

І.О. Моцонелідзе,
кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ НЕПОВНОЛІТНІХ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Розкрито поняття формування мотивів здорового способу життя, висвітлено передумови створення у неповнолітніх схильності до здорового способу життя, надано характеристику етапів формування мотивації до здорового способу життя, наведено шляхи формування безпечної поведінки та дотримання здорового способу життя у неповнолітніх.

Ключові слова: формування мотивації, здоровий спосіб життя, безпечна поведінка, збереження здоров'я.

Раскрыто понятие формирования мотивов здорового образа жизни, освещены предпосылки создания у несовершеннолетних приверженности к здоровому образу жизни, охарактеризованы этапы формирования мотивации к здоровому образу жизни, предложены пути формирования безопасного поведения и соблюдения здорового образа жизни у несовершеннолетних.

Ключевые слова: формирование мотивации, здоровый образ жизни, безопасное поведение, сохранение здоровья.

The concept of forming a healthy lifestyle motives is revealed, preconditions of the creation of minors adherence to a healthy way of life are highlighted; stages of the formation of the motivation to a healthy lifestyle are characterized; ways of the formation of safe behaviour and observance of a healthy lifestyle by minors are offered.

Keywords: forming of motivation, healthy lifestyle, safe behavior, health care.

Проблема здоров'я для України сьогодні визнана вельми актуальною, враховуючи значне посилення негативних чинників соціально-економічного та соціоекологічного походження, внаслідок чого суттєво погіршилися показники здоров'я населення (зокрема, захворюваності, інвалідизації та смертності). З огляду на це, питання збереження здоров'я громадян України є завданням державного рівня. А оскільки зазначене в першу чергу стосується здоров'я молоді, то відповідно, – і молодіжна політика визнається одним із пріоритетних напрямів державної політики. Адже саме молодь є тією соціальною верствою населення, яка вирішальним чином визначає зміст і характер майбутнього, концентрує в собі перспективні тенденції та потенціал, а також якість і кількість продуктивних сил суспільного розвитку.

Науковий аналіз факторів впливу на здоров'я людини свідчить про те, що її здоров'я на 20 % залежить від спадковості, на стільки ж – від стану екології, ще на 10 % – від якості системи охорони здоров'я, але найбільше – на 50 % – здоров'я людини визначають фактори, пов'язані з її способом життя¹. Тобто вирішення проблеми здорового способу життя – це, насамперед, усвідомлення кожною людиною особистої відповідальності за власне здоров'я незалежно від її віку, статі та статусу.

¹ За інформацією Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ).

В Україні з минулих десятиліть залишився власний досвід пропаганди здорового способу життя, який і зараз використовують різні установи та організації. Але цьому досвіду притаманні деякі властивості, що певною мірою обмежують його сьогоденну ефективність. Це, зокрема, відсутність цілісної теорії формування здорового способу життя, системності та взаємозв'язку зусиль різних структур і організацій, дещо застарілі методи, розраховані на іншу суспільно-економічну ситуацію тощо.

Прикро, але і діяльність органів виконавчої влади також не має системності. На практиці відповідна робота з молоддю здійснюється стихійно, епізодично, нерідко без урахування сучасних досягнень психолого-педагогічної науки.

Водночас центральними органами виконавчої влади впроваджується значна кількість загальнодержавних, галузевих, міжвідомчих програм, пов'язаних зі збереженням здоров'я. Однак, існує ситуація, коли реалізація багатьох програм спрямована на проведення лікувальних, а не послідовних, систематичних, цілеспрямованих, і, головне, комплексних профілактичних дій. До того ж, окремі розділи програм, що містять пропагування здорового способу життя, багато в чому дублюються за змістовним наповненням.

Отже, тривожні тенденції щодо стану здоров'я молоді та слабка ефективність профілактичної роботи, що проводиться у цьому напрямі, потребують внесення кардинальних змін щодо формування та реалізації комплексної державної соціально-молодіжної політики, розробки й прийняття на державному і місцевому рівнях таких політичних та управлінських рішень, які б дозволили державі більш відповідально ставитися до здоров'я своїх громадян та підняти рівень особистої відповідальності кожної людини за його збереження.

Дослідження вчених у галузі педагогіки і психології свідчать про те, що найбільш сприятливі можливості для розвитку особистості з'являються у дитячому і підлітковому віці (П. Блонський, Л. Виготський, І. Кон, Б. Ліхачов, А. Петровський, В. Сухомлинський, К. Ушинський, С. Шацкий, Д. Ельконін). Зміни, що відбуваються в цей період в організмі дітей і підлітків, стають основою для формування центрального новотвору в особистості дитини, що виражає їхню об'єктивну і суб'єктивну готовність до повноцінного життя в суспільстві. Саме в цей віковий період закладаються основи майбутньої життєвої позиції людини, тому головна роль у формуванні ціннісних орієнтирів покладена на систему шкільного виховання.

