

## НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ОНТОГЕНЕЗЕ РАЗВИТИЯ ПСИХИКИ ЧЕЛОВЕКА

ИУ «Тюрьма №4» УДИН МВД по Могилёвской области,  
Могилевский высший колледж МВД Республики Беларусь,  
ЧУО «БИП-институт правоведения».

*V. I. Petrov, T. I. Chegerova, N. V. Ivanchikov*

### **CERTAIN QUESTIONS OF FORMING A HEALTH MODE OF THE LIFE IN THE PROCESS OF INDIVIDUAL DEVELOPMENT MENTALITY OF THE PERSON**

Здоровье даёт человеку неоспоримые преимущества в виде продолжения его жизни на Земле, радости от общения с себе подобными, осознания возможности подняться на более высокую ступень «общественной лестницы» или изменить свой социальный статус, жить комфортно, не испытывая неудобств. Кроме того, оно необходимое условие для успешного самовыражения в личном плане, признания другими, удовлетворения физических и эстетических потребностей, достижения результата в трудных и экстраординарных ситуациях.

Сразу же возникают вопросы: Почему при всей привлекательности перспектив ЗОЖ он не стал правилом жизни каждого члена общества? Почему младенец, начав в роддоме со здорового, грудного вскармливания молоком, впоследствии во взрослой жизни практикует саморазрушающее поведение, потребляя алкоголь, табак, наркотики? Почему нездоровый образ жизни втягивает в свои ряды всё новых и новых членов?

Ответы на эти вопросы следует искать в возрастных биологических особенностях формирования психики человека и его социальной коммуникации, определяющих его поведение в процессе жизни. Начинать надо с формирования мотивации на ЗОЖ, что определяет соответствующее поведение при наличии внутренней (возможности психики человека к самооценке, самоуправлению, саморегулированию и соподчинению мотивов) и внешней (возможности окружающих лиц и внешних условий прививать ЗОЖ) диспозиции. Психика должна стать полезным инструментом управления здоровьем, ибо тело – это управляемая подсистема, подвластная ей. Именно психика делает тело человека человеком.

Постепенно мотивация здоровья должна стать ценностным мотивом, который будет формировать, регулировать и контролировать образ жизни человека. Он будет определять его представления о себе, смысле жизни, отношении к окружающему миру и своему здоровью.

Мотивация ЗОЖ может быть сформирована с учётом двух групп факторов: возрастного (воспитание мотивации здоровья надо начинать с раннего детства, продолжать по мере формирования психики в ходе становления характера, развития интеллекта и личностных качеств) и деятельностного (мотив сохранения и укрепления здоровья следует создавать через оздоровительную деятельность, например, через обучение гигиеническим процедурам, физическим упражнениям, в ходе игры, общения, воспитания, образовательной и трудовой деятельности). Таким образом, через деятельность постепенно будут формироваться новые лич-

ные качества, позволяющие реализовать здоровый жизненный стиль. Каковы же особенности психики человека по мере его индивидуального развития в контексте рассматриваемой темы?

Появившийся на свет ребёнок не способен управлять своей психикой, поскольку управлять собой – это, прежде всего, уметь самому формировать мотивы собственного поведения, ставить перед собой конкретные цели. У младенца невозможно сформировать ЗОЖ по причине его полной зависимости от взрослого окружения (матери), которое берёт на себя заботу о его здоровье на начальной этапе жизни. В раннем детстве характерной особенностью волевой сферы является непосредственная импульсивность. Воля ребёнка в этот период жизни – это совокупность его желаний, каждое из которых сродни аффекту (сильной слабо контролируемой эмоцией).

Младенец не обладает самосознанием, даже элементарным представлением о своём физическом «Я». Произвольные движения, вроде игры с собственными ножками, ещё не говорят, что ребёнок относит свои ножки к себе. Младенец играет ножками как любым другим внешним предметом. Первой стадией формирования самосознания является переход от случайных действий к предметным, целенаправленным поступкам.

Только овладев прямохождением и речью, относительно независимостью от внешнего окружения, ребёнок начинает проявлять потребность и готовность к самостоятельной («я сам») постановке целей и их достижению. С этого момента и начинается процесс взаимосвязи самоуправления и саморегулирования поведения, но прививать навыки ЗОЖ ещё рано ввиду слабости волевой регуляции произвольного поведения младенца.

