

# STUDENTA PERSONĪBAS BIOPSIHOSOCIĀLĀS ATTĪSTĪBAS PAŠVADĪBAS UN VESELĪBAS PARADUMU MIJSAKARĪBA. TEORĒTISKAIS ASPEKTS

## *Interrelationship Between Self-Management of Biopsychosocial Development of Student's Personality and Health Habits. Theoretical Aspect*

**Daina Erdmane**

Latvijas Universitāte, Pedagoģijas fakultātes doktorante

**Abstract.** *Until now, there has been done little research on the purposeful biopsychosocial development of student personality in Latvia. Also, in pedagogical science there has been little done on the formation of balanced development self-management skills in humans. Each person's biopsychosocial development is in harmony with its health or lifestyle habits. The quality of student life and studies depends on their health which is affected by health habits. Their formation is closely linked to the formation of biopsychosocial development self-management skills in students. The objective of this paper is to analyse the interrelationship between personality biopsychosocial development self-management skills and health habits in students. The paper discovers the nature of biopsychosocial development skill self-management in relation with the formation of health habits in students. In the analysis of the interrelationship between development self-management skills and health habits there have been found the main factors which affect both skill and habit formation.*

*The student biopsychosocial development model has been developed based on American psychiatrist George Engel's theoretical modelling. The principles of balanced biopsychosocial development self-management are based on discoveries in papers on human pedagogy by Professor A.Spona. The paper looks at the awareness of necessity of student self-development and purposeful self-development in action. The interrelationship between purposeful biopsychosocial development self-management and health habits forms foundation for student attitude formation against themselves, other people, as well as surrounding environment. The results of balanced biopsychosocial development in students manifest together with health habits.*

**Keywords:** *biopsychosocial development, health habits, interrelationship, purposeful development, self-management.*

### **Ievads**

#### ***Introduction***

Pedagoģiskajos pētījumos sevi attaisnojusi holistiska pieeja cilvēkam. Pedagoģijas zinātne kļūst arvien sarežģītāka līdz ar jaunu, starpdisciplināru pieeju

izstrādi. Tas nepieciešams, lai labāk iesaistītu integrētu zinātnisko pētījumu procesā dažādas etniskās izcelsmes, reliģijas, vecuma, dzīves uzskatu un fiziskās attīstības cilvēkus. Līdz ar to pētījumu procesā tiek iekļauti arvien jauni, papildinoši modeļi, kas iekļauti interaktīvas mācīšanās procesā un veicina kritisko domāšanu. No tiem īpaši veiksmīgi sevi pierāda Bio, Psiho, Socio modeļi (Engel, 1977), kuru pirmsākums meklējams medicīnas pedagoģijā. Līdz ar jaunu, modernu dzīves apstākļu, elektronisko saziņas ierīču, transporta un komunikācijas iespēju plašo izplatību, medicīnas tehnoloģiju un kvantu fizikas straujo attīstību, arī pedagoģijā rodas iespējas gan plašāk aptvert personas interešu loku, gan detalizētāk izpētīt un iekļaut augstskolas studiju procesā daudzveidīgus personību attīstošus līdzekļus.

Mūsdienās dzīve prasa nobriedušus, spēcīgus un veselus cilvēkus, kas pārvalda savas emocijas un vajadzības, kuru intelekts un jūtu dzīve ir iekšēji saskaņota un sakārtota. "Brīvs cilvēks patstāvīgi izvēlas savus dzīves darbības mērķus, līdzekļus un ir atbildīgs par pieņemtajiem lēmumiem" (A. Špona & M. Vidnere, 2009). Maz cilvēku apzinās, cik būtiska ir psihisko īpašību izkopšana ikviena cilvēka dzīvē, kas kopumā veicinātu viņa garīgo un fizisko veselību. Daudziem dzīve bieži vien liekas kā mīkla, kuru tie neizprot un cilvēki cenšas atrast veidu, kā to vadīt. (Vidnere & Nucho, 2009)

Pirmo reizi Biopsihosociālais (BPS) modelis tika aprakstīts kā alternatīva pastāvošai biomedicīnai. Raksta autors bija amerikāņu psihiatrs Džordžs L. Engels (George L. Engel), kurš 20. g.s. beigās vadīja Ročesteras universitātes medicīnas centru. Viņš uzskatīja, ka visa pastāvošā medicīnas sistēma, kas balstās tikai uz biomedicīnu, atrodas dziļās krīzes stāvoklī. Šāds krīzes stāvoklis ir radies tādēļ, ka sistēma balstās tikai uz medicīnas modeli, vairs nav pielietojama turpmākiem zinātniskiem pētījumiem un sociālai atbildībai pret pacientiem kā medicīnas, tā arī psihiatrijas jomā (Engel, 1977). Tāpēc pievēršama uzmanība personības attīstības un audzināšanas veseluma pieejai personības veselības uzturēšanā un jaunu uzvedības paradumu veidošanā.