У психологічній та педагогічній літературі *формування мотивів здорового способу життя* розглядається як цілеспрямований процес сприяння неповнолітньому в усвідомленні ним здоров'я як найвищої цінності, формування відповідального ставлення до власного здоров'я згідно з індивідуальними можливостями та здібностями неповнолітнього. Процес виховання мотивів здорового способу життя повинен будуватися на принципах збереження, зміцнення та формування здоров'я [1–4].

Важливою передумовою орієнтації неповнолітніх на здорову життєдіяльність і формування у них усвідомлених спонукань до здорового способу життя є корегування потребово-мотиваційної сфери особистості, яку доцільно починати ще з дитинства. Слід зазначити, що, процес формування мотивів здорового способу життя неповнолітніх необхідно розглядати як дію не тільки внутрішніх, а й зовнішніх факторів, а також їх взаємодію. Отже, формування здорової життєдіяльності неповнолітніх потребує такої системи засобів, яка, з одного боку, спрямована на зміну умов виховного процесу, а з іншого, – на зміну внутрішньо-особистісного простору за допомогою вольової роботи з переосмислення ними ставлення до здорового способу та стилю власного життя.

Аналіз сучасних наукових досліджень з питань формування мотивації до здорового способу життя дозволяє виділити такі *передумови* створення у неповнолітніх прихильності до здорового способу життя [5]:

- розуміння здорового способу життя як особливої форми життєдіяльності, що визначається як біологічними, так і соціальними факторами;
- необхідність інтеграції різних підходів до здоров'я та проблеми формування здорового способу;
- наявність нагальної потреби у розробці нових підходів до процесу оволодіння неповнолітніми основами здорового способу життя, розробці критеріїв і показників сформованості мотивів здорового способу життя;
- необхідність пошуку, узагальнення та систематизації психолого-педагогічних методів і прийомів формування мотивації неповнолітніх до здорового способу життя.

З позиції системно-цілісного підходу процес формування мотивації до здорового способу життя вибудовується з урахуванням логіки розвитку цього психологічного феномену, що передбачає формування мотивації від ситуаційних проявів до сталого системного функціонування і складається з декількох етапів [6]:

орієнтаційного, у процесі якого в неповнолітніх формується позитивне ставлення та інтерес до здорового способу життя, усвідомлюється цінність здоров'я для власної самореалізації;

етапу становлення, в ході якого формуються стійкі потреби та мотивація стосовно здорового способу життя, що характеризується усталеним інтересом до питань збереження здоров'я, прагненням до самоосвіти у сфері дотримання здорового способу життя, самооцінкою та корекцією окремих компонентів життєдіяльності з позиції цінностей здоров'я;

етапу генералізації, основним змістом якого є становлення цілісної системи мотивів здорового способу життя, що забезпечує проектування життєдіяльності з позиції здорового способу життя. На цьому етапі чітко простежується субординація мотивів, поглиблюються соціально-ціннісні мотиви життєдіяльності з позицій здорового способу життя, стимулюються спонукання до впевненої реалізації валеологічних знань і вмінь у повсякденній життєдіяльності.

Враховуючи безліч факторів, які впливають на здоров'я, а також те, що значною мірою можливо впливати лише на одну з категорій здорового способу життя – на індивідуальний стиль, на нашу думку, процес формування здорового способу життя необхідно розглядати як спільну діяльність неповнолітнього та батьків, педагогів, представників соціальних служб і органів державної влади, призначення яких полягає у сприянні неповнолітньому у виборі індивідуальної програми дотримання здорового способу життя.

Методологічною основою формування позитивної мотивації неповнолітніх на здоровий спосіб життя є гуманістична модель освіти, сутність якої полягає у створенні сприятливої соціокультурної ситуації, готовності до формування у неповнолітніх суспільно значущої життєвої стратегії. Рівень цієї готовності характеризується здатністю перетворювати зовнішні вимоги на внутрішні спонуки, мотиви поведінки з вихованням самосвідомості та відповідальності за власну культуру здоров'я.

Ефективність процесу формування позитивної мотивації до здорового способу життя залежить від відповідної спрямованості виховного процесу, форм, шляхів або методів його організації [7].

Методи виховання – це конкретні шляхи впливу на свідомість, почуття, волю, поведінку особистості з метою вирішення відповідних педагогічно-виховних завдань.