Если на рефлекторном уровне сознания (малыш ещё не в состоянии адекватно оценивать форму предметов и их предназначение) ребёнок, которому дают соску в перевёрнутом виде, пытается сосать стеклянное дно, то уже на уровне предметного сознания ребёнок сразу же переворачивает соску и, следовательно, она воспринимается им как форма в основном сохраняющая постоянство, несмотря на вращение. В детские годы важнейший источник духовной жизни человека – мир предметов и вещей, их причинно-следственные связи [2].

В переходный период от раннего детства к дошкольному возрасту личные желания ребёнка всё ещё носят форму аффекта. Не он владеет своими желаниями, а они владеют им. Как раньше он находился во власти предметов, теперь – во власти желаний.

У ребёнка конца 1-го начала 2-го года жизни слово приобретает сигнальное значение постепенно, путём ассоциирования его с комплексом непосредственных ощущений, получаемых с объекта. Чувственное познание ребёнка уже на 2-м году его жизни «отягощено» или перестроено языком. Язык – величайшее средство «межлюдской сигнализации». Речь преобразует чувственное познание ребёнка, с её помощью любая деятельность малыша направляется, организуется, поясняется, оценивается другими и осмысливается им самим. Будучи средством общения и познания речь обеспечивает формирование других форм речевой деятельности: слушания, беседы, вопросов и ответов, затем чтения, письма. Речевое общение «пропитывает» различные виды практики ребёнка. В ней формируется и высший вид внутренней речи, необходимая для развития теоретического мышления.

К 3-м годам ребёнок стремится соотнести свои действия с действиями другого индивида (взрослого или сверстника), но навыков у него для этого ещё недостаточно. В это время формируются зачатки психических свойств, которые могут позволить в дальнейшем сформировать ЗОЖ. Огромная роль в этом принадлежит игре. Именно в игре у ребёнка складываются основные психологические новообразования – ориентация на других, способность к контролю ситуации и самоконтролю, оценке окружающего мира и самооценке. Сознание ребёнка формируется и развивается как результат взаимодействия его с миром вещей (в том числе, игрушек) и миром людей (родственников, детей и воспитателей).

Период от появления языка до 4-х лет можно выделить как период развития допонятийного мышления. С формированием понятий упрощается процесс объяснения взрослыми некоторых терминов, связанных с понятием «здоровье».

Всегда трудно научить ребёнка пользоваться словом «Я». Только осознав себя как самостоятельную личность, трёх-четырёхлетнее дитя сможет пользоваться столь естественным жестом, как движение указательного пальца по отношению к себе. В первые годы жизни дети рассматривают себя как и все прочие предметы и лица. Пример: «Наташа хочет спать», «Наташе больно», и только позже появляются высказывания: «Я хочу спать», «Мне больно». Самосознание – это субъективный мир, в котором человек отличает себя от всего остального и соотносится с себе подобными, проявляет своё тождество и различие с ними. В самосознании формируются отличительные черты человека как субъекта деятельности, обладающего определённой свободой в выборе своего отношения к различным предметам, в выборе своего поведения. С появлением и развитием самосознания появляется возможность посредством воспитания формировать элементы поведения, относящиеся к ЗОЖ: развивать двигательную активность, прививать гигиенические навыки, регламентировать режим сна и бодрствования и др.

Поведение ребёнка всегда складывается из действий. Действие становится поступком при формировании самосознания и осознании общественных отношений. Уже в 3-4 года дети способны соотносить свои поступки со своей личностью. Поступки являются формой проникновения в сопротивляющуюся среду и способом её проверки. Человеческое поведение целиком формируется в ходе индивидуального развития (онтогенеза) и является результатом взаимодействия индивида и общества, прежде всего, воспитания со стороны других людей. Поведение носит социальный характер, так как человек включён в систему социальных отношений как участник социальной группы. Про-

цесс общения людей немислим без социального самоконтроля, когда человек осознанно контролирует свои отношения (поведение) в соответствии с усвоенной им системой социальных эталонов. Роль этих эталонов выполняют нормы или образцы поведения, указывающие на определённую направленность поведения людей и способствующие стабильности общества. Вот одним из таких таким социальных эталонов и должен стать ЗОЖ в виде направленно-сти мышления ребёнка на сохранение и укрепление здоровья.