Engels arī pievērša uzmanību faktam, ka veselības pedagoģijā un psiholoģijā lielākā daļa uzmanības līdz šim tika pievērsta galvenokārt fiziskajai veselībai, izmantojot personības izpētes metodes, kas balstās uz bioloģiskiem faktoriem. Kā mūsdienās atzīst Pasaules Veselības organizācijas, tieši psihiskā (garīgā) veselība ir veselību kopumā sargājošs faktors, par kuru medicīnas un pedagoģijas jomu speciālisti rūpējas galvenokārt. Pēc Pasaules Veselības organizācija datiem 60 % pacientiem, kuri apmeklē primārās aprūpes ārstu, ir psihoemocionālo traucējumu diagnoze (WHO, 2006). Tāpēc cilvēka pētījumi veselumā mūsdienās ir īpaši svarīgi.

Zinātniskā darba aktualitāti un inovatīvo aspektu Latvijā nosaka fakts, ka pētījuma ietvaros tiek veikta jauna personības (biopsihosociālo faktoru) mērījuma instrumenta - Biopsihosociālā modeļa aptaujas lingvistiskā adaptācija,

izmantošanai Latvijas kultūrvīdē zinātniski pētnieciskiem nolūkiem, kā arī turpmākai praktiskai lietošanai pedagoģijas, medicīnas un psiholoģijas nozaru studijās augstskolās.

Studenta personības attīstība ir saprotama kā nepārtraukts pārvērtību process, mijiedarbība starp bioloģiskajiem, psiholoģiskajiem un vides faktoriem. Šajā procesā indivīdam ir aktīva loma. Viņš var ietekmēt ikvienu no šīs attīstības komponentiem, lai sasniegtu mērķi: ideālu personību ar pozitīvu pašizjūtu un pašrealizāciju savā darba un sociālajā vidē. Īpaši nozīmīga šī holistiskā personības attīstība ir augstāko izglītības iestāžu studentiem, lai viņu studiju dzīves veidojošie parametri un attieksmes nebūtu krasī atšķirīgas no skolas gados apgūtajām vērtībām, jo liela daļa studentu turpina mācīties augstskolās uzreiz pēc vidējās mācību iestādes beigšanas.

Latviešu psihologs M. Vidnere (2011) uzsver personības holistiskās attīstības nepieciešamību ikvienā vecumā. Viņa īpaši izceļ personības dzīves jēgas izkristalizēšanos, kurai pamatā ir psiholoģiskie faktori. Tie ietver personības prasības pēc saskaņas ar dvēseles pamatlikumiem. Psiholoģijas zināšanas palīdz augstskolu studentiem labāk izprast citu zinātņu pamatus un kopsakarības. Līdz ar to tās nodrošina studenta personības holistisko vienotību un novērš iekšējo disonansi, ko rada vienpusīga pieeja savai pašattīstībai. Holistiskā pieeja nodrošina arī veselīgu balansu un novērš studentu attīstības vienpusīgumu eksakto priekšmetu studijās.

### **Biopsihosociālās attīstības saturs un struktūra** *Content and structure of biopsychosocial development*

Būtībā ikvienu problēmu, ar kuru nākas sastapties cilvēkam savas dzīves laikā, var aplūkot no trijiem attīstības aspektiem – fiziskā, psihiskā un sociālā. Visas šīs attīstības komponentes veido personības ES koncepciju, taču diemžēl mūsdienās ne vienmēr tiek ņemti vērā visi trīs aspekti veselumā (Katerndahl & Oyiriaru, 2007). Biopsihosociālais modelis tiek veiksmīgi lietots skolās pedagoģiskajā praksē, lai veicinātu bērnu un pusaudžu holistisku attīstību. Angļu izglītības psiholoģijas zinātnieks Brāms Norviks (Norwick, 2016) ir veiksmīgi pielietojis biopsihosociālo modeli savā pētījumā par bērnu un jauniešu izglītības problēmām. Holistiskās attīstības process turpinās arī jauniešiem nobriestot par pieaugušu cilvēku, kad tiek turpināta izglītība augstskolās. Līdz ar to studentiem var piemērot daudzus pētījumus psiholoģijā par personības holistisku attīstību un pozitīvas pašizjūtas veicināšanu. Amerikāņu zinātnieks Katerndāls ir lietojis un pilnveidojis Biopsihosociālo modeli ambulatoro pacientu aprūpes iestādēs. Tas ir klasificēts kā piemērots instruments adaptēšanai dažādās personu grupās un kolektīvos, lai veicinātu personības integratīvu, līdzsvarotu holistisku attīstību un nodrošinātu pozitīvu pašizjūtu. D. Katerndāls savā pētījumā atzīst, ka

Biopsihosociālā modeļa lietošana ir ieteicama arī turpmākajos pētījumos, lai testētu dzīves iemaņu sekmējošo modeli (Katerndāls, 2007). Tas nodrošinātu arī personības precīzāku pašvērtējumu.

