



7. Апанасенко Г. Л. О возможности количественной оценки уровня здоровья человека // Гигиена и санитария. – 1985. – № 6. – С. 55–58.

8. Коромыслов А. В. Значение стандартов физического развития в оценке и повышении эффективности физического воспитания студентов вузов: автореф. дисс. ... канд. мед. наук. – М., 2013. – 24 с.



О. А. Рудакова

УДК 377.015.324; 159.9

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ АКМЕОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Введение. Актуальность темы исследования связана с развитием акмеологии как науки, образовавшейся на стыке двух научных направлений, таких как педагогика и психология. Центральным звеном исследований акмеологии является целостное развитие и формирование личности во всех сферах жизнедеятельности. Акмеология направлена на поиск эффективных средств по совершенствованию и формированию способностей человека не только эффективно осуществлять свою профессиональную деятельность, но и жить полноценной жизнью, динамично саморазвиваясь [1]. Несомненно, проблема развития личности будущих специалистов является острой в системе подготовки молодых кадров, а вопрос формирования акмеологической культуры личности остается открытым, хотя имеет конкретный запрос современного общества.

На сегодняшний день окружающее нас социальное пространство характеризуется высокой скоростью изменений и неопределенностью, отсутствием перспективных стратегий и планирования. В связи с этим успешная деятельность, в том числе профессиональная, зависит от наличия у будущих специалистов необходимых знаний, умений и навыков, направленности на акме-ориентированное саморазвитие и творчество, а также способности быстро адаптироваться к различным социальным изменениям.

Акмеология – это наука о саморазвитии личности, ее достижениях и пиках развития на всех направлениях жизнедеятельности. В связи с этим формирование акмеологической культуры у будущих специалистов играет важную роль в их профессиональной подготовке и дальнейшей успешной карьере [2]. Высокий уровень акмеологической культуры позволяет будущим специалистам осмысливать процесс саморазвития как жизненную ценность, создавать условия для совершенствования и самореализации в ходе жизнедеятельности, познавать, актуализировать, творчески проявлять свою индивидуальность. Развитие акмеологической культуры как личностного качества приводит к постановке новых задач, открывающих возможности для новых жизненных выборов личности, для новых шагов к достижению акме [6]. Для решения данной проблемы необходимо разработать методику, которая бы учитывала особенности обучения и развития каждого обучающегося, а также способствовала раскрытию их личностного потенциала.

Феномен «Акмеологическая культура» в рамках психолого-педагогических исследований начали широко применять уже достаточно давно, что нашло отражение в работах таких ученых, как В. Ф. Варуков, О. Г. Коломиец, Н. Э. Верчук, В. И. Деркач, Е. П. Кондратьева, П. Н. Кудельникова, Е. А. Сулова и др. При этом на сегодняшний день не проводится систематические исследования акмеологической культуры личности как целостного феномена [6]. Основоположниками акмеологического подхода к становлению и развитию лич-



ности принято считать таких ученых, как А. А. Деркач, Е. К. Елманова, Е. А. Климов, Н. В. Кузьмина, В. Г. Маралов, Л. А. Петровская и В. И. Слободчикова. Ученые в своих трудах разрабатывали основные положения и принципы акмеологического подхода, создали и апробировали методы и технологии акмеологического развития личности. Также в разработке и применении акмеологического подхода к развитию личности принимали участие и другие российские ученые, в том числе Н. А. Аминов, Л. М. Митина, И. А. Зимняя, А. К. Маркова, А. Ю. Пряжников, В. А. Крутецкий, В. А. Петровский и А. В. Петровский.