В 3-4 года ребёнок умеет анализировать предметы, сравнивать их друг с другом и выводить заключения об их взаимосвязи. В этом возрасте начинается развитие логической памяти, которое продолжается в юношеском возрасте и формируется к концу дошкольного возраста, т.е. в возрасте 6-7 лет. Здесь важно подкреплять стремление ребёнка к ЗОЖ, создавая в памяти соответствующие причинно-следственные связи (например, сделал гимнастику – получил конфету).

У семилетнего ребёнка уже отчётливо обнаруживается способность к логическому мышлению. Это тот момент, когда уже можно строить «логические цепочки» типа «будешь здоровым – будешь играть с детьми, будешь болеть – останешься дома». Только в дошкольном возрасте у ребёнка начинает возникать соподчинение мотивов, основанное на сознательно принятом намерении, т.е. на преобладании таких мотивов, которые способны побуждать деятельность ребёнка вопреки существующим у него непосредственным желанием. Если преобладающим мотивом будет стремление к ЗОЖ, то он будет формировать соответствующее здоровое сберегающее поведение.

Занимаясь воспитанием нельзя забывать, что дети 7-8 летнего возраста думают и действуют более эгоцентрично, чем взрослые. Большей частью они говорят только для самих себя. Язык ребёнка есть язык жестов, движений и мимики столь же, сколь и слов. В этом возрасте нет разговора как такового, каждый ребёнок говорит для себя даже тогда, когда кажется, что он обращается к кому-либо. Здесь важно воспринимать ребёнка как личность, поощряя его спортивные достижения, беседа «на равных», повышая его авторитет среди сверстников.

Уже в школьные годы существует возможность дать ребёнку «зачаточные» знания о здоровье и его сохранении потому, что в младшем школьном возрасте, по единодушному мнению психологов и педагогов, происходит активное усвоение норм и правил поведения. Однако, поступки в этом возрасте во многом зависят от внешних обстоятельств, авторитета и одобрения (или порицания) со стороны взрослых. Помните В. Маяковского: Крошка сын к отцу пришёл и спросила кроха: «Что такое хорошо, а что такое плохо?». Вот тут-то самое время и объяснить, что алкоголь, сигареты – это плохо, а чистить зубы по утрам и делать зарядку – это хорошо...

Будучи младшим школьником, ребёнок поступает чаще по указанию старших и ждёт от них соответствующей оценки. Его поступки, как правило, совершаются без учёта их последствий. Его сознание оторвано от реальности, оценки своих и чужих поступков несоразмерны действительным отношениям людей. Для формирования установки на ЗОЖ у школьника необходимо подкреплять его любое позитивное действие на поддержание здоровья (знаками внимания, подарками, моральной поддержкой, оценкой его спортивных достижений, физического развития, внешних данных и т.п.). Важным представляется объяснение полезных последствий для здоровья от занятий физкультурой и спортом, поддержания гигиены тела, отказа от вредных

## □ В помощь практикующему врачу

привычек.

В подростковом, а ещё больше в юношеском возрасте, стремление к самостоятельности (желание руководствоваться собственными возможностями в управлении и регулировании своего поведения) приобретает особо зримые черты. У подростков 12-13 лет особое значение приобретает самооценка. Им надо утверждать себя в группе сверстников, важна оценка их личности окружающими. Поэтому, для формирования ЗОЖ на этом возрастном отрезке следует культивировать различные виды физической активности, в которой подросток или юноша преуспевает, показывает свою индивидуальность и самореализацию.

У подростков 13-15 лет ведущее значение имеет саморегуляция поведения как составная часть самовоспитания, а мотивировка поступков служит в этом случае регулятором поведения и деятельности личности. Представление подростка или юноши о себе всегда соотносится с групповым образом «мы», но никогда не совпадает с этим мы полностью [2]. Идентификация себя с группой заставляет поддерживать групповые ценности, в качестве которых взрослым следует предлагать групповые виды спорта (футбол, хоккей, волейбол, городки и др.), походы, интеллектуальные игры и др. в противовес саморазрушающим формам группового поведения.