Основним критерієм оцінювання виховного методу є відповідність його виховним цілям і завданням. У сучасній педагогіці існує декілька груп методів, які забезпечують цілісну структуру діяльності, що включає усвідомлення процесу діяльності, її організації, стимулювання, контроль і аналіз результатів [8]:

1. *Методи формування свідомості особистості* передбачають вплив на свідомість, почуття і волю з метою формування поглядів і переконань (бесіди, лекції, дискусії, переконання, навіювання, особистий приклад).

2. *Методи організації діяльності, спілкування, формування позитивного досвіду суспільної поведінки* передбачають організацію діяльності особистості та формування досвіду суспільної поведінки (педагогічна вимога, громадська думка, привчання, доручення, створення виховних ситуацій, довіра, вправи, тренування, прогнозування).

3. *Методи стимулювання діяльності та поведінки* покликані регулювати, корегувати і стимулювати діяльність та поведінку людини (гра, змагання, заохочення і покарання).

4. *Методи самовиховання* спрямовані на систематичну та цілеспрямовану діяльність особистості з удосконалення її позитивних якостей та подолання негативних (самопізнання, самоствалення (самооцінювання), саморегуляція).

Використання вказаних методів забезпечує формування у неповнолітніх практичних умінь і навичок самовиховання, як найвищої форми виховання та подальшого самовдосконалення, оскільки вони враховують демократичні засади виховання, необхідність активної участі самих неповнолітніх у процесі становлення прихильності до здорового способу життя.

Серед форм і методів процесу формування позитивної мотивації до здорового способу життя одночасно із використанням традиційних методів доцільно застосовувати й *активні методи*, що ґрунтуються на демократичному стилі взаємодії та сприяють формуванню критичного мислення, ініціативи й творчості у неповнолітніх. До них слід віднести: соціальне проектування, метод відкритої трибуни, ситуаційно-рольову гру, соціально-психологічний тренінг, інтелектуальний аукціон, метод аналізу соціальних ситуацій з морально-етичним характером, гру-драматизацію.

Застосування цих методів сприяє утворенню у неповнолітніх адекватної моральної самооцінки, організації дієвої роботи з формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, зміні асоціальних форм поведінки на соціально значущі, а також утриманню від прояву деструктивної мотивації на здоровий спосіб життя.

У контексті формування мотивації до здорового способу життя ми пропонуємо розглядати формування безпечної поведінки неповнолітніх як результат непримиренності до вживання алкоголю, наркотиків, тютюнопаління, а також формування знань стосовно неризикованої сексуальної поведінки. З огляду на зазначене, *формування безпечної поведінки та дотримання здорового способу життя повинно досягатися шляхом:*

- накопичення знань про ризиковану поведінку, шкоду, якої завдають алкоголь, тютюнопаління, наркотики, незахищені статеві стосунки або статеві акти з незнайомим партнером;

- усвідомлення наслідків небезпеки, виховання негативного ставлення до ризикованої поведінки;

- засвоєння навичок безпечної поведінки, спрямованої на збереження власного здоров'я та здоров'я оточуючих.

На сьогодні психологи та педагоги все більше переконуються, що неможливо сформувати здоровий спосіб життя без усвідомлення цінності здоров'я та розвитку прихильності до здорового способу життя.

Сучасна молодь живе сьогоднішнім, не прогнозуючи майбутнє, тому пояснювати цінність здоров'я через загрозу можливих хвороб неефективно. Ставлення неповнолітнього до здоров'я, як до цінності, потрібно формувати шляхом роз'яснення цінностей реального життя, які йому близькі та зрозумілі: навчання, гарний настрій, реальні успіхи, досягнення, оцінки друзів і знайомих тощо.

Вивчення та аналіз особливостей формування мотивації неповнолітніх до здорового способу життя дозволяє зробити такі *висновки*:

1. Збереження здоров'я та формування здорового способу життя є соціальною проблемою, в якій психолого-педагогічна складова виступає в органічній єдності з медичною, правовою, економічною і політичною її частинами. Водночас ефективна реалізація ідеї формування здорового способу життя можлива за умови раціонального використання фінансових, технологічних, матеріальних, інтелектуальних та інших ресурсів держави, які повинні спрямовуватися на розвиток фізично, психічно, соціально та морально здорової особистості.

2. Формування мотивів здорового способу життя є складним цілісним процесом, пов'язаним зі створенням відповідних умов для усвідомлення неповнолітніми соціально та індивідуально значимої цінності здоров'я.

3. Основним критерієм сформованості здорового способу життя повинна виступати система уявлень про здоров'я та відповідальне ставлення до власного здоров'я, а також досвід оволодіння засобами і технологіями здорового способу життя.