G. Engels uzskata, ka ne visi pielietotie modeļi ir zinātniski. Skatoties plašāk, veselības modelis ir uzskatu sistēma, kas tiek izmantota, lai izskaidrotu dabisko fenomenu, t.i., radīt jēgu tam, kas veselībā ir satraucošs un mulsinošs. Jo vairāk šis fenomens ir individuāli nomācošs vai sociāli graujošs, jo lielāka nepieciešamība izgudrot, attīstīt kādu noteiktu integratīvu sistēmu vai modeli (Engel, 1977).

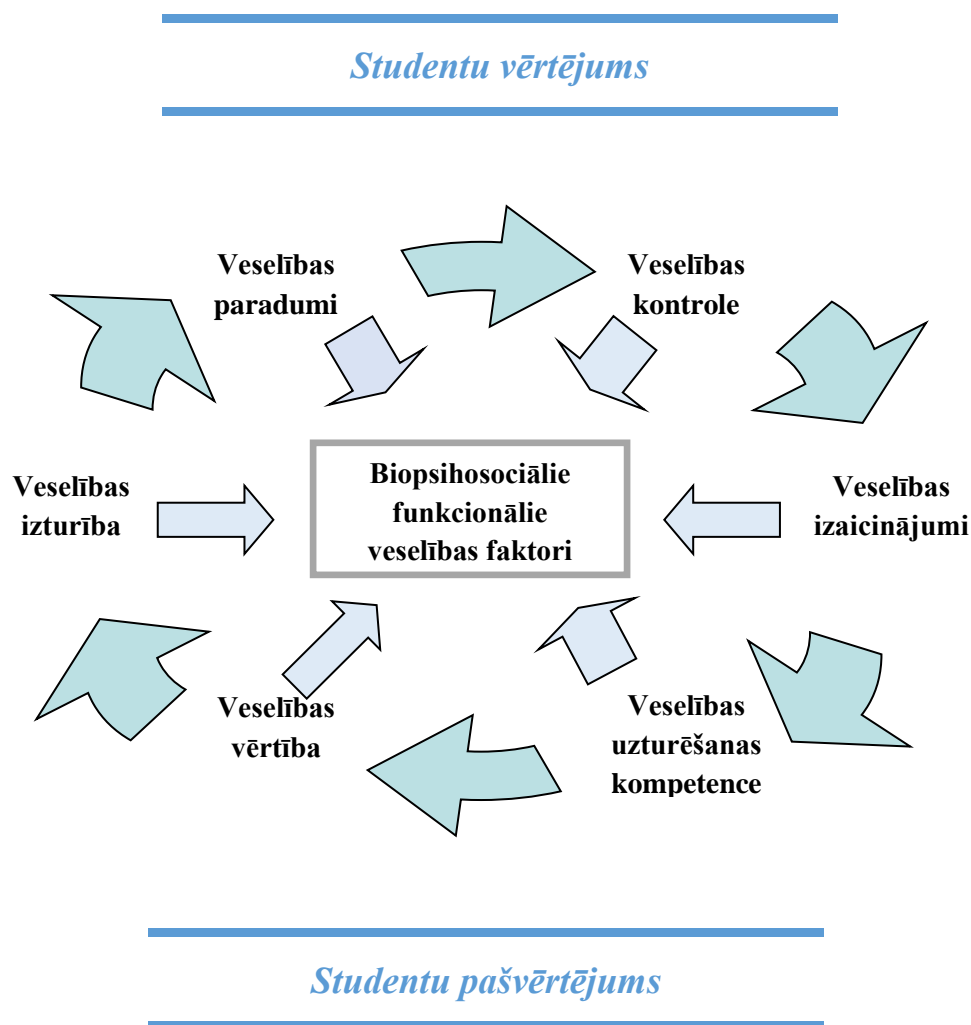
Arī amerikāņu medicīnas profesors Daniels Sulmasi atzīst: mūsdienu medicīnas ārstniecības profesijām būtu uztveramas pacienta vajadzības, kā vienotas integratīvas jeb holistiskas personības vajadzības. Nevainojamai holistiskai ārstniecībai būtu ņemamas vērā visas pacienta personības īpašības - fiziskās, psiholoģiskās un sociālās (Sulmasy, 2002). Tas pats attiecas arī uz pedagoģijas zinātni, kas veicinātu jau agrīnā jaunībā pozitīvu pašpieredzi personības integratīvai attīstībai un atbildību par savas veselības vērtēšanu un pašregulāciju. Robeža starp veselību un slimību ir grūti nosakāma un vienmēr tāda būs, jo to ietekmē kultūras, sociālie, psiholoģiskie un fiziskie faktori. Lai tas būtu izdarāms, nepieciešams pilnveidot paradigmu - veseluma pieeju personības attīstībā pedagoģijā, mijšakarībā ar veselības un uztura paradumu, kā arī ar pašpieredzes veidošanās procesiem, to papildinot ar personīgo atbildību par savu veselību.