А рамках психолого-педагогического знания развитие личности как субъекта жизненного пути активно изучали такие ученые, как Б. Г. Ананьев, К. А. Абульханова, С. Л. Рубинштейн, А. В. Брушлинский, В. А. Сластёнин и др. Вопрос самоактуализации личности раскрыт в рамках гуманистической парадигмы: А. Маслоу, К. Роджерс, Э. Фром и др. Проблема самореализации личности представлена в работах Э. В. Галажинского, Л. А. Коростылева и Д. А. Леонтьева. Вопросами развития способностей к самоосуществлению индивидуальности, поиску и обретению смыслов жизни, к выполнению роли духовного субъекта культуры принимающего ответственность за свой выбор и свободу [6] занимались такие ученые, как А. Г. Асмолова, О. С. Гребенюк, Б. С. Братусь, В. В. Серикова и Е. В. Бондаревская.

В связи с тем, что акмеологическая культура – это сложное и многогранное понятие, которое имеет глубокие корни в философии, психологии, социологии и педагогике. Этот термин объединяет в себе различные аспекты развития личности, ее самореализацию и достижение высших жизненных целей.

Целью данной статьи является теоретическое обоснование особенностей формирования акмеологической культуры у будущих специалистов.

Изложение основного материала статьи. Акмеологическая культура – это феномен, который включает в себя систему ценностей, установок, знаний и навыков, направленных на развитие профессионального и личностного

потенциала по достижению оптимальных результатов в различных сферах жизни. Так, основополагающими понятиями акмеологической культуры являются такие компоненты, как саморазвитие, самоопределение, самореализация, ценностно-смысловые ориентации и самоорганизация. Данные компоненты предполагают наличие постоянного стремления к самосовершенствованию личности, осознание выбора собственного пути развития и ответственность за его реализацию, достижение личностно-профессиональных целей, а также способность к самостоятельной организации своей жизнедеятельности [5].

Основными составляющими акмеологической культуры являются:

1. Самоопределение – это способность личности осознанно определять свои цели, задачи и жизненные приоритеты, через гармонизацию внутренних установок и внешних их проявлений, что способствует ее саморазвитию [4].

2. Ценностное отношение к себе – это уважительное отношение к собственной личности, ее достоинствам и недостаткам, т. е. это способность дать истинную оценку собственных уникальных качеств с тенденцией на их развитие с признанием своей ценности как личности [3].

3. Способность к саморазвитию – это осознанная возможность личности развивать свои способности, приобретать новые знания и навыки, постоянно совершенствуя себя как личность и как профессионала [1].

4. Осознанное использование своих возможностей – это потребность в исследовании своих личностных качеств и профессиональных возможностей в различных сферах жизнедеятельности, другим словами, это стремление к реализации собственного потенциала личности, выбирая такие пути, которые будут соответствовать ее целям и задачам [5].

5. Саморегуляция и самоконтроль – это способность контролировать собственные эмоции, поступки и реакции, обладать высоким уровнем самодисциплины и ответственности перед собой и окружающими [6].

6. Коммуникация – это способность эффективно общаться, находить общий язык с



Таблица 1.

**Основные направления формирования акмеологической культуры
у будущих специалистов**

Название направления	Цели	Методы	Основное содержание
Осознанность	Осознание обучающимися своей цели и мотивации к достижению успеха	Тренинги направленные на развитие самосознания, самооценки и саморефлексии	Обучающиеся должны понимать свои сильные и слабые стороны и уметь использовать их в профессиональной деятельности, а также быть готовыми к постоянному развитию и самосовершенствованию
Самообразование	Формирование у обучающихся навыков самообразования	Мероприятия по информационной грамотности, работе с различными источниками информации, тренинги на развитие критического мышления	Обучающиеся должны уметь самостоятельно искать информацию, анализировать ее, выделять основные аспекты и применять полученные знания на практике и иметь навык прогнозирования
Саморегуляция	Формирование у обучающихся навыков саморегуляции и контроля	Мероприятия по формированию личностной ответственности, самодисциплины и саморегуляции	Обучающийся должен уметь управлять своим временем, эмоциям и, стрессом, а также принимать решения и отвечать за свои поступки
Коммуникация	Формирование у обучающихся навыков эффективной коммуникации и работы в коллективе	Мероприятия по формированию коммуникативных навыков, конструктивной критики и работе в группах и коллективах	Обучающийся должен уметь эффективно общаться, находить общий язык со сверстниками и ППС, решать конфликты и работать в команде

коллегами, решать конфликты и работать в команде, что играет важную роль в профессиональном успехе [2].

