ФОРМИРОВАНИЕ УСТАНОВКИ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК АКТУАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА

[Статьи](https://www.b17.ru/article/) / [Психология для профессионалов](https://www.b17.ru/article/?razdel=2)

**От автора:** *статья опубликована в сборнике: Седьмая волна психологии. Вып. 7./Сб. под ред. Козлова В.В.– Ярославль: МАПН, ЯрГУ, 2010 – 444 с.*

|  |
| --- |
| В условиях современного российского общества как никогда важно эффективное использование методов и средств сохранения и укрепления здоровья для максимально полной реализации возможностей человека в личной и профессиональной сферах деятельности. В то же время, современные исследователи (Н.П. Абаскалова, Э.Н. Вайнер, Г.К. Зайцев, Э.М. Казин, Н.А. Красноперова, Г.С. Никифоров, Т.И. Прокопенко, A.M. Столяренко и др.) отмечают, что в нашей стране отсутствует приоритет здорового образа жизни, не разработан механизм ответственности человека за способ жизнедеятельности, не пропагандируется установка на здоровый образ жизни. Более того, средства массовой информации мало внимания обращают на формирование гармонично развитого, физически и духовно здорового человека.  Данные психолого-педагогической, философской, социальной и медицинской литературы показывают, что проблему здорового образа жизни как сложного социально-психологического феномена необходимо рассматривать на двух уровнях: государственном и индивидуально-личностном.  *Государственный уровень*рассмотрения проблемысвязан с решением актуальных вопросов, наличие которых опосредовано рядом негативных факторов, характерных для современного российского общества. Наиболее существенные из них вызваны тем, что до недавнего времени в нашей стране не существовало последовательной и непрерывной системы обучения здоровому образу жизни.  *Индивидуально-личностностный уровень* - связан с тем, что наличие государственной системы формирования установки на здоровый образ жизни, само по себе еще не гарантирует, что отдельные его граждане ведут здоровую жизнедеятельность. Для этого необходимо создание у каждого человека эмоционально-ценностного отношения к данному способу жизнедеятельности, что со всей очевидностью требует формирования ***установки***личности на здоровый образ жизни.  Понятие установки является одним из самых сложных в психологии в силу того, что разные авторы вычленяют разные стороны психической реальности, обозначаемой термином «установка». В разные годы к проблеме установки обращались ведущие психологи западных школ (Н.Ах, Дж.Брунер, Ю.Галантер, К.Дунер, Н.Майер, Д.Миллер, Г.Оллпорт, У.Рейман, Дж.Фримен, З.[Фрейд](http://www.koob.ru/freud_zigmind), Д.Хебб и др.), в чьих трудах имеет место широкий спектр трактовок данного феномена. Это наиболее фундаментальные исследования «установки» предприняты в отечественной психологической школе, поскольку «теория установки изменялась и развивалась внутри советской психологии и вместе с ней» (А.В. Петровский).  В разработке проблемы «установки» отечественной психологией выделяются две прямо противоположные позиции, отражающие концепции различных школ. Представители школы Д.Н. Узнадзе (И.Т.Бжалава, Ш.А.Надирашвили, А.С.Прангишвили, Б.И.Хачапуридзе, З.И.Ходжава, Ш.Н. Чхартишвили, А.Е.Щерозия и др.) последовательно отстаивают идею о существовании первичной (бессознательной) установки, предваряющей и определяющей развертывание любых форм психической активности. Исследователи, стоящие на позициях теории деятельности (П.К.Анохин, А.Г.Асмолов, Н.А.Бернштейн, Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, А.В. Запорожец, А.Р.Лурия, Д.Б.Эльконин и др.), выдвигают альтернативную позицию, согласно которой не деятельность должна выводиться из установки, а установка - из деятельности.  Во-первых, в контексте теории деятельности, трактуя ее как готовность совершать действие, а, во-вторых, как вид социальной установки. При этом, исходя из сложности и многоаспектности данного феномена, мы рассматриваем его на основе анализа базовых характеристик, наиболее значимыми из которых являются сущностные, содержательные, регулятивные и структурные.  С позиций **сущностных характеристик** установку следует рассматривать как *готовность*, предрасположенность субъекта к восприятию будущих событий и к действиям в опреде­ленном направлении. Выступая как готовность к действию, установка обеспечивает устойчивый целенаправлен­ный характер протекания соответствующей деятельности, служит основой целесообразной избирательной активности человека.  Анализ **содержательных характеристик** основывается на представлении об иерархической уровневой природе установки (А.Г.