4. Результатом сформованості здорового способу життя є культура здоров'я як інтегративна якість особистості та показник вихованості, що забезпечує певний рівень знань, умінь і навичок формування, відтворення та зміцнення здоров'я і характеризується високим рівнем культури поведінки стосовно власного здоров'я та здоров'я оточуючих людей.

5. Ефективність процесу формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя залежить від спрямованості виховного процесу, форм і методів його організації, серед яких пріоритет повинен надаватися активним методам, спрямованим на самостійний пошук істини, формування критичного мислення, ініціативи і творчості. Доцільно також застосовувати такі традиційні психолого-педагогічні методи, як: бесіда, диспут, лекція, семінар, роз'яснення, переконання, позитивний і негативний приклади, методи звичок, методи вправ, контролю і самоконтролю, громадської думки тощо.

6. З метою формування мотивації неповнолітніх на здоровий спосіб життя необхідно:

- проводити систематичний збір інформації про характер потреб неповнолітніх у заняттях з формування здорового способу життя;
- максимально індивідуалізувати процес підбору та реалізації програм занять у залежності від побажань неповнолітніх та їх батьків;
- розширювати перелік традиційних шкільних методів і форм роботи з формування мотивів здорового способу життя з урахуванням вікових психологічних, індивідуальних особливостей і гендерних відмінностей учнів, а також впроваджувати ті види діяльності, що є для них найбільш прийнятними;
- залучати до позакласної роботи за цим напрямом фахівців різних служб і відомств;

– велику увагу приділяти різноманітності та нестандартності застосовуваних на заняттях вправ і умов їх виконання, включати до занять творчі завдання, активніше використовувати інтерактивні методи;

– використовувати у процесі формування мотивації до здорового способу життя емоційні стимули, що створюють позитивну основу при вивченні складних питань здоров'я;

– своєчасно здійснювати моніторинг якості позакласної роботи з формування здорового способу життя в учнів.

7. До перспективних питань формування мотивації неповнолітніх до здорового способу життя слід віднести такі:

– збільшення в навчальних закладах усіх рівнів освіти загального обсягу часу з питань формування здорового способу життя;

– переорієнтація інформаційно-освітнього підходу до навчання через дії;

– побудова партнерських стосунків “учитель–учень”;

– посилення ролі школи у процесі виховання та організації змістовного дозвілля;

– підтримка, в тому числі з боку школи, діяльності та розвитку дитячих і молодіжних організацій та органів учнівського самоврядування;

– розвиток мережі позашкільних закладів;

– активне залучення батьків та інших членів родини до формування здорового способу життя дітей та підлітків.

Таким чином, збереження здоров'я неповнолітніх на сьогодні є актуальною проблемою, для розв'язання якої необхідна розробка та послідовне запровадження принципово нових підходів до змісту і структурування освітніх завдань з метою формування у неповнолітніх знань щодо збереження і зміцнення здоров'я, гігієнічного виховання, розвитку валеологічної свідомості та культури здорового способу життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. *Бойко О.В.* Становлення та розвиток поняття “здоровий спосіб життя” / О.В. Бойко // Морально-духовний розвиток особистості в сучасних умовах. – К., 2000. – С. 117–122.

2. *Борисов М.М.* Психолого-педагогические аспекты формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи / М.М. Борисов, М.Я. Виленский // Профилактика пьянства, наркомании, токсикомании, курения : курс лекций. – М., 1990. – С. 30–42.

3. Формування здорового способу життя : [навч. посіб. для слухачів курсів підвищення кваліфікації держ. службовців] / [за ред. О.Яременка, О. Вакуленко, Л. Жаліло та ін.]. – К. : УГСД, 2000. – С. 21.

4. *Яременко О.О.* Формування здорового способу життя : стратегія розвитку українського суспільства / О.О. Яременко, О.В. Вакуленко // Державний інститут проблем сім'ї та молоді : УІСД, 2004. – С. 64.

5. *Копельчук Я.В.* Виховання в учнівській молоді здорового способу життя / Я.В. Копельчук // Наукові записки. Психолого-педагогічні науки. – 2002. – № 3. – С. 92–97.

6. Мотивация личности : Сб. науч. тр. / Отв. ред. А.А. Бодалев. – М. : Изд-во АПН СССР, 1982. – 120 с.

7. *Гребенюк О.С.* О развивающих возможностях учебно-воспитательного процесса / О.С. Гребенюк. – Волгоград, 1976. – 167 с.

8. *Михайлова В.П.* Мотивация деятельности и структура личности / В.П. Михайлова // Формирование духовных потребностей молодежи (проблемы мотивации). – Новосибирск : Изд-во НГПИ, 1980. – С. 37–44.

Отримано 12.09.2013