի ըմբռնման կապի գնահատումը



Այսպիսով, ենթադրվում է, որ կրթության և ապագայի կապի վերաբերյալ դրական գնահատված ցուցանիշների հիմքում ընկած է աշխատանք-կրթություն կապը, «դժվարանում եմ պատասխանել» նշումները կրթության և ապագայի ըմբռնման կապի գնահատումը տեսնում են ոչ իրական, անորոշ:

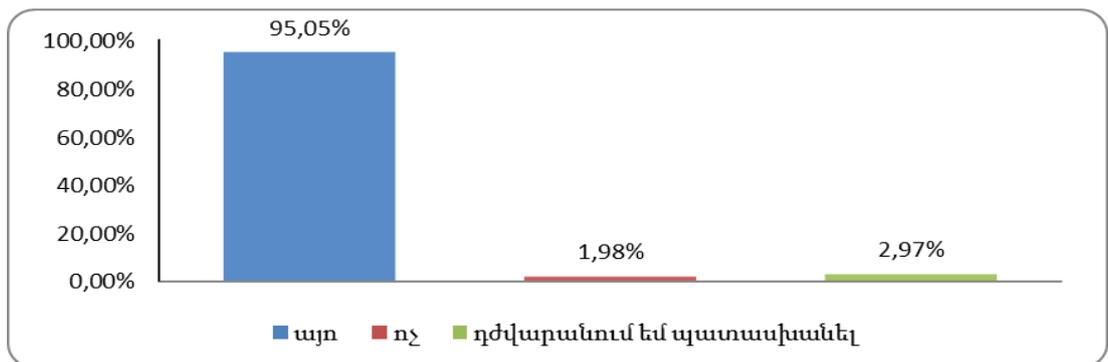
Թե ինչպիսին է վերաբերմունքը մեծահասակ սովորողների շրջանում հասուն տարիքում սովորելու նկատմամբ, ուսումնասիրել ենք հետևյալ հարցադրումների միջոցով.

Հարց 1. «Ձեր կարծիքով հասուն տարիքում արժե՞ սովորել»:

Արդյունքները հետևյալն են.

Գծապատկեր 28

Մեծահասակ հարցվողների վերաբերմունքը հասուն տարիքում սովորելու վերաբերյալ

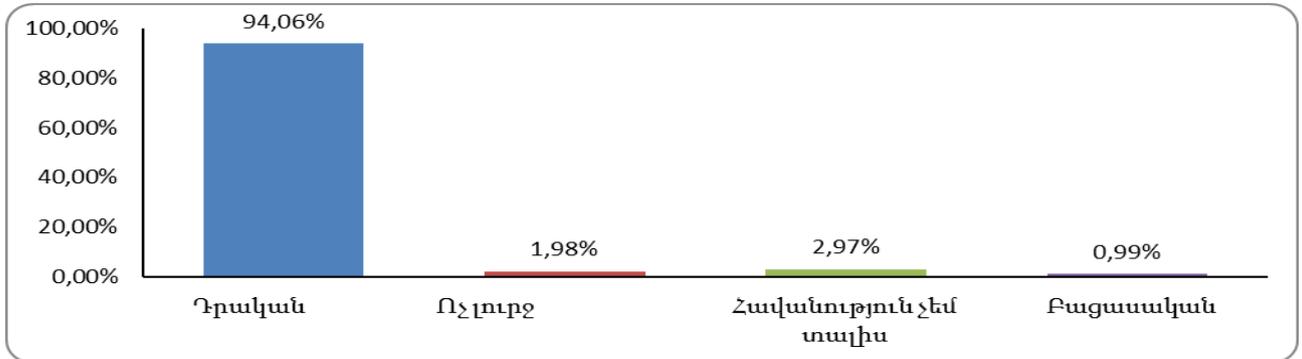


Մեծահասակ հարցվողների գերակշիռ մասի վերաբերմունքը հասուն տարիքում սովորելու վերաբերյալ դրական է, ինչը նշանակում է, որ կարևորված է կրթության ձեռքբերման անհրաժեշտությունը, իսկ «ոչ» և «դժվարանում եմ պատասխանել» պատասխան-տարբերակները նշած մեծահասակները չեն տեսնում կրթության և ցանկալի արդյունքի ձեռքբերման կապը:

Հարց 2. «Ինչպե՞ս եք վերաբերվում Ձեր շրջապատում մեծահասակ սովորողներին /սկսած 45-ից/»:

Արդյունքները հետևյալն են.

Մեծահասակ հարցվողների վերաբերմունքն իրենց շրջապատում մեծահասակ սովորողների վերաբերյալ (սկսած 45-ից)



Այս հարցադրումն ուղղակի տրամաբանական շարունակությունն է նախորդ հարցի: Նախորդ և տվյալ հարցերում «դրական» պատասխան-տարբերակներն ունեն գրեթե նույն տոկոսային արտահայտվածությունը, ինչը հավաստում է, որ վերաբերմունքը հասուն տարիքում սովորելու վերաբերյալ դրական է, ուստի նաև դրական է մոտեցումն իրենց շրջապատում մեծահասակ սովորողների նկատմամբ:

Այս հարցադրումներն ուղղված են այն բանին, որ ստանանք համոզիչ պատկերը հարցվողների շրջանում կրթության նկատմամբ ունեցած վերաբերմունքի մասին: Համապատասխան հարցադրումների դրական պատասխանների արդյունքները հավաստում են, որ կրթություն երևույթի նկատմամբ մեծահասակ հարցվողների ունեցած վերաբերմունքը դրական է:

Հարց. «Ինչպե՞ս եք նախընտրում ձեռքբերել գիտելիքներ» հարցադրումն ուղղել ենք՝ հասկանալու մեծահասակ հարցվողների կողմից գիտելիքների ձեռքբերման նախընտրած ձևը: Մեծամասնությունը՝ 71,29%-ը, նախընտրում է գիտելիք ձեռքբերել ֆորմալ ձևով, 15,84%-ը՝ ինքնակրթությամբ, 3,96%-ը՝ ոչ ֆորմալ ձևով, 8,91%-ը բոլոր ձևերն էլ նախընտրում է:

Այս արդյունքները հավաստում են, որ ապագայի կապի ըմբռնումը կրթության միջոցով տեսնում են ավարտական փաստաթղթի (դիպլոմի) առկայությամբ, և ավանդական է մոտեցումը գիտելիքների ձեռքբերման ձևի նկատմամբ: Այնինչ ոչ ֆորմալ կրթությունն այսօր կարևոր ռեսուրսներից մեկն է հասարակական կյանքում տեղի ունեցող զարգացումների գործում: Ուստի կարևորվում է, որ ոչ ֆորմալ

կրթությունը ձեռք բերի ճանաչում և պետական աջակցություն: Նախկինում ինքնակրթությունը «...զարգացել է ինքնակրթության քաղաքականության ձևում: Ինքնակրթությամբ խորությամբ ուսումնասիրվում է առանձին ուսումնական առարկաներ՝ ելնելով հակումների, հետաքրքրությունների շրջանակից, կյանքի պլաններից, ճանաչումն է նախընտրած մասնագիտության, զարգացումն է սեփական հնարավորությունների (էսթետիկական, սպորտային և այլն), ինչպես նաև բարոյականության ինքնադաստիարակությունն է և բնավորության ձևավորումը»¹⁸⁶: Սակայն, այսօր ինքնակրթությունը պահանջում է կամային ուժեր, բարձր ինքնագիտակցություն, կազմակերպվածություն գիտելիքների ձեռքբերման գործընթացում, որովհետև այն ժամանակակից հասարակության պայմաններում անհրաժեշտություն է:

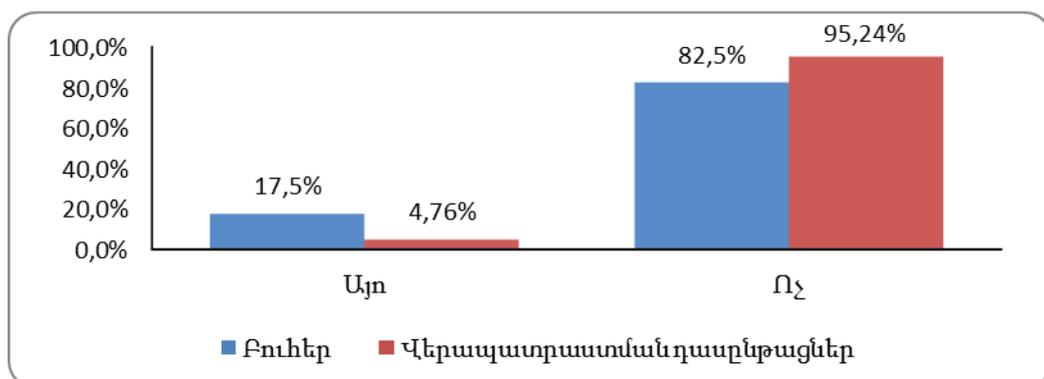
Մեր հաջորդ ուսումնասիրությունը վերաբերում է առողջության վիճակի և ուսման ընթացքում առաջ եկած խնդիրների կապի բացահայտմանը: Ուսումնասիրությունն իրականացրել ենք հետևյալ հարցադրումների միջոցով.

