

ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

В статье рассматривается механизм целенаправленного воздействия на потребности, интересы, ценности и ценностные ориентации, оказывающие влияние на мотивацию здорового образа жизни (ЗОЖ); особенность места потребностей в процессе его формирования.

Проблема ЗОЖ в целом является проблемой развития потребности в здоровье, формирования самосохранительного поведения на основе мотивации. Достижение истинного здоровья на физическом, психоэмоциональном, духовном уровнях затрагивает разного рода потребности человека от первичных (в двигательной активности) до потребностей высшего порядка (в самопознании, самоактуализации). Особенность места потребностей в процессе мотивации оздоровительной деятельности состоит в том, что они становятся тогда регулятором и побудителем поведения, когда человек осознает потребность в здоровье. Поэтому так важна роль социального управления в процессе формирования ЗОЖ. Общество должно создавать условия, при которых человек поймет, что он может удовлетворить свои потребности посредством определенного типа поведения. Необходимо, чтобы поведение человека приобрело социально-активную направленность на сохранение здоровья. Один из аспектов этой проблемы – мотивация оздоровительной деятельности студентов в процессе физического воспитания посредством обучения знания, умениям, навыкам ведения ЗОЖ.

Система потребностей определяет деятельность человека, его поведение и образ жизни. Целесообразно в данном случае говорить о витальных, эмоциональных и рациональных потребностях [1. С.66-69]. Удовлетворение витальных потребностей имеет непосредственное влияние на физическое здоровье человека. Психоэмоциональное здоровье во многом зависит от удовлетворения эмоциональных потребностей (эстетических, коммуникативных, потребности в любви и дружбе). Рациональные потребности контролируются и сохраняются усилием воли, они направлены на достижение сознательно поставленной цели. К ним относятся трудовые, познавательные, интеллектуальные потребности в самосовершенствовании, самоактуализации. Удовлетворение и развитие этих потребностей формирует личностные качества человека и способствует достижению здоровья на высшем – ментально-духовном уровне.

* © Михайлова О.Н., 2007

Михайлова Ольга Николаевна – кафедра физического воспитания и спорта Самарской государственной академии путей сообщения

Анализ научной литературы позволяет сделать вывод о том, что категория «потребность» до сих пор не имеет однозначного определения. Наиболее кратким продолжает оставаться определение потребности как состояния нужды [2. С.22]. Именно в этом значении, как правило, данный термин употребляется применительно к здоровью. Это предполагает, что потребность в здоровье человеком ощущается, когда оно уже утрачено. Однако здоровье человека является продуктом всего комплекса биологических, социальных и духовных потребностей. Из этого следует, что определение потребности как недостатка или нужды в чем-либо необходимом сужает значимость ключевой роли потребностей в поведении человека как существа социального, наделенного разумом и волей, реализующих естественное стремление человека к развитию, самосовершенствованию. У человека природа даже биологических потребностей определяется его социальной сущностью. Отношение человека к своему здоровью выходит за рамки биологического инстинкта самосохранения. Оно должно рассматриваться как осознанная социальная потребность, определяющая его возможность самоутверждения в жизни. Проблема формирования ЗОЖ предполагает перемещение потребности в здоровье на уровень социогенных потребностей (в самоутверждении, самовыражении), когда здоровье, наряду со средством удовлетворения других жизненных потребностей, становится ценностью как таковой, что достигается в процессе социализации личности.

На основе изучения литературы можно выделить два механизма формирования, воспитания и перевоспитания личности, являющиеся одинаково важными и взаимно дополняющими друг друга:

- сознательное воздействие непосредственно на мотивацию через убеждение, разъяснение, стимуляцию внутренней работы по самосознанию, переосмыслению себя и окружающей действительности с последующей перестройкой деятельности;
- воздействие на личность через изменение ее социальной среды и условий деятельности с последующей (именно через деятельность) перестройкой мотивации.

При этом цель деятельности должна быть значима для человека, а стоящие перед ним задачи не только понятны, но и внутренне приняты, найдя отклик и опорную точку в его переживаниях. Так возникает устойчивая мотивация к продолжению деятельности, которая не зависит от внешних обстоятельств.

Отношение человека к своему здоровью можно назвать парадоксальным. Ценность здоровья относится к высшим жизненным ценностям и провозглашается как безусловная норма жизни. В системе жизненных ценностей оно занимает, согласно различным исследованиям, одно из ведущих мест наряду с семьей и работой [3]. Однако существует диссонанс между вербально декларируемой, осознаваемой ценностью здоровья и реальным поведением, направленным на его сохранение и укрепление. Одна из основных причин этого заключается в том, что здоровье занимает высокое место в структуре ценностей потому, что, будучи качественной характеристикой личности, оно

способствует достижению многих целей и удовлетворению различных потребностей человека. В условиях сегодняшней экономической и социальной реальности здоровье нередко выступает как единственное средство достижения поставленных задач, что делает его все в большей степени объектом эксплуатации, а его ценность является не фундаментальной, а инструментальной.