Studentu personības attīstībā liela loma ir labu paradumu attīstībai, kam stūrakmenis ir veselīgs dzīvesveids. Vispusīga personība nevar veidoties bez izturīga pamata, kas sastāv no cikliskā pieredzes un pašpieredzes attīstībā izstrādātiem paradumiem. Attieksmju veidošanās pamats ir paradumi un tie uzskatāmi par cilvēka automatizētu darbību. Turpmāk tie nostiprinās sistemātiskos vingrinājumos pieredzes uzkrāšanas procesā, zināšanu un prakses vienotībā. (Špona, 2006).

1. attēlā uzskatāmi parādīts, ka biopsihosociālie veselības faktori ir daļa no studenta kopējiem Biopsihosociālās attīstības faktoriem, kas tieši ietekmē studenta vērtējumu un pašvērtējumu. Tas parāda, ka visi šie faktori ietekmē viens otru un ir nepārtrauktā attīstībā.

Svarīga loma personības biopsihosociālajā attīstībā ir pozitīvas attieksmes veidošanai pret sevi, saviem pienākumiem, sabiedrību, dabu, kultūru. Pedagoģijas zinātniece A. Špona uzskata, ka viena no audzināšanas nozīmīgākajām funkcijām ir – audzināt kulturālu cilvēku. Ar kultūras cilvēka audzināšanu vienmēr mijšakarībā ir cilvēka tapšana par personību, kurš apzinās savu “Es” un kuram ir pašcieņas un pašvērtības attieksme pret sevi un citiem cilvēkiem (Špona, 2006). Šādas attieksmes veidošanā noteicošais faktors ir brīva izvēle, kas raksturo tai sekojošo darbību. Savukārt šīs darbības mērķis ir ideālas personības veidošanās,

kurā piedalās gan pedagogs kā audzinātājs, gan students, kurš ir apguvis pašaudzināšanas prasmes. Ideālai personībai piemīt patiesa cilvēcība un cildena dzīve visās tās izpausmēs. Spēcīgs šīs darbības dzinējspēks ir intereses, kas nodrošina darbības nepārtrauktību un sistemātiskumu. Šī procesa rezultātā tiek sasniegti panākumi, kuri dod stimulu gribas attīstībai, kā arī emocionāli motivē studentu turpmākai darbībai, paralēli izvirzot arvien jaunus ideālus. Attieksmes, kas nostiprinājušās sistemātiskā darbībā un paradumos, veido personības īpašības (Špona & Čamane, 2009). Darbības nozīmīgumu labi atklāj tautas sakāmvārds: “Ko es dzirdu, es aizmirstu; ko es redzu, es atceros; ko es daru, es zinu”.



1. att. **Biopsihosociālo veselības faktoru mījsakarības studentu dzīvē**  
 Fig. 1. *The interrelationship of biopsychosocial health factors in the life of students*

Sadarbība starp pedagogu un studentu var dot labus rezultātus tikai tad, ja darbība ir personīgi nozīmīgi pašam studentam. To atspoguļo studenta pašnovērtējums, kas ietver darbības brīvu izvēli, patstāvību un atbildību. Šie principi stimulē tādu studenta personības kvalitāti, kas veicina sabiedrības

humānu ilgtspējīgu attīstību. Pedagoģijas zinātnieks A. Bankovičš uzsver, ka ļoti svarīga ir studentu "iekšējā brīvība plānot laiku mācību uzdevumu veikšanai, gūt pozitīvu pašizjūtu mācīšanās procesā un izjust atbildību par sava darba rezultātu." (A. Bankovičš, 2017: 10.lpp.).

Izdalot no Biopsihosociālā modeļa atsevišķi bioloģisko faktoru, liela nozīme ir cilvēka veselības paradumiem, kas tieši korelē ar personības psiholoģiskajiem un sociālajiem faktoriem. Pareiza uztura, tā daudzuma izvēle, kā arī fiziskās aktivitātes un labi dzīves veida paradumi, kas novērš daudzu slimību rašanos, ir aktuāla medicīnas problēma. Būtiski uzlabojot studentu veselību, pašizjūtu un darba spējas mācību procesā, tiek veicinātas studenta sekmes un attīstības progress, motivējot studentu tālākiem sasniegumiem mācībās un darbā. Veselība ir faktors, kas nodrošina labu pašizjūtu un pozitīvu attieksmi pret darbu, pret līdzcilvēkiem. Pieļautās kļūdas medicīnas jomā, piemēram, nepareiza uztura izvēle slimības gadījumā, noved pie enerģijas izsīkuma, jo organisms enerģiju patērē uztura kļūdu labošanai, lai atgrieztos pie organisma līdzsvara jeb homeostāzes. Ilgstoša novirze no organisma veselības līdzsvara stāvokļa var izraisīt organisma un orgānu disfunkcijas, kas veicina dažādas saslimšanas, kas savukārt negatīvi ietekmē pašizjūtu, koncentrēšanās un domāšanas spējas. Liela nozīme veselības uzturēšanā ir arī fiziskai aktivitātei, atpūtai, režīmam. Fiziskās nodarbības veicina asinsriti, vielu maiņu un visa organisma un orgānu funkcijas un attīstību, savukārt atpūtas un miega laikā noris organisma šūnu pašatjaunošanās procesi (Keeseya & Powleyb, 2005). Tāpēc ir tik svarīgas zināšanas par pareiziem uztura un citiem veselības paradumiem. Savukārt paradumu veidošanās pamatā liela nozīme ir pedagoģijai, jo cilvēkam vajadzīgas zināšanas un izpratne, lai varētu mainīt vai pilnveidot savus paradumus.