Հարց 1. «Մինչ այսօրեղ սովորելը, Ձեզ մոյր առողջական խնդիրներ եղե՞լ են, եթե այո, խնդրում ենք նշել»:

Մինչև ուսումն ունեցած առողջական վիճակի վերաբերյալ պատասխանների արդյունքները հետևյալն են.

Գծապատկեր 30

Մեծահասակ հարցվողների առողջական վիճակը մինչև ուսումը



Բուռների մասշտաբով 17,5% «այո» պատասխանողներից 2,5%-ը նշել է, որ առկա

¹⁸⁶ Громцева А. К., К вопросу о содержании самообразовательной деятельности учащихся, Методологические основы педагогики взрослых: краткие тезисы докладов на конференции 13-15 дек., Под общей ред. А. В. Даринского и Ю. Н. Кулюткина, Ленинград, 1972, с. 25-26.

են ճնշման խնդիրներ, 1,25%-ը՝ հողացավ, իսկ 13,75%-ն առողջական խնդրի վերաբերյալ նշումներ չի կատարել: Առողջական խնդրի վերաբերյալ նշումներ չի կատարել նաև վերապատրաստման դասընթացի մասնակիցներից 4,76%-ը: Իսկ «ոչ» պատասխանողների շրջանում թերևս հնարավոր է լինեն առողջական խնդիրներ, բայց դրանք դեռևս զգացնել տվող և նկատելի խնդիրներ չեն: Թե ուսման ընթացքում ինչպիսի խնդիրներ են առաջ եկել, ուսումնասիրությունն իրականացրել ենք հետևյալ հարցադրմամբ.

Հարց 2. «Ուսման ընթացքում Ձեզ մոտ առաջ են եկել.

- 1) հաճախակի գլխացավեր
- 2) գլխապտույտներ
- 3) հոգնածություն
- 4) նյարդայնություն
- 5) շնչառական խանգարումներ
- 6) այլ»:

Այս ուսումնասիրությունն իրականացրել ենք պարզելու, թե, արդյոք, ուսուցման գործընթացում ընտրված են մանկավարժական այնպիսի պայմաններ, որոնք կնպաստեն առողջության պահպանմանը:

Ուսման ընթացքում մեծահասակ սովորողների մոտ առաջ եկած խնդիրների ուսումնասիրության ամբողջական արդյունքներն են բուհերի և վերապատրաստման դասընթացների կտրվածքով.

Աղյուսակ 8

Բուհերում սովորող մեծահասակների ուսման ընթացքում առաջ եկած խնդիրների մասին

Հ/հ	Բուհեր	1. Հաճախակի գլխացավեր	2. Գլխապտույտներ	3. Հոգնածություն	4. Նյարդայնություն	5. Շնչառական խանգարումներ	6. Այլ	Ընդամենը
1	ԳՊՀ	8%	4%	40%	8%	0%	40%, որից 36%-ի մոտ խնդիրներ առաջ չեն եկել, 4%-ի մոտ եղել է հաճելի ծանրաբեռնվածության զգացում	100%
2	ԳՊՄԻ	25%	0%	50%	0%	0%	25%՝ խնդիրներ առաջ չեն եկել	100%
3	ԵՊՀ Իջևանի	0%	0%	100%	0%	0%	0%	100%

	մ/ճ							
4	ՎՊՀ	6,67%	0%	26,67%	13,33%	0%	53,33%՝ խնդիրներ առաջ են եկել	100%
5	ՀՊՄՀ	19,05%	4,76%	52,39%	9,52%	0%	14,28%, որից 4,76%-ի մոտ խնդիրներ առաջ են եկել, 4,76%-ի մոտ առկա է անհանգստություն, 4,76%-ի մոտ՝ ուսման և ժամանակի անհամատեղում	100%
6	ՀԱԱՀ	12,5%	0%	62,5%	0%	0%	25%՝ խնդիրներ առաջ են եկել	100%

Աղյուսակ 9

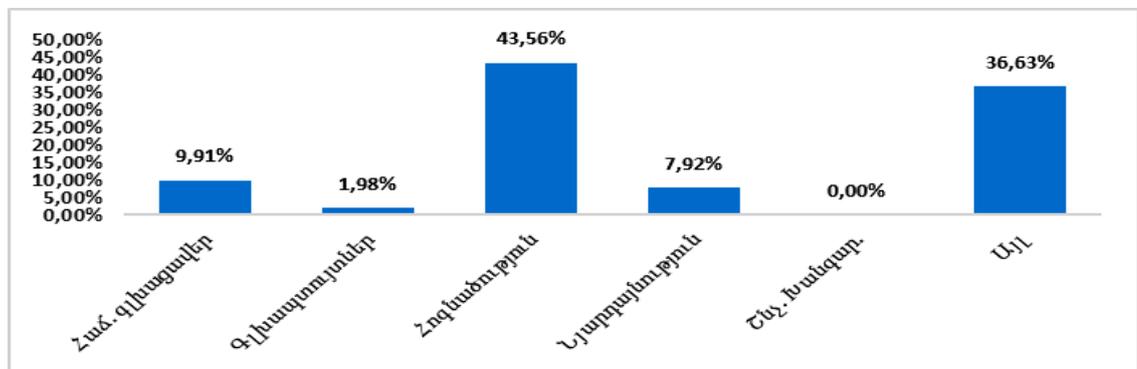
Վերապատրաստման դասընթացներին մասնակից մեծահասակների ուսման ընթացքում առաջ եկած խնդիրների մասին

Հ/հ	Վերապատրաստման դասընթացներ	1. Հաճախակի գլխացավեր	2. Գլխապտուտույթներ	3. Հոգնածություն	4. Նյարդայնություն	5. Շնչառական խանգարումներ	6. Այլ	Ընդամենը
1	ԵՊՀ	8,33%	0%	33,34%	0%	0%	58,33%, որից 50%-ի մոտ խնդիրներ առաջ են եկել, 8,33%-ի մոտ եղել է հաճույքի զգացում	100%
2	ՓՄՁ ԶԱԿ Գեղարքունիքի մ/ճ	0%	0%	11,11%	22,22%	0%	66,67%՝ խնդիրներ առաջ են եկել	100%

Ուսման ընթացքում հարցմանը մասնակից մեծահասակ սովորողների մոտ առաջ եկած խնդիրների ուսումնասիրության ընդհանուր արդյունքներն են.