Особенно это актуально для молодежи. При этом ценность здоровья как средства достижения целей становится важнее, чем ценность его как средства жить долго и полноценно. Возникает противоречие между стремлением достичь жизненных необходимых целей и объективной необходимостью быть здоровым. Эксплуатация нередко единственного для молодежи ресурса — здоровья — облегчена отсутствием культурно-ценностных запретов в обществе и отдаленностью во времени возможных негативных проявлений. При этом не только не прилагаются усилия к сохранению здоровья, но и нормативные представления перестраиваются таким образом, чтобы оправдать свое бездействие в отношении здоровья. Перестройка происходит достаточно просто ввиду отсутствия социальных норм и традиций сохранения здоровья у большинства населения.

Изменение неадекватных установок и стереотипов в отношении здоровья предполагает апелляцию к мотивационной структуре личности, ее ценностным ориентациям. Поэтому система мероприятий обучающего, воспитательного характера должна быть обращена прежде всего к механизмам структуры внутреннего мира личности. Знания, умения, навыки останутся невостребованными, если отсутствуют соответствующие мотивы. Поэтому формирование ценностного отношения к здоровью, детерминирующего ЗОЖ средствами обучения, воспитания и пропаганды, предполагает обращение не столько к когнитивной сфере, непосредственным мотивам сохранения здоровья, сколько к целому комплексу мотивационных подструктур, определяющих общую направленность личности. Это, прежде всего, мотивы отношения к труду, профессиональной деятельности, обуславливающие удовлетворенность работой; перспектива профессионального роста и мобильности; мотивы материального благополучия; избегания неуспеха, что особенно значимо для лиц с заниженной самооценкой; стремление к расширению круга общения; достижение социального престижа; повышение социального статуса, самооценки; самосовершенствование.

В условиях сегодняшних социальных реалий в качестве препятствий заботы человека о здоровье зачастую выступают объективные факторы (низкое качество медицинского обслуживания, для студентов — отсутствие условий для правильного питания, занятий физической культурой). То, что раньше считалось заботой государства, становится предметом индивидуальной заботы. Это еще в большей степени повышает значимость разработки эффективных программ обучения здоровью и ЗОЖ, особенно в молодом возрасте. Выводы ученых в работах по данной проблематике свидетельствуют о том, что большинство методов, связанных с формированием мотивации у учащихся, студентов к ЗОЖ, одновременно являются и методами обучения, на-

правленными на формирование знаний, умений и навыков сохранения и укрепления здоровья [4].

До настоящего времени вопросы формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре остаются наименее изученными в современной науке. В практической работе, связанной с развитием физической культуры, этот вопрос зачастую только декларируется. По мнению М.Я.Виленского, стержневым в структуре физической культуры студента является мотивационный компонент [5. С.2]. Возникающие на основе потребностей мотивы определяют направленность личности, стимулируют и мобилизуют ее на проявление активности. Потребность в физической культуре — главная побудительная и регулирующая сила поведения личности, имеющая широкий спектр: потребность в движениях и физических нагрузках, в общении, в развлечениях, отдыхе, эмоциональной разрядке, в самоутверждении, укреплении позиций своего «Я», в познании, в эстетическом наслаждении, в комфорте. В целом потребности, которые лежат в основе учебно-физкультурной деятельности, можно разделить на три группы: потребность в движении, потребность в выполнении обязанностей учащегося и потребность в спортивной деятельности [2]. Они являются психологической основой мотивации занятий физической культурой. В дальнейшем под мотивацией в целом следует понимать смысл занятий, мотивы, цели, эмоции.

Возникающая на основе потребностей, интересов, ценностей система мотивов определяет направленность личности в области физического воспитания, стимулирует и мобилизует ее на проявление двигательной активности. При этом потребность является основой, источником, а интерес — следствием. Интересы, возникая на основе первичной потребности человека в движениях, новых впечатлениях, новой информации, при своем развитии могут перерасти в мотивы физического совершенствования, развития и укрепления здоровья.

По результатам анализа литературных данных, проблема формирования ЗОЖ заключается, во-первых, в целенаправленном воздействии на все группы материальных и духовных потребностей; во-вторых, в формировании, развитии потребности в здоровье посредством воспитания адекватного отношения к здоровью как ценности.

Формировать потребность в здоровье — значит обеспечить ей высокую конкурентоспособность среди других потребностей. Осознанная потребность в здоровье организует поведение человека, направленное на предупреждение болезни, то есть определяет жизнь на основании разумных потребностей. В процессе становления личности складывается система потребностей, которая посредством мотивации определяет ее поведение. Содержание мотива раскрывается через обнаружение той ценности или системы ценностей, на которую ориентируется личность. Таким образом, формирование потребности в здоровье должно способствовать взаимосвязи всех потребностей для реализации единой цели — гармоничного развития человека, что и выражается в единой системе поведения, называемого ЗОЖ.