Важной составляющей акмеологической культуры является осознанность собственных жизненных ценностей и приоритетов. Человек, обладающий акмеологической культурой, способен четко определить, что для него действительно важно, и стремиться к достижению этих ценностей. Он умеет выстраивать свою жизнь в соответствии с собственными убеждениями и принципами, что позволяет ему быть уверенным и целеустремленным.

Так, акмеологическая культура способствует обретению гармонии между внутренним миром человека и внешними условиями его жизни, а также позволяет эффективно реализо-

вывать свои способности и потенциал. Развитие акмеологической культуры является важным аспектом личностного роста и успешной адаптации в социо-культурном пространстве.

Другой важной составляющей акмеологической культуры является умение управлять своими ресурсами – как внутренними (эмоциональными, интеллектуальными, духовными), так и внешними (временем, материальным миром). Личность, развивающая акмеологическую культуру, осознает свои сильные и слабые стороны, умеет эффективно использовать свои ресурсы и стремиться к достижению оптимальных результатов в своей деятельности.

В связи с этим можно определить направления по формированию акмеологической культуры у будущих специалистов, которые представлены в таблице 1.



Таблица 2.

Этапы формирования акмеологической культуры будущих специалистов

Название этапа	Цели этапа	Методы
Диагностический	Направлен на выявление исходного уровня сформированности акмеологической культуры обучающихся	Анкетирование, тестирование, наблюдение, беседа
Пропедевтический	Направлен на выявление формирования у обучающихся мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию	Лекции, семинары, тренинги, дискуссии
Информационно-аксиологический	Направлен на усвоение обучающимися теоретических знаний об акмеологии, а также формирование у них ценностных ориентаций на саморазвитие и самосовершенствование	Лекции, семинары, самостоятельная работа с литературными источниками, групповые дискуссии
Деятельностно-практический	Направлен на выявление формирования у обучающихся акмеологических умений и навыков, необходимых для достижения вершин профессионализма	Деловые и ролевые игры, проектная деятельность, практики
Рефлексивно-оценочный	Направлен на оценку уровня сформированности акмеологической культуры обучающихся	Анкетирование, тестирование, наблюдение, беседа, групповые и индивидуальные консультации, шкала самооценивания

Методика формирования акмеологической культуры будущих специалистов представляет собой систему последовательных и взаимосвязанных действий, направленных на развитие у обучающихся личностных качеств и компетенций, необходимых для достижения вершин профессионализма. Методика включает в себя следующие этапы, которые представлены в таблице 2.

Методика формирования акмеологической культуры будущих специалистов может быть реализована в различных формах и видах образовательной деятельности, таких как лекции (общее представление об акмеологии, ее основных понятиях, принципах и методах); семинары (углубляют знания, позволяют обсудить различные вопросы, связанные с саморазвитием и самосовершенствованием); тренинг (развивают необходимые для саморазвития и самосовершенствования личностные качества и компетенции); дискуссии (формируют критическое мышление и умение аргументировать свою точку зрения); самостоятельная работа (формирует ответственность, углубляет знания); групповые дискуссии (формируют

коммуникативные навыки и умение работать в команде); деловые игры (закрепляют навык и полученные знания, развивают умение практической деятельности); ролевые игры (развивают необходимые для саморазвития и самосовершенствования личностные качества и компетенции); проектная деятельность (формирует навыки решения сложных проблем и умений работать самостоятельно); практика (закрепляет полученные знания, умения в реальных условиях); групповые консультации (позволяют обсуждать проблемные вопросы, а также получать обратную связь по мере необходимости); индивидуальные консультации (позволяют увидеть существующие проблемы и их причины, справиться со сложной ситуацией, определяться со своими задачами, целями и способами их достижения при взаимодействии с ведущими экспертами); шкала самооценивания (инструмент, позволяющий дать количественную оценку самовосприятия и уровня согласия со своими качествами и возможностями, определить особенности самовоспитания, удовлетворенностью собой, ответственности реального и идеального образов «Я»).