### **Studentu attīstības pašvadība un veselības paradumu veidošanās.**

#### **Pedagoģiskais aspekts**

#### ***Self-management of students' development and formation of health habits.***

#### ***Pedagogical aspect***

Studenta biopsihosociālās attīstības vadības un veselības paradumu mijsakārība veidojas pamatojoties uz izpratni par atsevišķiem attīstības komponentiem un to izpausmi veselumā. Pareiza komponentu izpratne un interpretācija veicina studenta personības pilnveidošanos. To nodrošina studenta darbības un izvēles nepārtrauktība un mijsakārība.

Izstrādājot piemērotākos veselības paradumus, paaugstinās studentu psiholoģiskās un sociālās dzīves kvalitāte. Tā savukārt stimulē studentu izprast un pieņemt arvien labākus fizisko veselību veicinošus faktoros un iekļaut tos ikdienas dzīvē. Šāda cikliska attīstība un mijiedarbība veicina studenta personības attīstību, optimālu pašizjūtu un pozitīvu attieksmi pret jebkādam dzīves

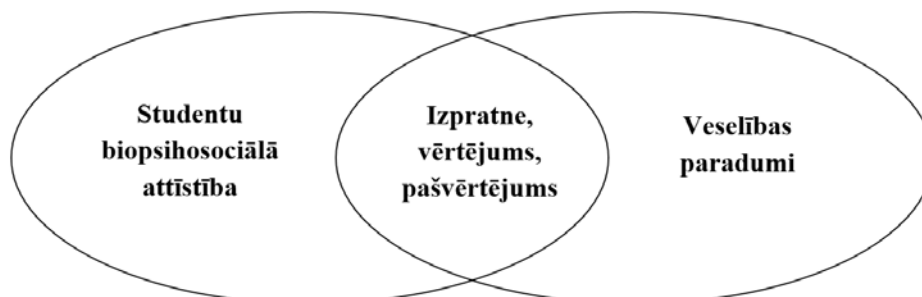
pārmaiņām un līdzilvēkiem. To var izskaidrot, pamatojoties uz filozofijas atziņām par hermenētisko apli, kas izgaismo izveidoto attīstības modeli un izceļ tā sastāvdaļu attiecības (Vītola, 2014).

Studentu biopsihosociālās attīstības pašvadības un veselības paradumu mijsakārību labi ilustrē hermenētikas principi. Lielu ieguldījumu šai teorijai ir devis vācu filozofs Fridrihs Šleiermahers, ko uzskata par modernās hermenētikas pamatlicēju. Viņš uzskatīja, ka tās mērķis ir “izpratne tās dziļākajā būtībā”. Izpratne sākas no autora domām par objektu, kas tiek izteiktas ar valodas palīdzību. Valodas un autora attiecības ir cikliskas. Tās ir ierobežotas ar vēsturisko kontekstu un valodu, bet autors šajā procesā no savas puses nes ieguldījumu objekta izpratnē un valodas attīstībā caur jaunām idejām. Šleiermahers uzskatīja, ka izpratne ir pieredzes māksla, lai piedzīvotu to pašu domu procesu, ko ir pieredzējis autors (F. Šleiermahers, 1978).

Savukārt vācu filozofs Martins Heidegers izvirzīja konceptu par hermenētisko apli, kas attēlo cilvēka ikdienas eksistences pieredzi vienībā ar veseluma vīziju. Tādejādi izpratne attīstās no tās sākotnējiem elementiem, interpretējot ārējos faktorus to sākotnējā veidā.

Vācu filozofs Hanss Georgs Gadameris ir filozofiskās hermenētikas attīstītājs un praktiskās filozofijas pamatlicējs (Gadamer, 2001), kas aptver mūsdienu politiskos un ētiskos jautājumus. Gadamera pieejai ir dialoga raksturs. Viņš bieži savos rakstos lieto sarunvalodas komponentus. Līdz ar to viņš ir viens no nedaudzajiem filozofiem, kuriem “intervija” ir kļuvusi par nozīmīgu filozofijas kategoriju (Gadamer & Hahn, 1997).