Գծապատկեր 31

Հարցվողների շրջանում առաջ եկած խնդիրների մասին



Առողջական խնդիրները ներկայացվել են հարցվողների ինքնազնադատականի

հիման վրա:

Այսպիսով, մեծահասակ սովորողների մեծամասնության մոտ առաջ է եկել հոգնածություն (43,56%), ինչը պայմանավորվում է սուբյեկտիվ և օբյեկտիվ հանգամանքներով, ուղեկցվում է ֆիզիկական ու նյարդային ռեակցիաների փոփոխություններով: Ենթադրվում է, որ օբյեկտիվ պատճառներ կարող են հանդիսանալ աշխատանքի և կրթության համատեղումը, ընտանեկան փոխհարաբերությունները և այլն, իսկ սուբյեկտիվ պատճառներ՝ առողջական խնդիրները, ուսման նկատմամբ եղած պատասխանատվությունից բխող լարվածությունը և այլն: Դրսևորված մյուս համախտանիշները՝ գլխացավեր (9,91%), նյարդայնություն (7,92%), գլխապտույտներ (1,98%) հետևանքն են հոգնածության: Մեծահասակ հարցվողներից 32,67%-ի մոտ առողջական խնդիրներ առաջ չեն եկել, 0,99%-ի մոտ նկատվել է անհանգստություն, մյուս 0,99%-ի մոտ առկա է ուսման և աշխատանքի անհամատեղումը: Իսկ Գավառի պետական համալսարանում սովորողներից 0,99%-ի «հաճելի ծանրաբեռնվածության զգացում» և Երևանի պետական համալսարանի վերապատրաստման դասընթացներին մասնակիցներից 0,99%-ի «հաճույքի զգացում» պատասխանները վկայում են, որ առկա է բավարարվածության զգացում ուսումնական գործընթացից:

Առաջ եկած խնդիրները հավաստում են, որ չեն կիրառվում այնպիսի մանկավարժական պայմաններ, որոնք կնպաստեն առողջության պահպանմանը:

Մեր հարցման մասնակիցների վարքագիծը համարվում է առողջ, քանի որ միտում ունեն բարձրացնելու իրենց առողջության ցուցանիշը՝ առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ նոր գիտելիքների ձեռքբերմամբ: Այս ուսումնասիրությունն իրականացրել ենք հետևյալ հարցադրմամբ.

Հարց. «Կցանկանայիք, արդյո՞ք,

1) ձեռք բերել նոր գիտելիքներ առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ և ունենալ համապատասխան վարքագիծ

2) շարունակել ապրել նույն կենսակերպով»:

Հարցման մասնակիցների 84,16%-ը ցանկանում է ձեռք բերել նոր գիտելիքներ առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ, 14,85%-ը գտնում է, որ արժե շարունակել ապրել նույն կենսակերպով, իսկ 0,99%-ը նախընտրում է երկու տարբերակն էլ:

Այսպես, առողջ ապրելակերպը որոշվում է անհատական չափանիշներով, որոնք հնարավորությունների և ցանկությունների տիրույթում են:

Սոցիոլոգիական հարցումների արդյունքների վերլուծությունից հանգում ենք հետևյալ եզրահանգումների.

1. Հարցումներին մասնակից մեծահասակների առողջության պահպանումը, առողջ ապրելակերպը բնութագրվում են վարքագծային առանձնահատկությամբ՝ կրելով անձնականացված բնույթ:
2. Թե՛ սեռերի, թե՛ ընտանեկան դրության կտրվածքով ապրելակերպի առողջ լինելը պայմանավորվում է առաջին հերթին հոգեվիճակով, այնուհետև սննդով և սնվելակարգով. վերջին երկու բաղադրիչները կարևորվում են իբրև սոսկ առողջ ապրելակերպի բաղադրիչ, այլ ոչ թե կենսագործունեության ձև:
3. Հարցվող մեծահասակ սովորողների շրջանում առողջությունը և կրթությունը գործիքային են, նպատակներին հասնելու միջոց:
4. Մոտիվացվածությունը կրթություն ձեռք բերելու նկատմամբ պայմանավորել ենք երկու գործոնով.
 1. որպես սուբյեկտի պահանջումը՝ խորացնելու մասնագիտական ոլորտի գիտելիքները,
 2. իրավիճակային՝ նոր ոլորտում աշխատելու հնարավորությամբ:
5. Կրթության բարձր մակարդակը կայուն մոտիվացիա է գիտելիքների ձեռքբերման նկատմամբ:
6. Մոտիվացիան և գիտելիքների ձեռքբերման ձգտումը ներքին, սուբյեկտիվ հոգեբանական պայման են կրթության գործընթացի արդյունավետության համար:
7. Կրթության և ապագայի կապը «դրական» գնահատած ցուցանիշների հիմքում ընկած է աշխատանք-կրթություն կապը, «դժվարանում եմ պատասխանել»

պատասխան-տարբերակը նշողները կրթության և ապագային ըմբռնման կապի գնահատումը տեսնում են ոչ իրական, անորոշ:

8. Հարցվողների մեծամասնությունն ապագայի կապի ըմբռնումը կրթության միջոցով տեսնում է ավարտական փաստաթղթի (դիպլոմի) առկայությամբ, որն ավանդական մոտեցում է գիտելիքների ձեռքբերման ձևի նկատմամբ:
9. Ուսման ընթացքում առաջ եկած խնդիրները հավաստում են, որ չեն կիրառվում այնպիսի մանկավարժական պայմաններ, որոնք կնպաստեն առողջության պահպանմանը:
10. Հարցումների մասնակիցների վարքագիծը համարվում է առողջ, քանի որ ինքնուրույն են որոշում ընդունում բարձրացնելու իրենց առողջության ցուցանիշը, սակայն առողջ ապրելակերպը որոշվում է անհատական չափանիշներով, որոնք ցանկությունների և հնարավորությունների տիրույթում են:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

1. Մեծահասակների կրթության համակարգի կայացումը՝ որպես շարունակական կրթության մաս, Հայաստանում առաջնահերթ խնդիր է համարվում, քանի որ այսօր աշխարհը շարժվում է դեպի գիտելիքահենք հասարակարգ և գիտարար տնտեսություն: Մեծահասակների կրթության գլխավոր նպատակն է սոցիալական առաջընթացի գործում ապահովել անընդհատ զարգացում և կյանքի ընթացքում ակտիվացնել ինքնիրացման հնարավորությունը:

2. Անդրոգոգիկան՝ որպես մեծահասակների կրթության հայեցակարգ, իրականացվում է ելնելով կիրառական հատուկ նպատակներից և տարբեր իրավիճակներից:

3. «Առողջ ապրելակերպ» հասկացության վերաբերյալ գիտատեսական մոտեցումները հիմնավորում են այն տեսակետը, որ առավել ամբողջական կապն ապրելակերպի և առողջության միջև արտահայտվում է «առողջ ապրելակերպ» հասկացությամբ, և այդ հասկացությունն էլ ընկած է վալետոլոգիայի հիմքում:

4. Վալետոլոգիային, որպես առողջության ձևավորման, պահպանման և ամրապնդման մասին գիտության, նաև բնորոշ է միջառարկայական ուղղվածությունը, քանի որ հիմքում ընկած է մարդու օրգան-համակարգերի և ողջ օրգանիզմի հիգիենիկ, հոգեֆիզիոլոգիական ռեզերվների ներկայացումը, որոնք զարգանում են կենսաբանական, հոգեբանական և սոցիալ-մշակութային պայմաններում:

5. Մեծահասակների առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորման դիդակտիկական հիմքերը դիտարկվում են նկատի առնելով երկու պայման՝ ուսուցման գործընթացի կազմակերպման դիդակտիկական հիմքերը՝ համակարգայնության, շարունակականության հայեցակարգային, անձի գործունեության, մշակութակենտրոն, ակմետոլոգիական մոտեցումներով, մյուս կողմից՝ գործընթացի իրականացման վալետոլոգիական հիմքերը՝ առողջաստեղծման մի շարք սկզբունքներով:

6. Մեծահասակների կրթությունը՝ որպես սոցմշակութային համակարգ, կառավարվում է: Սա ենթադրում է, որ մեծահասակների կրթության գործընթացի կազմակերպումը, մանկավարժական պայմանների «ընտրությունը»՝ պայմանավորված

սուբյեկտների փոփոխությունից, տարբեր են: Ուստի, համաձայնեցված գործընթացի նախագծումը ենթադրում է դիվերգենցիա (ճյուղավորում, տարբերություն), վերափոխում և կոնվերգենցիա (զուգամետություն):

7. Առողջ ապրելակերպի ձևավորումը հիմնվում է առողջության սոմատիկ, հոգեկան, բարոյական բաղադրիչների վրա, և անձի գործունեությունը ներքին մոտիվացմամբ միտված է դրանց բավարարմանը:

8. Անձի հոգեկան ֆունկցիաների զարգացումն ուղղակիորեն կապված է ֆիզիոլոգիականի հետ, որոնք զարգանում են անհավասարաչափ և ոչ միաժամանակ: Հոգեֆիզիոլոգիական համակարգը շրջակա միջավայրի, աշխարհի, մարդկանց հետ մշտապես տեղեկատվական փոխազդեցության մեջ է. կրթությունն էլ ապահովում է հոգեկան գործունեության աշխատունակությունը:

9. Մեծահասակների կրթական գործընթացում մանկավարժահոգեբանական չափանիշները որոշում են առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորումը՝ որպես պայմանների բնութագրական կողմեր:

10. Մեծահասակ սովորողների շրջանում առողջ ապրելակերպի, կրթության նկատմամբ ունեցած վերաբերմունքի և ուսման ընթացքում առողջական վիճակի փոփոխությունների բացահայտման մասին սոցիոլոգիական հարցումների արդյունքների վերլուծությունից հանգել ենք հետևյալին.