По мере развития психики человек становится способным сделать личный выбор. Что определяет его правильность или ущербность для здоровья? Чтобы образ жизни был здоровым, нужна потребность в нём. Как сделать эту потребность в ЗОЖ определяющей среди других? Ответ на этот вопрос, на первый взгляд, прост. Надо её «опредметить», показать человеку цель и разъяснить выгоды её достижения. Для того чтобы потребность стала основой для целенаправленного поведения, она должна получить определённую в отношении отвечающих ей внешних объектов, т.е. «опредметиться» (например, в виде красоты человеческого тела, возможности овладеть престижной профессией, получить выгодное предложение на работу и т.п.).

Задача общества показать человеку преимущества ЗОЖ, повышающего его социальную ценность. Надо мотивировать человека, создав ему потребность действовать с определённой целью. Потребность, став осознанной «опредмеченной» целью, трансформируется в мотивацию. Этап «опредмечивания» потребностей выступает уже в форме желаний. Они являются первой предпосылкой к сознательной и целенаправленной деятельности, к началу волевого действия личности. Мотивация – это уже активный процесс, в основе которого лежит реализуемое побуждение и который подразумевает выбор действий (читай, поведения), ведущих к цели (считай, здоровью).

Таким образом, формирование волевых навыков приверженности к ЗОЖ начинается сначала в игре, затем – в учебном и трудовом процессе. Очевидно, что упор в развитии приверженности к ЗОЖ в процессе жизненного пути человека следует делать на воспитании, образовании и соответствующей организации трудовой деятельности.

Стремление к ЗОЖ или его отрицание также тесно связано с такими понятиями, характеризующими индивидуальность, как характер, личность и интеллект.

Характер – это совокупность индивидуальных и устойчивых стереотипов поведения, «штампов» эмоциональных реакций, стиля мышления, зафиксированная в привычках и манерах система взаимоотношений с окружающими. Отличительной особенностью характера является его зависимость от онтогенетических (индивидуальных) и, прежде всего, социальных влияний, его прижизненное (после рождения) формирование. Поэтому в становлении характера

так важна роль воспитания, обучения, трудовой деятельности. Человек в возрасте совершеннолетия практически завершает формирование черт характера и его поступки к тому времени носят оттенок устоявшихся и не обсуждаемых правил. Напрашивается важный вывод, что ЗОЖ в виде здоровых характерологических «штампов» следует формировать до совершеннолетия, когда поведение ещё вариативно и не стереотипно.

Личность, как устойчивая система социально значимых черт, характеризующих индивида как члена общества, в структуре индивидуальности (после темперамента и характера) занимает высшую ступень. Её важнейшей характеристикой является ценностная ориентация, когда одним из смыслов жизни может стать формирование ЗОЖ. Здесь важна личностная позиция к жизненным провокациям-ПАВ, алкоголю, поведенческим девиациям [3]. Если темперамент и черты характера в течение жизни практически неизменны, то качества личности не так стабильны и при наличии соответствующей мотивации и волевых усилий стремление к здоровью может стать доминирующей формой поведения.

Приверженность к ЗОЖ возможна только у человека культурного, когда внедрение новых культурных ценностей, в частности ЗОЖ, превращает их в культурную норму. Человек уже рождается в условиях определённой культуры. Посредством социальных контактов он усваивает общественные идеи, сообщаемые ему посредством воспитания, обучения или посредством предписаний. Эти идеи – воплощенные обычаев, верований, произведений искусства, формирующих культурные ценности, общественное мнение. Содержащаяся в них информация усваивается в процессе воспитания, формируется в сознании каждого идеальный для данной культуры образ человека (в контексте излагаемой темы – здорового), идеальную программу человеческой жизни, которую люди стремятся реализовать в своём поведении без всякого внешнего принуждения. К ней можно отнести культуру сексуальной жизни и брачного выбора человека. Раннее начало половой жизни, неадекватный выбор будущего супруга (супруги) может поставить под угрозу возможность иметь здоровое потомство-психика индивида как социально-историческое образование изначально в своей основе содержит биологическую составляющую, которая определяется наследственностью (генотипом) родителей.