Gadameram bija ievērojams iespaids uz dažādām jomām, sākot no estētikas līdz jurisprudenci, līdz ar to viņa domas un slēdzieni ir piemēroti arī biopsihosociālās attīstības un veselības paradumu mijsakārības analīzei un izpētei. Viņš uzsver, ka visa izpratnes lietošana ietver sevī orientāciju uz prakses konkrēto situāciju. Pamatojoties uz Gadamera atziņām darbā “Patiesība un metode” (Gadamer, 2004), studentu biopsihosociālās attīstības un veselības paradumu mijsakārību var attēlot ar zīmējumu:



2. att. **Hermenētiskais aplis kā teorētisks pamatojums studentu biopsihosociālajā attīstībā**

*Fig. 2. Hermeneutic circle as the theoretical foundation in the development of student's biopsychosocial development*

Cilvēka pieredzes veidošanās augstskolu sociālajā vidē ir daudzpusīgs saskarsmes, mācību un audzināšanas mijiedarbības rezultāts. Pieredzes bagātināšanās, pozitīvas attieksmes un intereses veidošanās veicina pašpieredzes attīstību, kas ir pamatā studentu prasmēm un kompetencēm. Tas ir ciklisks process. “Pašpieredze ir dzīvesdarbībā iegūtās un izvērtētās zināšanas, prasmes, attieksmes, kas kļuvušas par personīgi nozīmīgām vērtībām.” (Špona, 2006: 151. lpp.) Pašpieredze veicina patstāvību, nodrošina lietu analīzi un veicina atbildīgu lēmumu pieņemšanu. Patstāvība ir cilvēka rakstura īpašība, kas attīstās cilvēkam ar atbildīgu attieksmi un izkoptu gribu. Tā ir atkarīga no cilvēka pašregulācijas prasmes un veido pamatu viņa uzvedībai un rīcībai. Līdz ar to veidojas studenta pašpieredze, kuras pamatā ir izziņas process. Izziņu savukārt nodrošina domāšana, bet izpratne ir indivīda spēja saskatīt jēgu apkārtējās pasaules lietās un parādībās un tās interiorizēt. “No pedagoģiskā aspekta izziņa ir būtiskākā daļa mācību procesā, jo tā cieši saistīta ar holistisko veseluma skatījumu, uz profesionālo izglītošanos caur spēju saskatīt mācīšanās mērķi, pieredzes uzkrāšanu, sistemātisku pašvērtējumu un rezultāta sasniegšanu.” (A. Bankovičs, 2017: 8. lpp.).

Pašpieredze nav iedomājama bez sadarbības starp studentu un pedagogu. To nosaka saskarsmes principi, ko uzskatāmi apraksta pedagoģijas zinātniece M. Biseniece, izdalot trīs saskarsmes sastāvdaļas: sociālo percepciju, komunikāciju un interakciju. Sociālā percepcija ir gan saskarsmes partnera fiziskā tēla uztvere, gan priekšstats par viņa nodomiem, spējām, emocijām, darbību un vēlmēm. Sociālā percepcija lielā mērā ir subjektīva, jo tā ir atkarīga no indivīda subjektīvās attieksmes. Komunikācija ir informācijas apmaiņas process, kas sastāv no verbālās un neverbālās komunikācijas. Savukārt interakcija ir mijiedarbība, kas vērsta uz rīcības regulāciju. (M. Biseniece, 2010).

Saskarsmes procesā, kopīgi veicot kādu darbību vai nododot informāciju, studenti un pedagogi savā starpā ietekmē cits citu, mācās viens no otra. Studenti šādā veidā gūst sociālo pieredzi, kas palīdz sasniegt audzināšanas mērķi: pozitīvas attieksmes un ideālas personības veidošanos. Turpmākajā mācību, audzināšanas un saskarsmes procesā, apgūstot iepriekšējo paaudžu pieredzi, veidojas studenta pašpieredze, kas atklāj personības spējas, intereses un nosaka turpmāko studenta attīstības ceļu.

Studenta personības izpaušmes saskarsmē ar citiem cilvēkiem nosaka to, vai viņš tiek pieņemts un novērtēts. Piemēram, students var citiem pastāstīt citiem kādu notikumu vai faktu. Apkārtējo reakcija atklāj, vai viņa stāstījums tiek pozitīvi vai negatīvi novērtēts. Tas savukārt ietekmē studenta pašvērtējumu sociālajā aspektā. Līdzīgi izpaužas studenta vērtējums un pašvērtējums bioloģiskajā un psiholoģiskajā aspektā. Visi šie vērtējumi savstarpēji mijiedarbojas. Ja students saņem labu vērtējumu no citiem cilvēkiem kā atsaucīgs un patīkams sarunu biedrs, ja viņam ir laba veselība un fiziskā izturība, kā arī, ja



viņš ir inteliģents, kulturāls un veiksmīgs savā darbā, tad arī viņa pašvērtējums tuvinās citu cilvēku vērtējumam. Atbilstošs pašvērtējums veicina cilvēkā labāku sevi izpratni un turpmākās darbības mērķtiecību. Savukārt mērķtiecīgs pašvērtējums noved pie paškontroles. Paškontrolē ir pamats personības pašregulācijai. (Špona, 2006). Pašvērtējums tiek izprasts kā Es koncepcijas pamatkomponents, kas raksturo gan cilvēka apmierinātību ar sevi kopumā, gan arī ar savām spējām, īpašībām un sekmēm dažādos darbības veidos.