- հարցումներին մասնակից մեծահասակների առողջության պահպանումը, առողջ ապրելակերպը բնութագրվում են վարքագծային առանձնահատկությամբ՝ կրելով անձնականացված բնույթ,
- առողջությունը և կրթությունը նրանց համար գործիքային են, նպատակներին հասնելու միջոց,
- մոտիվացիան և գիտելիքների ձեռքբերման ձգտումը ներքին, սուբյեկտիվ հոգեբանական պայման են կրթության գործընթացի արդյունավետության համար,
- հարցումների մասնակիցների վարքագիծը համարվում է առողջ, քանի որ ինքնուրույն են որոշում ընդունում բարձրացնելու իրենց առողջության ցուցանիշը, սակայն առողջ ապրելակերպը որոշվում է անհատական չափանիշներով, որոնք ցանկությունների և հնարավորությունների տիրույթում են:

ՕԳՏԱԳՈՐԾԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Աղայան Է. Ա., Սիմոնյան Ս. Ա., Կատարիի յոգայի վարժությունները և դու առողջ կլինես (վարժություններ և խորհուրդներ), Երևան, 1990, 150 էջ
2. Առողջ մարդը և նրա շրջակա միջավայրը, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2009, 194 էջ
3. Բալայան Ա., 100 խաղ դպրոցականների համար, Երևան, Զանգակ-97, 2006, 77 էջ
4. Գրիգորյան Ա. Հ., Երիտասարդի առողջ ապրելակերպի արժեքային կողմնորոշման ձևավորման հոգեբանական գործոնները, Ատենախոսություն հոգ. գիտ. թեկ. գիտ. աստիճանի հայցման, Երևան, 2006, 159 էջ
5. Ենգիբարյան Ա. Ա., Շրջապատի աղտոտվածության բժշկակենսաբանական հետևանքները, Երևան, 1981, 24 էջ
6. Թորգոմյան Լ., Մանկավարժական արժեքանության հիմունքներ, ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, ԱՆ-ԶՈՆ, 2011, 158 էջ
7. Խաչատրյան Ս. Ա., Իրավունքի արժեքավոր հատկությունները (աքսիոլոգիկան հիմնահարցեր), Երևան, Արտագերս, 2002, 159 էջ
8. Խուդոյան Ս., Անձի զարգացման ճգնաժամային տարիքները, Երևան, Զանգակ-97, 2004, 248 էջ
9. Հակոբյան Ս., Փիլիսոփայության դասընթաց, Ուսումնական ձեռնարկ բուհերի ուսանողների համար, Երևան, Զանգակ-97, 2005, 408 էջ
10. Հարությունյան Զ., Էրգոթերապիան՝ որպես տարեցների կյանքի որակի բարձրացման միջոց, Մանկավարժություն, № 1, Երևան, 2012, 64 էջ
11. Մանուկյան Ս. Պ., Ուսուցման սուբյեկտների գործունեության մոտիվացիան, Երևան, 1998, 240 էջ
12. Մարուխյան Ո., Հովսեփյան Ա., Անձի էկոլոգիական կուլտուրան, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, Արևիկ, 2005, 368 էջ
13. Մեծահասակների կրթության և ուսումնառության վիճակն ու զարգացումն Եվրոպայում, Հյուսիսային Ամերիկայում և Իսրայելում, Տարածաշրջանային ամփոփ

զեկույց, Հելեն Քյոխ, ՅՈՒՆԵՍԿՈ-ի Ցկյանս ուսումնառության ինստիտուտ, 2009, 150 էջ

14. Նալչաջյան Ա., Հոգեբանության հիմունքներ, Երևան, Հոգեբան, 1997, 648 էջ

15. Շաքարյան Հր., Փիլիսոփայություն, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2005, 211 էջ

16. Փիլիսոփայական բառարան, Մ. Մ. Ռոզենտալի խմբ., Երևան, 1975, 467 էջ

17. Փիլիպպոսեան Հ. Մ., Գործնական առողջաբանութիւն, Բոստոն, Երան մամուլ, թիւ 4, 1911, 406 էջ

18. Аванесова Г. А., Бабаков В. Г. и др., Морфология культуры. Структура и динамика: учеб. пособие для вузов, Москва, Наука, 1994, 415 с.

19. Акилов М. В., Индивидуальный стиль здорового образа жизни-цель обучения в системе физкультурного образования, Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, № 2, 2000, 34 с.

20. Акмеология: учебник, под общ. ред. док. псих. наук, проф., академика РАО А. А. Деркача, Москва, РАГС, 2004, 300 с.

21. Ананьев Б. Г., О проблемах современного человекознания, Москва, Наука, 1997, 380 с.

22. Ананьев Б. Г., О проблемах современного человекознания, 2-е изд., Санкт-Петербург, Питер, 2001, 272 с.

23. Ананьев Б. Г., Человек как предмет познания, Ленинград, ЛГУ, 1968, 340 с.

24. Ананьев В. А., Введение в психологию здоровья, Санкт-Петербург, 1998, 148 с.

25. Андреев А. А., Педагогика высшей школы (Новый курс), Москва, 2002, 264 с.

26. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А., Валеология: состояния и перспективы развития: Здоровье человека-главная ценность, Вестник Балтийской Академии, Вып. 16, Санкт-Петербург, 1997, с. 17-24

27. Апанасенко Г. Л., Санология-медицинская часть валеологии, Вестник Балтийской академии, Вып. 23, Санкт-Петербург, 1998, с. 75-87

28. Архангельский С. И., Учебный процесс в высшей школе, его закономерные основы и методы, Учеб. метод, пособие, Москва, Высшая школа, 1980, 368 с.

29. Аршавский И. А., Основы неэнтропийной теории индивидуального развития, значение в анализе и решении проблемы здоровья, Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья, Вып. 1, Санкт-Петербург, Наука, 1993, с. 5-24
30. Бадмаев П., Основы врачебной науки Тибета-Джуд Ши., Москва, Наука, 1991. 256 с.
31. Божович Л. И., Проблемы формирования личности, Под ред. Д. И. Фельдштейна, Москва, 1995, 350 с.
32. Бордовская И. В., Реан А. А., Педагогика: учебник для вузов, Москва, 2000, 284 с.
33. Брехман И. И., Валеология, Санкт-Петербург, Наука, 1993, 170 с.
34. Брехман И. И., Введение в валеологию: наука о здоровье, Ленинград, Наука, 1987, 125 с.
35. Брехман И. И., Философско-методологические аспекты проблемы здоровья человека, Вопросы философии, № 2., Санкт-Петербург, 1982, с. 48-53
36. Буева Л. П., Человек: деятельность и общение, Москва, Политиздат, 1978, 82 с.
37. Вайнер Э. Н., Валеология: учебник для вузов. 3-е изд., Москва, Флинта: Наука, 2005. 416 с.
38. Вайнер Э. Н., Бекетова Л. М., К вопросу о методологии валеологии, Валеологическое образование (проблемы, поиски, решения), Сборник науч. трудов, Липецк, 1996, с. 25-29
39. Василькова Т. А., Основы андрагогики: учебное пособие, Москва, КНОРУС, 2009, 256 с.
40. Велитченко В. К., Физкультура для ослабленных детей, Москва, Физкультура и спорт, 1989, 109 с.
41. Вербицкий А. А., Активное обучение в высшей школе: контекстный подход, Москва, Высшая школа, 1991, 208 с.
42. Вершловский С. Г., Образование взрослых: перспективы развития, Новые знания, № 2, 2003, с. 1-4
43. Волков И. П., Размышления психолога о сущности становления валеологии, Вестник БПА, Вып. 23, Санкт-Петербург, 1998, с. 47-49