Также следует отметить, что выбор конкретных форм и видов образовательной деятельности зависит от особенностей конкретной образовательной организации, ее материально-технического оснащения, а также от индивидуальных особенностей обучающихся.

Выводы. Акмеологическая культура предполагает умение обучаться и развиваться на протяжении всей жизни. Человек, осознающий важность акмеологической культуры, постоянно расширяет свои знания, приобретает новые навыки, развивает свои способности. Он стремится к самосовершенствованию и готов к постоянным изменениям и вызовам, которые предлагает жизнь. Методика формирования акмеологической культуры будущих специалистов должна включать в себя комплекс мероприятий, направленных на развитие личностных качеств обучающихся, их профессиональных навыков и способностей. Это позволит им успешно реализовать свой потенциал, достичь высоких результатов в профессиональной деятельности и стать востребованным специалистом на рынке труда. Таким образом, акмеологическая культура представляет собой фундаментальное понятие в области развития личности. Она предполагает осознанное стремление к самосовершенствованию, умение определять собственные ценности и приоритеты, эффективное управление своими ресурсами и постоянное обучение. Развитие акмеологической культуры способствует формированию гармоничной и успешной личности, способной к достижению высоких результатов в различных сферах жизни.

АННОТАЦИЯ

Статья посвящена изучению особенностей формирования акмеологической культуры будущих специалистов. В статье рассматриваются основные положения феномена «акмеологическая культура» в рамках психолого-педагогических исследований. В статье представлены основные составляющие акмеологической культуры и направления ее формирования у будущих специалистов. В работе представлена поэтапная методика формирования акмеологической культуры у будущих специалистов, которая представляет собой систему последовательных и взаимосвязан-

ных действий, направленных на развитие у обучающихся личностно-профессиональных качеств и компетенций, необходимых для достижения профессионализма (акме).

Ключевые слова: личность, формирование, акмеологическая культура, будущие специалисты, методика.

SUMMARY

The article is devoted to the study of the peculiarities of the formation of the acmeological culture of future specialists. The article discusses the main provisions of the phenomenon “acmeological culture” in the framework of psychological and pedagogical research. The article presents the main components of acmeological culture and the directions of its formation among future specialists. The paper presents a step-by-step methodology for the formation of acmeological culture among future specialists, which is a system of consistent and interrelated actions aimed at developing students' personal and professional qualities and competencies necessary to achieve professionalism (acme).

Key words: personality, formation, acmeological culture, future specialists, methodology.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бодалёв А. А., Ковалёв А. Г. Психология и педагогика самовоспитания. – Л.: Изд-во ЛГУ им. А. А. Жданова, 1958. – 92 с.
2. Деркач А. А., Селезнева Е. В. Акмеологическая культура личности: содержание, закономерности механизма развития. – М., 2006. – 496 с.
3. Кузьмина Н. В., Виноградова Н. И. Закономерности акмеолого-ориентированного становления финансов учителя // Акмеология. – 2003. – № 4. – С. 50–54.
4. Маралов В. Г., Низовских Н. А., Щукина М. А. Психология саморазвития: учебник и практикум для вузов. – М.: Юрайт, 2023. – 320 с.
5. Рудакова О. А. Развитие профессионализма педагога начального образования как акмеологическая категория // Проблемы современного педагогического образования. Сер.: Педагогика и психология: сб. статей: – Ялта: РИО ГПА, 2023. – Вып. 78 Ч. 1. – С. 279–282.
6. Селезнева Е. В. Развитие акмеологической культуры государственных служащих: дисс. ... д-ра психол. наук. – М., 2005. – 670 с.