Vācu filozofs Imanuels Kants savos darbos analizē jautājumu "Ko mēs varam zināt?". Viņš apgalvo, ka mēs nevaram izzināt lietas kā tādas, un ka mūsu zināšanas ir pakļautas mūsu pieredzes apstākļiem. Viņš apgalvo, ka mūsu zināšanas ir ierobežotas ar matemātiku un dabiskās empīriskās pasaules zinātņi. Kants apgalvo, ka prātam ir aktīva loma, veidojot pieredzi un tas ir ierobežots telpas un laika empīriskajā izpētē.

Kantam ir svarīga loma brīvības izpratnes veidošanā, jo morālā sprieduma iespējamība to pieprasa. Motivācija, kas veicina labu rīcību, ir pozitīvs mērķis. Tādejādi izvēles, intelektuālās izšķiršanās process ir neizbēgams. Spēja izvēlēties principu mūsu darbību vadīšanai piešķir cilvēkam rīcībspēju. Tomēr, cilvēks nav pilnīgi racionāls, tāpēc tas var pakļauties saviem neracionālajiem impulsiem. Pie tam, ja cilvēks pilnīgi tiecas uz savu mērķi, viņš bieži vien nevar zināt, kura darbība ir vislabākā. Attieksme pret darbību ir vērtējama, ņemot vērā tās motivāciju. Kants uzskata, ka vienīgais, kas ir labs bez kvalifikācijas, ir labā griba. (Kants, 2002). Viņš apgalvo, ka drosmē, veselībā un bagātībā var tikt izmantoti slikti mērķi, un tādēļ tā nevar būt patiesi laba. Laime nav patiesi laba, ja tās pamatā nav labā griba. Egoistiski motivēts biznesmenis un dabiski laba persona darbojas vienādi subjektīvi un nejauši. Cilvēka attieksmes vērtība nav atkarīga no viņa dabiskajiem dotumiem, bet no labās gribas.

Kanta atziņas atspoguļojas arī mūsdienu pedagoģijas zinātnieku darbos. A. Špona saka: "Attieksmes var definēt kā integrētu personas īpašību, kas veidojas dzīvesdarbības pieredzes, zināšanu apguves, pārdzīvojuma un gribas piepūles vienībā un izpaužas vērtībās, mērķos, ideālos un normās" (Špona, 2004: 57. lpp).

Cilvēka dzīvē nozīmīga attieksme ir pret savu veselību. Latvijā ir pētīti veselības uzturēšanas modeļi. Piemēram, Ināra Upmale savā darbā "Pieaugušo veselības izglītības darba organizācija un vadība primārās veselības aprūpes māsas praksē" ir konstatējusi, ka "mūsu valstī indivīdiem un sabiedrībai kopumā ir nepietiekama prasme pieņemt veselībai labvēlīgus lēmumus savā ikdienas dzīvē jeb nepietiekama veselības kompetence". Viņa ir noskaidrojusi faktorus, kas ietekmē veselības izglītību. Viņa arī uzsver, ka katra indivīda ikdienas dzīves izvēle vairākos aspektos ir saistīta ar veselību. Viņas izstrādātais modelis palīdz veidot izpratni par veselības kompetences veicināšanas virzieniem. (Upmale, 2013: 179. lpp.) Savukārt Andra Fernāte, sporta pedagoģijas zinātniece, 2008.gada pētījumā "Transdisciplināra pieeja ķermeņiskās izpratības izpētē"

lietojusi biopsihosociālo metodi un holistisko pieeju pētījumā par jauniešu izlases sportistu panākumiem. Pētījuma rezultāti pārliecinoši atklāja visu trīs metodes faktoru mijsakārību (Fernāte, 2008).

Lai studentam veicinātu prasmes veidot sevī labākos veselības paradumus studiju laikā, paredzēts adaptēt biopsihosociālo modeli Latvijas augstskolu studentu vidē, kuru lietojot, pilnveidosies studentu biopsihosociālās attīstības interpretācijas prasmes. Šos pieņēmumus skaidro fenomenoloģijas filozofijas pārstāvji, kas atklāj pasaules lietu un parādību izpratni subjektīvā un objektīvā vienībā. Uzkrājot subjektīvu pieredzi, objektīvā vide tiek interpretēta atbilstoši tās likumsakarībām. Tas veicina subjekta izpratni un ir pamats lietu un parādību precīzākai interpretācijai. Šāda modeļa veidošana ir turpmākā pētījuma nozīmīgs uzdevums.