Негативные тенденции в сфере здоровья, в частности ухудшение здоровья молодежи, свидетельствуют о необходимости управления этой сферой. Развитие хронических заболеваний, которыми страдает около трети студенческой молодежи, наряду с объективными факторами, в значительной степени зависит от субъективных факторов, которые определяют отношение человека к своему здоровью, то есть лежат в плоскости его образа жизни. Поэтому проблема улучшения здоровья молодежи требует разработки такой его концепции, которая позволяла бы показать влияние отдельных факторов на социальном уровне и способы воздействия на них.

Изучение поведенческого фактора здоровья началось у нас в стране в рамках социологических исследований отдельных аспектов самосохранительного поведения с 1980 года в МГУ и было продолжено в Институте социологии РАН [6]. Результаты этих исследований позволяют сделать вывод, что основная проблема формирования ЗОЖ — это отсутствие позитивной ориентации на здоровье, которая могла бы стать основой для поведенческих актов, направленных на его сохранение. В основе поведения, связанного со здоровьем, лежат самые различные, порой взаимоисключающие мотивы. При этом значительная часть видов поведения, оказывающих влияние на здоровье, обуславливается мотивами, никак не связанными со здоровьем. Поведение в сфере здоровья является, главным образом, результатом общепринятой деятельности, не требующей приложения особых усилий и обусловленной существующими в обществе социальными нормами. И именно такое поведение имеет более устойчивый характер в сравнении с моделями поведения, в основе которых лежит сознательная мотивация индивида. Таким образом, забота о здоровье является, прежде всего, элементом культуры и требует междисциплинарного подхода в процессе изучения и формирования.

Поэтому изучение процесса формирования ЗОЖ требует изучения влияния различных сфер жизни на поведение в сфере здоровья. Задача усложняется тем, что здоровье не является для индивида ценностью сам по себе. Его значение опосредуется системой норм социальной группы, к которой он принадлежит. Иногда соблюдение некоторых общественно одобряемых норм поведения требует от индивида отказаться от заботы о собственном здоровье. Не отрицая неизбежности подобных ситуаций, необходимо все же пристально оценить значимость категории здоровья в сравнении с другими ценностями материального и морального характера и вести работу по усилению осознанного стремления человека к здоровью.

Выводы

1. Здоровый образ жизни как условие социальной активности человека предполагает, в первую очередь, целенаправленное формирование его сознания и поведения, соответствующих требованиям здоровья. Формирование потребности в здоровье должно способствовать взаимосвязи материальных и духовных потребностей, перемещению потребности в здоровье на уровень социогенных потребностей для реализации единой цели — гармоничного развития человека, что и выражается в единой системе поведения, называемого ЗОЖ.

2. Управление образом жизни требует радикальных мер, методологической основой которых должно быть исследование механизма целенаправленного воздействия на потребности, интересы, ценности и ценностные ориентации, оказывающие влияние на мотивацию ЗОЖ. Особенность места потребностей в процессе формирования ЗОЖ состоит в том, что они становятся тогда регулятором и побудителем поведения, когда человек осознает потребность в здоровье и относится к нему как к ценности. Задача управления при этом состоит в том, чтобы помочь человеку выстроить иерархию ценностей, которые будут способствовать гармоничной реализации его социальной и биологической сущности.

3. Одним из путей достижения этой цели в процессе социализации личности является мотивация оздоровительной деятельности студентов на занятиях физической культурой посредством обучения знаниям, умениям и навыкам ведения ЗОЖ. У студентов с ослабленным физическим состоянием личностное отношение к здоровью способствует формированию интересов и ценностей ЗОЖ, индивидуальных мотивов для его реализации на практике через повышение степени самопонимания, осознание жизненных целей и определяет их интеграцию в социум.

Библиографический список

1. Петленко, В.П. Этюды валеологии: здоровье как человеческая ценность / В.П. Петленко, Д.Н. Давиденко. — СПб.: Балт. пед. академия, 1998.
2. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. — СПб: Питер, 2002.
3. Афсахов, И.А. Отношение человека к здоровью / И.А. Афсахов // Социология. — 1992. — №6.
4. Абаскалова, Н.П. Системный подход в формировании ЗОЖ субъектов образовательного процесса «школа-вуз» / Н.П. Абаскалова. — Новосибирск: НГПУ, 2001.
5. Виленский, М.Я. Студент как субъект физической культуры / М.Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. — 1999. — №10.
6. Социальные проблемы здоровья и продолжительности жизни / под ред. И.В.Журавлевой. — М.: ИС РАН, 1989.

Статья принята в печать в окончательном варианте 13.12.2006 г.

O.N. Mikhailova

THE FORMATION OF NEEDS IN A HEALTHY MODE OF LIFE

In this article the mechanism of the aimed influence upon needs, interests, values and valued orientations effected the motivations of the healthy mode of life are being observed, the peculiarities of the place in the process of formation of the healthy mode of life.