Асмолов). Согласно этой концепции, в зависимости от соотнесения различных форм установок с объективными факторами и структурными моментами деятельности следует выделять различные *уровни установки***:**  -   смысловая как проявляющееся в деятельности отношение личности к объектам, имеющим для нее личностный смысл;  - целевая как стабилизатор действия, вызванного конкретной целью;  - операциональная как готовность к осуществлению действий, основанных на прошлом опыте и поведении в сходных ситуациях.  **Регулятивные характеристики** связаны с изу­чением роли установки в регуляции деятельности, на основании чего принято выделять различные *виды установок* (например, этническая, религиозная, социальная).  Как вид социальной установки, установка на здоровый образ жизни выполняет следующие функций:  - инструментальную, показывающую, что человек приобщается к системе норм и ценностей здоровой жизнедеятельности;  - самозащиты, оберегающей человека от негативных чувств по отношению к самому себе в процессе его приобщения к здоровой жизнедеятельности;  *-*оценочно-экспрессивную, отражающую способность человека выражать индивидуально-личностное отношение к нормам и требованиям здорового образа жизни;  - познавательную, выражающуюся в стремле­нии человека привести в систему личностные смыслы знаний о нормах и ценностях здорового образа жизни.  В структуре установки на здоровый образ жизни мы выделяем 3 компонента:  - когнитивный, объединяющий представления о сущности здорового образа жизни и путях приобщения к нему;  - эмоциональный, выражающий эмоциональное отношение к проблемам здорового образа жизни, их субъективную оценку;  - поведенческий, представленный нормами поведения, соответствующими здоровому образу жизни.  Мы рассматриваем установку на здоровый образ жизни на основе следующих характеристик:  - сущностных, трактующих установку на здоровый образ жизни в качестве готовности к осуществлению здоровой жизнедеятельности;  - содержательных, позволяющих рассматривать установку на здоровый образ жизни как разновидность смысловой установки, выражающей личностный смысл отношения субъекта к здоровой жизнедеятельности;  - регулятивных, обосновывающих установку на здоровый образ жизни как вид социальной установки, регулирующей деятельность человека в аспекте, касающемся его здоровья;  - структурных, раскрывающих компонентный состав установки на здоровый образ жизни как совокупность когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов.  Таким образом, установка на здоровый образ жизни понимается нами в качестве готовности личности следовать нормам и требованиям здоровой жизнедеятельности, основанной на сознательной ориентации данной личности на определенный способ восприятия, отношения и реагирования в ситуациях, затрагивающих ее физическое, психическое и духовное здоровье.   Формирование установки на здоровый образ жизни – длительный и многоаспектный процесс, успешность которого определяется рядом условий.  1. Охват в процессе формирования установки важнейших параметров жизнедеятельности личности, включающих:  - соблюдение оптимального двигательного режима;  - тренировку иммунитета и закаливание;  - организацию рационального питания и режима жизнедеятельности;  - психофизиологическую регуляцию;  - воспитание психосексуальной и половой культуры;  - искоренение вредных привычек.  2. Учет в процессе формирования установки структуры данного феномена, что требует целостного единства трех аспектов работы:  - усвоения системы знаний о сущности здорового образа жизни и путях его формирования;  -стимулирования самосознания человека, направленного на эмоционально-личностное отношение к идее здорового образа жизни;  - освоения норм поведения, соответствующих здоровому образу жизни.  3.Ориентация при организации процесса формирования установки на здоровый образ жизни на специфику возрастных этапов развития личности.  Как отмечалось выше, формирование установки на здоровый образ жизни опирается на методологию личностно-деятельностного подхода, согласно которому человек должен не просто усваивать информацию о сущности здорового образа жизни и путях приобщения к нему, а, находясь в активной деятельностной позиции, воспринимать полученные знания как индивидуально-личностную ценность и руководствоваться ими в своей жизнедеятельности.  Установка на здоровый образ жизни может быть сформирована успешнее, если:  а) здоровый образ жизни будет рассматриваться как ценность;  б) психолого-педагогические воздействия будут осуществляться на основе интегративного подхода;  в) педагогические воздействия будут направлены на гуманизацию деятельности человека и его общения с учетом психофизиологических особенностей его возраста.  