## **Secinājumi** **Conclusions**

Jaunā biopsihosociālā vienotības modeļa lietošana augstskolu studentu dzīvē ir pedagoģisks līdzeklis, kas stimulē un atvieglo studenta pašattīstības vadību. Mijsakārība starp veselības paradumiem un studentu pašvadītu dzīves veidu sekmē līdzsvarotu biopsihosociālo attīstību. Teorētiski pamatotais biopsihosociālās līdzsvarotas attīstības modelis tiks turpmāk pārbaudīts empīriskā pētījumā, kā studenti pieņem lēmumus un sasniedz augstākus veselības standartus.

## **Summary**

Theoretical analysis of the interrelationship of the self-management of students' biopsychosocial development and health habits reveals the necessity of holistic approach to the improvement of student's comprehensive development. It is not enough if a student is active in social life, successful in learning, or has good results in sports or other spheres in life. It is important, that all these biopsychosocial factors are working purposefully and shaping independent and mature personality with positive attitude to other people, things and phenomena. Such a personality that doesn't stop with his/her achievements, but always sets new goals on the basis of previous achievements. Therefore positive results are expected in the application of Biopsychosocial model in the high school student environment.

## **Literatūra** **References**

- Bankovičs, A. (2017). *Topošo kuģu vadītāju netehnisko prasmju apguves process Jūrniecības augstskolā*. Rīga, LU.
- Biseniece, M. (2010). *Saskarsme. Materiāls skolotājam ESF Darbības programmas 2007. - 2013. gadam* Rīga, LU.

- Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: a challenge for biomedicine. *Science, New Series, 08 Apr 1977: Vol. 196, Issue 4286*, 129-136. DOI: 10.1126/science.847460
- Fernāte, A. (2008). *Transdisciplināra pieeja ķermeniskās izpratības izpētē*. Rīga, LU
- Gadamer, H. G. (2004). *Truth and Method*. (3<sup>rd</sup> ed.). London: Antony Rowe.
- Gadamer, H. G. (2001). Education is Self-Education. *Journal of Philosophy of Education, November 2001, Volume 35, Issue 4*, 529-538. DOI: 10.1111/1467-9752.00243
- Gadamer, H. G., & Hahn, L. E. (1997). *The Philosophy of Hans-Georg Gadamer*. Library of Living Philosophers, v.24. Chicago Ill: Open Court.
- Kant, I. (2002). *Groundwork for the Metaphysics of Morals*. New York: Vail-Ballou Press.
- Keeseya, R., & Powleyb, T. (2005). Body energy homeostasis. *Appetite*. 2008 November; 51 (3): 442–445. doi:10.1016/j.appet.2008.06.009
- Norwich, B. (2016). Conceptualizing Special Educational Needs Using a Biopsychosocial Model in England: The Prospects and Challenges of Using the International Classification of Functioning Framework. *Frontiers in Education*. 2016 December; 1:5. doi: 10.3389/educ.2016.00005
- Schleiermacher, Fr., & Wojcik, J. (1978). The Hermeneutics: Outline of the 1819 Lectures. *JSTOR, Vol. 10, No. 1*, 1-16. DOI: 10.2307/468302.
- Sulmasy, D. P. (2002). A biopsychosocial-spiritual model for the care of patients at the end of life. *The Gerontologist*, 42, 24–33. doi: 10.1093/geront/42.suppl\_3.24
- Špona, A., & Čamane, I. (2009). *Audzināšana Pašaudzināšana*, Rīga: RaKa.
- Špona, A. (2001). *Audzināšanas teorija un prakse*. Rīga: RaKa.
- Špona, A. (2004). *Pētniecība pedagogijā*. Rīga: RaKa.
- Špona, A. (2004). *Audzināšanas process teorijā un praksē*. Rīga: RaKa.
- Špona, A., & Vidnere, M. (2009). *Mūsdienu skolēnu attieksmes kā sociālas vērtības*. Pieejams: [http://www.socpsihologija.lv/lv/raksti/sociala\\_psihologija/musdienu-skolenu-attieksmes-ka-socialas-vertibas.htm](http://www.socpsihologija.lv/lv/raksti/sociala_psihologija/musdienu-skolenu-attieksmes-ka-socialas-vertibas.htm)
- Upmale, I. (2013). *Pieaugušo veselības izglītības darba organizācija un vadība primārās veselības aprūpes mājas praksē* Rīga, LU
- Vidnere, M., & Ozoliņa – Nucho, A. (2009). *Garīgā inteliģence: meklējumi un attīstība*. Rīga: RaKa.
- Vītola, S. (2014). *Interpretācijas prasmes veidošanās deju skolotājiem studiju kursa Klasiskā deju apguves procesā*. Rīga: RPIVA.
- WHO. (2006). *World health report. Chapter 2*, 26 page. Pieejams: <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2006/pr53/en/>