Но, даже овладев культурными ценностями, человек не гарантирован от того, что они будут непременно реализованы. Чтобы знания были воплощены в жизнь, требуется волевое усилие. Ещё в 19 веке Вильгельм Вундт высказывал утверждение о том, что «действие воли» занимает центральное положение среди всех сознательных актов и психических процессов, а действия, вызванные более сложными психическими процессами, всегда являются преднамеренными и произвольными, т.е. осуществляемыми с участием воли [4]. Сознание даёт нам информацию, что «курить вредно», но только воля позволяет нам расстаться с этой вредной привычкой.

Под волей как высшей психической функцией понимается та сторона психической деятельности человека, которая получает своё выражение в сознательной целенаправленности поведения, исходит из его жизненных и социальных потребностей. Она формируется в процессе деятельности (в игре, учении, труде) и волевое поведение часто осуществляется вопреки собственным интересам и желаниям. Например, утром, когда хочется ещё поспать, воля диктует необходимость сделать утреннюю зарядку. Функция воли в том и заключается, что усиливается слабая, но социально бо-

## В помощь практикующему врачу □

лее значимая, мотивация. Это происходит через оценку событий и предвидение будущего, в частности, ощущается оздоровительный эффект от утренних физических упражнений и видится комфорт, который даст здоровье в последующие годы. Необходимым условием эффективной целеполагающей (волевой) деятельности является дисциплина и самодисциплина человека, освоение им общественно выработанных норм поведения, умение подчинить личные интересы общественным.

Понимание необходимости ЗОЖ упрощается при наличии развитого интеллекта, под которым понимают совокупность, целостность познавательных процессов, обеспечивающих сложную, приспособительную деятельность. Высшие интеллектуальные функции созревают у человека в возрасте 16-18 лет. В этом возрасте в идеале к человеку должно прийти понимание, что здоровье – это благо, которое позволит решать жизненные проблемы лучше, чем при его отсутствии.

Таким образом, проблема сохранения здоровья должна стать центром личностного мировоззрения человека, под которым понимается фокус человеческого видения мира, мера понимания им природы и общества, социальных отношений и ценностей, его точка зрения на мир и своё место в нём. Предпочтительному выбору ЗОЖ как форме бытия может способствовать знание человеком особенностей индивидуального развития психики (её онтогенеза) и формирования психических новообразований. Выбор ЗОЖ открывает путь к здоровью и полноценному социальному функционированию, ибо здоровье даёт ощущение полноты жизни в различных её проявлениях.

### Выводы

1. Психика, являясь индивидуальным продуктом био-

логического созревания человека и социально-исторического развития общества, в своём онтогенезе создаёт предпосылки для формирования здорового образа жизни посредством соответствующего воспитания, образования и трудовой деятельности.

2. Воспитание мотивации человека «быть здоровым» следует начинать по мере формирования необходимых психических функций через оздоровительную деятельность с учётом особенностей каждого возрастного периода его развития.

3. У населения Республики Беларусь повсеместно следует создавать внутреннее убеждение о приоритете здоровья.

4. Одной из главных социальных ценностей сегодня должна стать забота каждого о своём здоровье и здоровье будущих поколений. Культура отношения к своему здоровью позволит сохранить нацию и обеспечит дальнейшую эволюцию человеческой цивилизации.

### Литература

1. Иванова В.И. Формирование здорового образа жизни – основной путь укрепления здоровья населения. Тезисы докладов республиканской научно-практической конференции «Организация здорового образа жизни в зависимости от профессиональной деятельности», Минск, 27.05.2009, 34-37 с.

2. Психофизиологическая структура личности / Б.Б. Ладик.-М.: Мед. лит., 2006.-352 с.

3. Тюненкова Е.В. Здоровый образ жизни – главный фактор здоровья. Тезисы докладов республиканской научно-практической конференции «Организация здорового образа жизни в зависимости от профессиональной деятельности», Минск, 27.05.2009, 148-150 с.

4. Хант Мортон. История психологии. пер. с англ. А.В. Александровой. М.: АСТ: АСТ Москва, 2009.-863 с.

Поступила 25.05.2012 г.