Мы считаем, что все мероприятия по формированию установки на здоровый образ жизни, подчиняются единым целям и соответствующим образом перестраиваются под влиянием различных факторов объективного (проведение цикла мероприятий) и субъективного характера (изменения в сознании и поведении человека). Целостное воздейст­вие проявляется в том, что основные сферы личности (познавательная, мотивационно-ценностная, деятельностная) влияют на изменение отношения к себе как личности и члену общества.  Экспериментальные исследования показывают, что после проведения тренингов в рамках интегративного подхода у участников:  - улучшаются такие интегративные показатели, как: активность, самочувствие, настроение, а также бодрость и работоспособность;  - снижается тревожность, повышается самоценность, уверенность в себе, самооценка, снижается внутренняя конфликтность, самообвинение, активизируется потребность в достижениях, внутренняя честность;  происходят изменения в образе «Я», значимо отличающимся от изменений в образе «Я» у людей, не проходивших тренингов в рамках интегративного подхода, при этом изменения в образе «Я» устойчивы во времени;  - возрастает способность к активной социальной жизни, желание сотрудничать с людьми, способность к эмпатии, уменьшается агрессия, нервно-психическое напряжение.  Вышеуказанные выводы опираются на эксперименты, проведенные в соответствии с требованиями современной материалистической психологии с опорой на методологию русской психологической школы.  Таким образом, формирование установки на здоровый образ жизни является актуальной проблемой для нашего общества и требует более глубокого изучения. На наш взгляд, необходимо опираться на преемственность в организации данного процесса, психолого-педагогические воздействия должны осуществляться на основе интегративного подхода, обеспечивающего современному человеку возможность стать носителем идеи здоровья как ценности, как основного жизненного приоритета.  ак заставить себя вести здоровый образ жизни? Для этого необходимо создать установку на здоровый образ жизни.  Установка – это готовность человека к определенному действию или к определенному восприятию окружающей действительности. Установка – это более высокая психологическая инстанция, чем мотивация. Установка формируется на основе мотивации под непосредственной коррекцией системы ценностей, поэтому одни и те же мотивы у разных людей могут дать начало различным установкам, зависящим от системы ценностей индивидуума.  Побудить людей вести здоровый образ жизни – трудная, если не непосильная задача. Можно объяснить человеку необходимость каких–то действий, но очень трудно заставить его действовать. С этим постоянно сталкиваются в своей профессиональной деятельности и врачи, и наркологи, и педагоги. Знать, что такое здоровый образ жизни – это одно, а вести его – совсем другое.    Согласно законам психологии, мы склонны повторять те виды поведения, которые приносят удовольствие, и избегаем поступков, которые влекут за собой неприятности. К сожалению, последствия здорового или нездорового поведения часто кажутся не связанными с ним. Более того, вредные для здоровья действия могут давать на короткое время довольно приятные ощущения. Выбор в пользу здорового образа жизни требует высокого уровня понимания и заинтересованности. Как можно создать эту заинтересованность и готовность вести здоровый образ жизни?    В общем плане для установки любой формы поведения необходимы два момента: цель должна восприниматься как стоящая усилий и достижимая. Можно выделить, по крайней мере, четыре фактора, существенных для установки на здоровый образ жизни:    1) знание того, какие формы поведения способствуют нашему благополучию и почему;    2) желание быть хозяином своей жизни – вера в то, что здоровое поведение в действительности даст положительные результаты;    3) положительное отношение к жизни – взгляд на жизнь как на праздник, которым нужно наслаждаться;    4) развитое чувство самоуважения, осознание того, что ты достоин наслаждаться всем самым лучшим, что может предложить тебе жизнь.    Создание установки вести здоровый образ жизни недостаточно. Необходимо реализовать эту установку. Это – одна из важнейших целей жизни школьника, ибо она определяет здоровое поведение на многие годы. Однако побудить себя вести здоровый образ жизни может оказаться сложной задачей, потому что вредные привычки глубоко укореняются, от них бывает трудно отказаться.  Нами выделены следующие педагогические условия формирования установки на здоровый образ жизни у учащихся в условиях школы:  во–первых, информирование ученика о здоровом образе жизни (организация информационного обеспечения);  во–вторых, актуализация его эмоционально–ценностного отношения к здоровому образу жизни;  в–третьих, обогащение опыта здорового образа жизни школьника (включение в здоровьесберегающую деятельность).  