44. Воложин А. И., Субботин Ю. К., Адаптация и компенсация-универсальный биологический механизм приспособления, Москва, Медицина, 1987, с. 33-42
45. Гаджиметов В. Э., Личностно-ориентированный подход к формированию культуры здоровья у старшеклассников, Дисс. на соис. ученой степ. канд. пед. наук, Карачаевск, 2009, 169 с.
46. Гарбузов В. И., Древние и новые каноны медицины /Пособие для врачей и психологов/, Санкт-Петербург, Компленкт, 1992, 246 с.
47. Голев А. Г., Педагогические аспекты антинаркотического и антиалкогольного воспитания учащихся, Пятигорск, 2001, 84 с.
48. Гончаров Т. А., Мельник А. М., Здоровье-смолоду, Казань, 1987, 144 с.
49. Громкова М. Т., Андрагогика /теория и практика образования взрослых/, Москва, Юнити, 2005, 496 с.
50. Громцева А. К., К вопросу о содержании самообразовательной деятельности учащихся, Методологические основы педагогики взрослых: краткие тезисы докладов на конференции 13-15 дек. 1972г., Под.общей ред. А. В. Даринского и Ю. Н. Кулюткина, Ленинград, 1972, с. 25-29
51. Гуревич П. С., Философия культуры: Пособие для студентов гуманитарных Вузов, Москва, АО «Аспект- Пресс», 1994, 317с.
52. Долженко О. В., Шатуновский В. Л., Современные методы и технология обучения в техническом вузе: метод. пособие, Москва, Высшая школа, 1990, 192 с.
53. Долинский Г. К., К понятийному аппарату валеопсихологии, Здоровье и образование, Педагогические проблемы валеологии, Санкт-Петербург, 1997, с. 24-32
54. Дубогай А. Д., Мовчан Л. М., Физкультура: мы и дети, Киев, Здоровье, 1989, 144 с.
55. Жетписбаев Г. А., Валеология: учебное пособие, Алматы, 2004, 121 с.
56. Зайцев В. П., Варавин И. Д., Варавин И. И. и др., Здоровье человека и профилактика заболеваний, Белгород, БелГТАСМ, 1998, 216 с.
57. Змеев С. И., Андрагогика: основы теории, истории и технологии обуения взрослых, Москва, ПЕР СЭ, 2007, 271с.

58. Ивановский Н. Н., Шамаль А. И., Здоровый образ жизни-необходимое условие успешной медицинской деятельности, ОТиС+3, № 3, Санкт-Петербург, 2012, с. 1-6
59. Коджаспирова Г. М., Коджаспиров А. Ю., Педагогический словарь, 2-е изд., Москва, Академия, 2005, 176 с.
60. Кураев Г. А., Войнов В. Б., Валеология: словарь терминов, Ростов-на-Дону, 2002, 90 с.
61. Лисицын Ю. П., Образ жизни и здоровье населения, Москва, 1982, 40 с.
62. Леонтьев А. Н., Деятельность. Сознание. Личность, Москва, Политиздат, 1975, 304 с.
63. Маджуга А. Г., Педагогическая концепция здоровьесозидающей функции образования, Автореферат дисс. на соис. ученой степени докдора пед. наук, Владимир, 2011, 46 с.
64. Максимов В. Г., Профессиональная ориентация школьников, Чебоксары, Школа, 1988, 301с.
65. Мартыненко А. В., Валентик Ю. В., Полесский В. А. и др., Формирование здорового образа жизни молодежи: медико-социальные аспекты, Москва, Медицина, 1988, 189 с.
66. Медик В. А., Юрьев Б. К., По общественному здоровью и здравоохранению, Курс лекций, Часть 1, Москва, Медицина, 2003, 364 с.
67. Мерлин В. С., Лекции по психологии мотивов человека: учеб. пособие для спецкурса, Пермь, 1971, 120 с.
68. Методологические основы педагогики взрослых: Краткие тезисы докладов на конференции 13-15 дек., 1972, под общ. ред. А. В. Даринского и Ю. Н. Кулюткина, Ленинград, 1972
69. Митяева А. М., Здоровый образ жизни, Москва, Академия, 2008, 144 с.
70. Молчанова Т. К., Носкова Г. В., Виноградова Н. К., Возможность непрерывного образования (общие подходы), Вып.1, Москва, Перспектива, 2007, 40 с.
71. Найн А. А., Сериков С. Г., Проблема здоровья участников образовательного процесса, Педагогика, №6, Москва, 1998, с. 53-57
72. Новые ценности образования, Антропологический, деятельностный и культурологический подходы. Тезаурус, выпуск 5 (24), Москва, 2005, 183 с.

73. Образование взрослых на рубеже веков: вопросы методологии, теории и практики, Книга 1, История развития образования взрослых в России, Под ред. Е. П. Тонконогой, Санкт-Петербург, ИОВ РАО, 2000, 114 с.
74. Образование взрослых: цели и ценности, Под ред. Г. С.Сухобской, Е. А.Соколовской, Т. В.Шадринной, Санкт-Петербург, ИОВ РАО, 2002, 187 с.
75. Основы андрагогики, Под редакцией И. А. Колесниковой, Москва, Академия, 2003, 240 с.
76. Педагогическая антропология: учебное пособие, Авт. сост. Б. М. Бим-Бад, Москва, УРАО, 1998, 576 с.
77. Петровский А. В., Ярошевский М. Г., История психологии: учебное пособие для вузов, Москва, 1994, 448 с.
78. Печчеи А., Человеческие качества, Москва, Наука, 1987, 301 с.
79. Платонов К. К., О системе психологии, Москва, Мысль, 1972, 216 с.
80. Полетаева Н. М., Валеологическая диагностика в школе, Санкт-Петербург, ЛОИРО, 1999, 67 с.
81. Попова А. И., Укреплять здоровье, Начальная школа, № 6, 1990, с. 89-92
82. Принципы модульного обучения (методическая разработка для преподавателей), сост. О. Г. Проворова, Красноярск, Красноярский гос. университет, 2006, 32 с., с. 13-14
83. Профессиональная деятельность и здоровье педагога: учебное пособие, Под общей ред. Л. М. Митиной, Москва, Академия, 2005, 368 с.
84. Психология человека от рождения до смерти, Под общей редакцией А. А. Реана, Москва, ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2002, 652 с.
85. Слостенин В. А., Исаев И. Ф., Шиянов Е. Н., Педагогика, Москва, Академия, 2002, 285 с.
86. Степин В. С., Личность в технотронную эпоху, Наука в России, №2, 1993, 35 с.
87. Субетто А. И., Манифест системогенетического циклического мировзрения и креативной онтологии, Тольятти, 1994, 48 с.
88. Рабочая книга андрагога, Под ред. С. Г. Вершловского, Санкт-Петербург, 1998, 58 с.

89. Рикерт Г., Философия жизни, Киев, Ника-Центр, 1998, 507 с.
90. Рыжко В. А., Научные концепции: социокультурный, логико-гносеологический и практический аспекты, Монография, Киев, Наукова думка, 1985, 184 с.
91. Технологии образования взрослых, Пособие для тех, кто работает в системе образования взрослых, под общ. ред. О. В. Агаповой, С. Г. Вершловского, Н. А. Тоскиной, Санкт-Петербург, КАРО, 2008, 176 с.
92. Трубников А., Духовность образования и трансценденция, Вестник высшей школы, №8, Alma Mater, 1998, с. 8-13
93. Тугаринов В. П., О ценностях жизни и культуры, Москва, 1960, 157 с.
94. Тугаринов В. П., Теория ценностей в марксизме, Ленинград, ЛГУ, 1968, 124 с.
95. Ушакова Я. В., Здоровье студентов и факторы его формирования, Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского, № 4, 2007, с. 197–202
96. Фопель К., Психологические принципы обучения взрослых, Москва, Генезис, 2010, 359 с.
97. Чернова Ю. К., Профессиональная культура и формирование её составляющих в процессе обучения: Монография, Под науч. ред. В. В. Щипанова, Москва-Тольятти, 2000, 163с.
98. Чикин С. Я., Сколько жить человеку?, Москва, Россия, 1988, 144 с.
99. Чумаков Б. Н., Валеология: курс лекций, изд. 2-е, Москва, Педагогическое общество России, 2001, 407 с.
100. Шильников В. В., Шатохина Т. А., Валеологические проблемы состояния здоровья студентов, Валеология, образ жизни и здоровье, Тезисы Всероссийской конференции, Ч. 2, Екатеринбург, 1996, с. 126-127
101. Шубинский В. С., Проблемы междисциплинарного синтеза знаний о человеке как педагогической цели, Новые исследования в педагогических науках, Вып. 1 (55), Москва, Педагогика, 1990, 176 с.
102. Cattell R. B., The Scientific Analysis of Personality. Journal of Educational Psychology, 54(1), Baltimore, 1965, p. 1-22

- 103.Chene A., Geddes M., The Concept of Autonomy in Adult Education: A Philosophical Discussion. Adult Education Ourterly. 1990, 102 p.
- 104.James W., Principies of Psychology, New York, 1893, V. 2.,712 p.
- 105.Kroeber A. L., Kluckhohn CI., Cultural: A Critical Review of Concepts and Definition, New York, 1952, 112 p.
- 106.Lifestyles for Health, Fitness and Wellness; Concept 1, Section 1, 20 p.
- 107.Long H. B., Adult Learning: Research and Practice, Cambridge, New York, 1983, 309 p.
- 108.Lorge I., Adult Learning//Adult Education, N 5, New York, 1952, 157 p.
- 109.Malcolm S. Knowles, The Modern Practice of Adult Education From Pedagogy to Andragogy; Revised and Updated, Cambridge Adult Education, Englewood Cliffs, N 07632, 40 p.
- 110.Manoff R. K., Social Marketing: New Imperative for Public Healt, New York, Praeger, 1985, p. 228-294
- 111.Maslow A. H., Toward a Psychology of Being, New York, Van Nostrand, 1968, 197 p.
- 112.UNESCO. The General Conferens Adopts a Recommendatin on Adult Education//Adult Education Information Notes, N 1, 1977, 14 p.
- 113.Lebenslanges Lernen Andragogik Und Erwachsenenlernen, by: Malcom S. Knowles, Elwook F. Holton, Richard A. Swanson, Slowenia, 2007, 341 s.

ՆՈՐՄԱՏԻՎ ՓԱՍՏԱԹՂԹԵՐ

1. Առողջ ապրելակերպի խթանման ուղղակարական ծրագիրը և ծրագրի կատարումն ապահովող միջոցառումների ցանկին հավանություն տալու մասին ՀՀ կառավարության 2014 թվականի հունվարի 9-ի N° 10-Ն որոշում, 31 էջ
2. «Կրթության մասին» ՀՀ օրենքը, 1999թ.
3. ՀՀ առողջապահական համակարգի 2014-2020 թվականների զարգացման հայեցակարգի, հայեցակարգի կատարումն ապահովող միջոցառումների ցանկին և ժամանակացույցին հավանություն տալու մասին ՀՀ կառավարության 2014 թվականի արձանագրային որոշում, 92 էջ
4. «ՀՀ բարձրագույն և հետբուհական կրթության մասին օրենքը», 2004թ.

5. ՀՀ ցկյանս ուսումնառության հայեցակարգ, 2009, 13 էջ
6. «Մեծահասակների կրթության մասին» ՀՀ օրենք-նախագիծ, Պ-116-05.09.2007-ԳԿ-010/0, 12 էջ:

ՀԱՄԱՑԱՆՑԱՅԻՆ ԱՂԲՅՈՒՐՆԵՐ

1. www.arm aids.am
2. <http://www.universalinternetlibrary.ru/book/gogulan2/ogl.shtml>
3. http://holimed.lviv.ua/rus/r_08_san_005.html
4. www.fond-ids.ru/index.php?option=com_content...id...
5. www.med-practic.com
6. http://jornal.znanie.org/n1/st_vistupl_ribalko.
7. http://books.google.am/books?id=O9v152ddSpwC&printsec=frontcover&hl=ru&source=gbg_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=true
8. http://www.ast.org/pdf/InstandPrecep_AdultLearnPrin1.pdf
9. http://www.znanie.org/jornal/n4/st_kontsepcia.html

Ֆիզիկականը և հոգեկանը (հոգեբանական) զարգացնող վարժանքներ

**Հավասարակշռությունը պահելու ընդունակությունը և արագ կողմնորոշումը
զարգացնող վարժություններ ըստ Ա. Բալայանի**

Վարժություն 1. Թռչունները թափահարում են ձեռքերը

Ելման դրություն՝ ոտքերը քիչ կողմ զատած, ոտնաթաթերը միմյանց զուգահեռ, ձեռքերը ցած, 1,2,3 հաշիվներին ձեռքերը կողմերից բարձրացնել, թափահարել մի քանի անգամ: 4 հաշվին ընդունել ելման դրություն (կրկնել 8-10 անգամ):

Վարժություն 2. Քամին ճոճում է ծառերը

Ելման դրություն՝ կանգնել ոտքերն ուսերի լայնությամբ զատած, ոտնաթաթերը միմյանց զուգահեռ, ձեռքերը ցած: 1 հաշվին ձեռքերը բարձրացնել վեր՝ միաժամանակ իրանով թեքվել աջ, 2 հաշվին նույն ձևով թեքվել ձախ, 2-3 անգամ կրկնությունից հետո ձեռքերը իջեցնել (կրկնել 4-6 անգամ):

Վարժություն 3. Շոգեքարշ

Ելման դրություն՝ կանգնել ոտքերը քիչ կողմ, ձեռքերը ծալել արմունկներում, մատները՝ կիսաբռունցք: Ձեռքերը դանդաղ ձգել առաջ, հետո տանել ետ, կատարել շոգեքարշի անիվների շարժումներ (կրկնել 8-10 անգամ):

Վարժություն 4. Իրանի առաջ թեքում

Ելման դրություն՝ կանգնել ոտքերն ուսերի լայնությամբ զատած, ոտնաթաթերը միմյանց զուգահեռ, ձեռքերը ցած: 1 հաշվին իրանը թեքել առաջ, ձեռքերը տանել ետ, 2 հաշվին ուղղվել, ընդունել ելման դրություն (կրկնել 6 անգամ):

Շնչառական վարժություններ

ըստ Է. Աղայանի և Ա. Սիմոնյանի

Վարժություն 5. Շնչառություն որովայնին

Նախ թուլացնել մկաները, կենտրոնացումը դարձնել որովայնի վրա: Խորը շնչել քթով, օդով լցնել որովայնը, որը փքվում է գնդակի նման: Արտաշնչելիս հնարավորին չափով ներս տանել որովայնը և թոքերի օդը քթածակերով դուրս բերել:

Վարժություն 6. Միջանկյալ շնչառություն

Գիտակցությունը կենտրոնացնել թոքերի միջին մասի վրա: Քթով խորը շնչել և լայնացնելով կրծքավանդակը, օդով լցնել միայն թոքերի միջին մասը:

Քթով արտաշնչել, կրծքավանդակը վերադարձնել նախկին դրությանը և 5 վայրկյան ընդմիջումներով կրկնել շնչառությունը 5 անգամ:

Վարժություն 7. Վերին շնչառություն

Գիտակցությունը թոքերի վերնամասին կենտրոնացնել: Արտաշնչումից հետո խորը շնչել, հանդարտ վեր բարձրացնել կուրծքը և ուսերը, մինչև թոքերը լցվեն օդով: Հինգ վայրկյանից արտաշնչելով քթով, հանդարտացած թողնելով ուսերը և կուրծքը: Սույն շնչառության ժամանակ որովայնը և կողերը մնում են անշարժ: Հինգ վայրկյան ընդմիջումներով կատարել հինգ անգամ:

Վարժություն 8. Լրիվ շնչառություն

Որովայնին, միջանկյալ և վերին շնչառությունները մեկտեղ կարելի է կատարել՝ պառկած, նստած կամ կանգնած դիրքերում: Մեծ ազդեցություն ունի սրտի, ստամոքսի, երիկամների, լյարդի, փայծաղի, մարսողության, թոքերի և արյան շնչառության վրա:

Վարժություն 9. Կենտրոնացումը զարգացնող

Այս վարժությունը թույլ է տալիս վերականգնելու ինքնատիրապետումը: Երբ մենք նյարդայնացած ենք, կատարում ենք սխալներ և փորձում ենք դրանք ուղղել կամ

երբեմն կանգնում ենք խնդիրը նորովի լուծելու փաստի առաջ:

Մասնակիցներին ասում ենք. «Կանգնեք այնպես, որ ոտքերը բացված լինեն ուսերի լայնությամբ, կարծես թե դուք հակառակվում եք ուժեղ քամուն: Մեջքը պահել ուղիղ: Գլուխը պահել այնպես, կարծես նայում եք հորիզոնին: Ծնկները կարելի է թեթև ծալել: Հատակը զգացեք ոտքներիդ տակ յուրաքանչյուր ոտնաթաթի մատների ծայրից մինչև կրունկները, զգացեք, թե ինչպես է ձեր քաշը հավասարապես բաշխվում ոտնաթաթերի վրա:

Հիմա զգացեք ձեր ծանրության կենտրոնը: Այդ դեպքում կանգնեք և կատարեք մի քանի խորը շունչ. ներշնչեք քթով, շնչեք ստոծանու և փորի օգնությամբ, այնուհետև արտաշնչեք բերանով աղմուկով: Կատարեք այս վարժությունը մի քանի անգամ և կզգաք, թե ինչպես է ձեր ծանրության կենտրոնն աստիճանաբար թուլանում և ինչպես եք դուք ավելի ու ավելի թարմանում»:

Ուշադրությունը զարգացնող վարժություններ

ըստ Ա. Բալայանի

Վարժություն 10. Վրիպակ

Նպատակը: Զարգացնել ուշադրությունը, քննադատական մտածողությունը, խմբով աշխատելու կարողությունը:

Կահավորումը: Ընտրել որևէ բնագիր:

Ընթացքը: Խաղի մասնակիցները բաժանվում են երկու խմբի:

Հրահանգ - Յուրաքանչյուր խումբ խաղի համար պետք է նախապատրաստի մեկ բնագիր: Ընտրվելով ուսումնասիրված բնագրերից մեկը՝ պետք է փոխեք միայն մեկ բառ որևէ նախադասության մեջ այնպես, որ այն հակառակ իմաստն արտահայտի, և արտագրելով փոխառնված բնագիրը՝ առաջարկեք այն հակառակորդ խմբին: Հակառակորդ խմբի նպատակն է գտնել «վրիպակը» և ուղղել այն:

Վարժություն 11. Վառի՛ր լապտերը

Նպատակը: Զարգացնել ուշադրությունը, արագ կողմնորոշվելու կարողությունը:

Կահավորումը: Սովարաթղթից պատրաստել կարմիր, կապույտ, դեղին լապտերներ և նույն գույնի շրջաններ: Լապտերները տեղադրել սենյակի տարբեր մասերում:

Ընթացքը: Մեծահասակներից ընտրվում է խաղավար:

Հրահանգ - Խաղավարը, ձեռքում պահելով կապույտ, դեղին շրջանները, ասելու է վառի՛ր ... լապտերը՝ նշելով որևէ գույն, օրինակ՝ կապույտ, բայց ձեզ շփոթեցնելու համար բարձրացնելու է ուրիշ գույնի շրջան: Դուք պետք է մոտենաք ոչ թե բարձրացված, այլ արտասանված գույնի լապտերին:

Վարժություն 12. Արգելված թիվ

Նպատակը: Զարգացնել ուշադրությունը, արագ կողմնորոշվելու կարողությունը:

Հրահանգ - Կանգնե՛ք շրջանով: 1-11-ը ընտրել երկու կամ երեք արգելված թիվ, օրինակ՝ 6, 9, 10: Ժամացույցի սլաքի ուղղությամբ շարժվելով՝ պետք է հաշվեք 1-ից մինչև 11-ը: Արգելված թվերի փոխարեն պետք է ծափ տաք: Ով սխալմամբ պատասխանի արգելված թիվը, դուրս կգա խաղից:

Հոգեբանական վարժություններ

ըստ Կ. Ֆոպելի

Վարժություն 13. Անկառուցվածքային «ռաունդներ»

Նպատակը: Կարծիքները փոխանակել հանգիստ հանգամանքներում:

Ընթացքը: Նախապատրաստել պլակատ:

Խմբում պայմանավորվել աշխատանքային թեմայի մասին (օրինակ, «Ինչպ՞ես կփոխվեն մեր հաճախորդների պահանջմունքները հաջորդող հինգ տարիներում) և ներկայացրեք վարժության ընթացքը:

Յուրաքանչյուր մասնակից արտահայտում է իր նկատառումները հանձնարարված թեմայի վերաբերյալ: Ելույթ ունեցողին չընդհատել: Ինքնական են որոշում ելույթի հերթականությունը: Մնացած մասնակիցներն ուշադիր լսում են, լսողների կողմից ոչ մի կարգի մեկնաբանություններ չպետք է արվի:

Ընթացքի վերջում մեկ անգամ ևս կրկնեք բոլոր կարծիքների սպեկտորները,

ընդգծեք կարևոր զուգահեռությունները և տարակարծությունները: Խմբի հետ միասին նա ստուգում է ճշտությունը իր «ռեզյումեի»: Եթե խոսքը նրա մասին է, որ գան ընդհանուր կարծիքի, այդ դեպքում խմբավարը օգնում է խմբին: Վերջին «ռաունդում» կարելի է նկատի առնել համատեղ որոշումները կամ գործողությունների պլանը:

Տարբերակներ են՝

- խմբավարը գրի է առնում յուրաքանչյուր մասնակցի ելույթը թեզիսի տեսքով,
- խմբի յուրաքանչյուր անդամ կարող է արտահայտվել այնքան, որքան որ ուզում է,
- յուրաքանչյուր «ռաունդի» վերջում կատարվում է ընդհանուր քննարկում,
- «ռաունդի» վերջում խմբավարն ամփոփում է կարծիքների համընկնումները և տարակարծությունները: Սրան հետևում են հաջորդ «ռաունդները», այնքան անգամ, մինչև ընդունեն համատեղելի տեսակետ:

Վարժություն 14. «Ռաունդների» կառուցում

Նպատակը: Այս ընթացակարգը մասնակիցներին թույլ է տալիս արտահայտելու իրենց կարծիքը և երաշխավորվում է յուրաքանչյուրի համար, որ հնարավորինս կլինեն լաված: Այն կարելի է կիրառել թույլատրելի կոնֆլիկտների դեպքում, քանի որ բացահայտում է կարծիքների բոլոր կողմերը: Այդպիսի «ռաունդները» օգնում են, որ յուրաքանչյուր խումբը խորությամբ մշակի թեման: Յուրաքանչյուր մասնակից լսում է բոլոր կարծիքները, կարող է էապես զարգանալ կամ փոխվի սեփական հայացքը խնդրի նկատմամբ:

Ժամանակը: Յուրաքանչյուր մասնակցին տրվում է սահմանափակ ժամանակ արտահայտվելու համար՝ 1-2 րոպե:

Աշխատանքի կառուցվածքը: Ձևակերպեք «ռաունդի» թեման, օրինակ, ինչպե՞ս կարող ենք հաղորդել մեր գիտելիքները X ձեռնարկության աշխատակիցներին: Գրեք դա գրատախտակին: Առաջարկեք մասնակիցներից ինչ-որ մեկին արտահայտվի և նշեք, ով է լինելու հաջորդը: Մասնակիցները խոսելու են հերթով, չեն ընդհատելու մեկը մյուսին և չեն մեկնաբանելու ասածը: Ողջ ուշադրությունը կենտրանացրեք խոսողի

վրա: Կարևոր է հետևել և պահպանել կանոնները: Եթե ժամանակն օգտագործվել է ամբողջությամբ, մասնակիցն ասում է, որ ավարտել է, հրավիրում ենք արտահայտվելու հաջորդին: Խմբի յուրաքանչյուր անդամ իրավունք ունի հրաժարվելու արտահայտվելուց:

«Ռաունդի» վերջում խմբավարն ամփոփում է կարծիքները և օգնում է խմբին գալ ընդհանուր կարծիքի կամ որոշման:

Կարելի է շատ կարճ յուրաքանչյուր մասնակցի հիմնական միտքը շարադրել գրատախտակին և արդյունքները միջինացնել: Որոշումները և պլանավորված միջոցառումները նույնպես կարելի է գրի առնել: Եթե «ռաունդի» վերջում խումբը համաձայնության չի գալիս, վարժությունը շարունակվում է:

Ժամանակ առ ժամանակ օգտակար է մասնակիցներին հիշեցնել, որպեսզի նրանք չընդհատեն ուրիշներին և մեկնաբանություններ բաց չթողնեն: Հետևապես քաջալերեք պասսիվ մասնակիցներին, որպեսզի նրանք նույնպես արտահայտեն իրենց կարծիքը:

Եթե վարժությունը բաղկացած է մի քանի «ռաունդներից», նպատակահարմար է, որ դրան մասնակցություն ունենան տարբեր մասնակիցներ:

Սա պարզ և չափազանց արդյունավետ տեխնիկա է, որը կարող եք կիրառել շատ հաճախ:

Հ Ա Ր Ց Ա Թ Ե Ր Թ Ի Կ

Մեծահասակների շրջանում առողջ ապրելակերպի, կրթության նկատմամբ ունեցած վերաբերմունքի և ուսմանառության ընթացքում առողջական վիճակի փոփոխությունների բացահայտման մասին

Ա մ ա ս

1. Մարզը, քաղաքը _____

2. Ուսումնական հաստատության անվանումը _____

3. Տարիքը _____

4. Սեռը _____

5. Խնդրում ենք նշել, ինչպիսի՞ն է Ձեր ընտանեկան դրությունը

1) երբեք ամուսնացած չեմ եղել

2) ամուսնացած եմ

3) ունեցել եմ անհաջող ամուսնություն

4) երկրորդ ամուսնությունն է

5) այլ _____

6. Ձեր կարծիքով ի՞նչ է առողջ ապրելակերպը

- 1) ամենօրյա վարքագծի գործունեություն է /կենսագործունեության ձև է/
- 2) վարքագծի հիգիենիկ առանձնահատկություն է
- 3) ակտիվ գործունեություն է՝ ուղղված առողջության պահպանմանն ու բարելավմանը
- 4) կենսագործունեության բարենպաստ պայմաններն են
- 5) ողջամիտ կյանքի վարումն է
- 6) այլ _____

7. Ո՞ր գործոններն են առավել կերպով ազդում առողջության վրա /նշել 3-ն ըստ առաջնահերթության 1, 2, 3 թվակալմամբ/

- 1) ժառանգական
- 2) տնտեսական
- 3) սոցիալական
- 4) առողջապահական
- 5) բնապահպանական
- 6) կրթական

8. Առողջ ապրելակերպ ունենալու համար Դուք առավել ի՞նչն եք կարևորում

- 1) սնունդը
- 2) սնվելակարգը
- 3) հիգիենան
- 4) ֆիզիկական կուլտուրան
- 5) մարզասրահ հաճախելը
- 6) հոգեվիճակը
- 7) ընտանեկան վիճակը
- 8) հանգիստ քունը
- 9) կենցաղը

10) այլ _____

9. Դուք հանգստի ժամանակ տրամադրում եք

Այո Ոչ Դժվարանում եմ պատասխանել

10. Ինչպե՞ս եք կազմակերպում Ձեր հանգիստը

- 1) կազմակերպում եք շրջագայություններ
- 2) հոգ եք տանում Ձեր առողջության մասին
- 3) զբաղվում եք սպորտով
- 4) հանգիստն անցկացնում եք բնության գրկում
- 5) զբաղվում եք տնային գործերով
- 6) զբաղվում եք ընթերցանությամբ
- 7) դիտում եք հեռուստացույց
- 8) շփվում եք ընկերների և մոտիկների հետ
- 9)այլ _____

11. Ձեզ համար առողջությունը

- 1) նպատակ է
- 2) միջոց է

12. Կցանկանայիք, արդյո՞ք

- 1) ձեռք բերել նոր գիտելիքներ առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ և ունենալ համապատասխան վարքագիծ
- 2) շարունակել ապրել նույն կենսակերպով

Բ Մ ա ս

1. Ի՞նչ մասնագիտություն /մասնագիտություններ/ և որակավորում /որակավորումներ/ ունեք, խնդրում ենք նշել

- 1) Մանկավարժություն, /ուսուցչի, մանկավարժության բակալավրի աստիճան/
- 2) Իրավագիտություն, իրավագիտության բակալավրի աստիճան
- 3) Ֆինանսներ, ֆինանսների մա•իստրոսի աստիճան
- 4) դեռ որակավորում չունեմ /այդ դեպքում խնդրում ենք պատասխանել հարց 2-ին/
- 5) այլ _____

2. Մինչ այժմ կրթություն չեք ստացել, որովհետև Ձեր սովորելուն խանգարել է/են /այս հարցին պատասխանել մասնագիտություն չունենալու դեպքում/

- 1) ընտանեկան խնդիրները / _____
- 2) ֆինանսական դրությունը
- 3) սեփական ուժերի նկատմամբ վստահության բացակայությունը
- 4) հեռանկարային ուսուցման հետ կապված խնդիրը
- 5) ժամանակի և ուսման տեղի անհամատեղումը
- 6) սոցիալական միջավայրի վատ ազդեցությունները
- 7) այլ _____

3. Ո՞րն է կրթություն ստանալու Ձեր մոտիվացիան

- 1) մասնագիտության ոլորտի վերաբերյալ գիտելիքների խորացումը
- 2) նոր ոլորտում աշխատելու հնարավորությունը
- 3) դիպլոմ ունենալու հանգամանքը
- 4) առողջ ապրելակերպը
- 5) հոգևոր զարգացումը
- 6) երեխաների դաստիարակության ճիշտ կազմակերպումը
- 7) միջանձնային հարաբերությունների կարգավորումը /ընտանիք, կոլեկտիվ/

8) այլ _____

4. Ինչպե՞ս եք նախընտրում ձեռքբերել գիտելիքներ

- 1) ֆորմալ ձևով /պետականորեն ճանաչված ավարտական փաստաթղթի տրամադրմամբ/
- 2) ոչ ֆորմալ /վկայականի, հավաստագրի տրամադրմամբ/
- 3) ինքնակրթությամբ

5. Ձեռքբերված մասնագիտական կրթությունը Ձեզ համար հնարավորություն է /նշել 3 փարբերակ ըստ առաջնահերթության 1, 2, 3 թվակալմամբ/

- 1) բարելավելու նյութական վիճակը
- 2) լուծելու անձնական խնդիրները
- 3) աջակցելու ընտանիքին, ամուսնուն
- 4) ձեռք բերելու վստահություն
- 5) բարձրացնելու ինքնագնահատականը և ինքնահարգանքը
- 6) դառնալու առավել ակտիվ
- 7) այլ _____

6. Ի՞նչն է արժևորվում Ձեր կյանքում /նշել 3-ն ըստ առաջնահերթության 1, 2, 3 թվակալմամբ/

- 1) առողջությունը
- 2) ընտանիքը
- 3) աշխատանքը
- 4) նյութական ապահովվածությունը
- 5) ակտիվ կյանքը
- 6) լավ հարաբերությունները շրջապատի հետ
- 7) կրթությունը
- 8) կարիերայի զարգացումը
- 9) անկախությունը

10) ինքնավստահությունը

11) սերը

12) այլ _____

7. Ուսման ընթացքում Ձեզ մոտ առաջ են եկել

1) հաճախակի գլխացավեր

2) գլխապտույտներ

3) հոգնածություն

4) նյարդայնություն

5) շնչառական խանգարումներ

6) այլ _____

8. Մինչ այսպեղ սովորելը, Ձեզ մոտ առողջական խնդիրներ եղե՞լ են, եթե այո, խնդրում ենք նշել

Այո

Ոչ

9. Ինչպե՞ս եք գնահատում կրթության և ապագայի ըմբռնման կապը

Դրական

Բացասական

Դժվարանում եմ պատասխանել

10. Ձեր կարծիքով հասուն փարիքում արժե՞ սովորել

Այո

Ոչ

Դժվարանում եմ պատասխանել

11. Ինչպե՞ս եք վերաբերվում Ձեր շրջապատում մեծահասակ սովորողներին /սկսած 45-ից/

Դրական

Ոչ լուրջ

Հավանություն չեմ տալիս

Բացասական

12. Բացի ներկա զբաղվածությունից, ունե՞ք այլ զբաղվածություն

- 1) աշխատող՝ պետական մասնավոր հասարակական
- 2) ձեռներեց
- 3) արհեստավոր
- 4) մշակույթի գործիչ
- 5) այլ _____

ՇՆՈՐՀԱԿԱԼՈՒԹՅՈՒՆ