Реализация выделенных педагогических условий ориентирования учащегося на здоровый образ жизни способствует получению им знаний по теории и практике формирования здорового образа жизни, позитивному отношению к созданию собственного здорового образа жизни, творческому подходу к реализации здоровой жизнедеятельности.  Таким образом, формирование у подростка установки на здоровый образ жизни через реализацию совокупности педагогических условий, методов, приемов и средств информационно–познавательного, эмоционально–ценностного и креативно–деятельностного характера может осуществляться в образовательном процессе школы во внеучебное время и способствовать решению проблемы формирования здорового образа жизни школьника.  Для формирования здорового образа жизни ребенка школьного возраста главное –  комплексность воздействия, то есть каждым учителем должна быть создана комплексная система работы по формированию навыков здорового образа жизни, состоящая из следующих блоков:   – социально–психологический;   – базовое образование;   – внеклассная работа и досуг.  В целях повышения эффективности вся профилактическая работа обязательно нуждается в психологической и социальной разработке, научно–методической экспертизе.  Работа по формированию у ребят навыков здорового образа жизни должна носить систематической характер, к сожалению, следует отметить, что во многих школах она носит эпизодический характер. Необходимость постоянной работы по формированию здорового образа жизни обусловлена всё более ухудшающимся как индивидуальным, так и общественным здоровьем детей.   Здоровье – это весьма сложный, системный по своей сущности феномен. Он имеет свою специфику проявления на физическом, психологическом и социальном уровне рассмотрения. Проблема здоровья и здорового образа жизни носит выраженный комплексный характер. По данным ВОЗ, из всех факторов риска первое место занимает нездоровый образ жизни. Удельный вес факторов образа жизни превышает 50% всех обусловливающих воздействий. Далее, примерно до 20%, занимают наследственные факторы и загрязнение окружающей среды и примерно 10% приходится на дефекты, недостатки и другие отрицательные явления в работе органов  здравоохранения.  Значение образа жизни усиливается еще и тем, что он непосредственно влияет на здоровье, тогда как социальные условия опосредованы.  В образе жизни выделяют три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни. Уровень жизни – это степень удовлетворения материальных, культурных, духовных потребностей (в основном экономическая категория). Качество жизни характеризует комфорт в удовлетворении человеческих потребностей (преимущественно социологическая категория). И наконец, стиль жизни – поведенческая особенность жизни человека, то есть определенный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология личности (социально–психологическая категория).  Оценивая роль каждой из этих категорий в формировании здоровья, следует отметить, что при равных возможностях первых двух (уровень и качество), носящих общественный характер, здоровье человека в значительной мере зависит от стиля жизни, который в большой степени имеет персонифицированный характер и определяется историческими и национальными традициями и личностными наклонностями.  Формирование устойчивой мотивации на потребность в здоровье следует осуществлять через содержание образования, применяя имеющиеся в наличии диагностические, коррекционные и оздоровительные средства.  Формирование установки здорового образа жизни у детей  школьного возраста должно базироваться на следующих принципах:   1. Организация личностно–ориентированного обучения с учетом индивидуальных возможностей ребенка. 2. Диагностика уровня индивидуального здоровья с учетом психосоматических конституционных и социально–духовных особенностей личности. 3. Выбор оптимальных педагогических технологий и учебных программ, учитывающих возрастные особенности, пол, социальную и экологическую среду. 4. Оптимизация социально–генетических условий жизнедеятельности детей, воспитателей и педагогов.   Таким образом, формирование установки здорового образа жизни у детей школьного возраста – это целая система общественных и индивидуальных видов, способов, форм деятельности, активности, направленных на преодоление факторов риска возникновения и развития заболеваний, оптимального использования в интересах охраны и улучшения здоровья социальных, психологических и природных условий и факторов образа жизни. Деятельность по формированию здорового образа жизни в школе должна координировать совместные усилия государственных, общественных организаций, медицинских учреждений, самого населения. |