

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ КОЛЕДЖУ МОТИВАЦІЇ ДО ЗБЕРЕЖЕННЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я

У статті розглянуто питання, пов'язані з віковими особливостями формування мотивації збереження фізичного здоров'я студентів коледжу. Надано характеристику емоційної, комунікативної, інтелектуальної сфер особистості в цьому віці. Визначено спрямованість потреб, інтересів і мотивів студентів коледжу. Обґрунтовано необхідність здійснення організованої виховної роботи зі студентами щодо формування мотивації збереження фізичного здоров'я під час навчання у коледжі.

Ключові слова: мотивація збереження здоров'я, інтереси, потреби, мотиви, виховна робота.

Навчання в коледжі збігається із завершальним етапом підліткового віку (15–16 років) та початком юнацького віку (17–19 років). Розглянемо особливості формування мотивації до збереження фізичного здоров'я студентів коледжу.

Психолого-педагогічні особливості підліткового й юнацького віку розглядали І. Бестужев-Лада, М. Гамезо, Ю. Гуцко, І. Кон, В. Кутішенко, А. Петровський, А. Реан, Н. Талізїна, Д. Фельдштейн та ін.

Питанням дослідження мотивації та її формуванню присвятили свої праці Л. Божович, В. Вілюнас, Є. Ільїн, О. Ковальов, О. Леонтєв, С. Манукян, А. Маркова, В. Мерлін, К. Обухівський, К. Платонов, С. Рубінштейн, П. Симонов та ін.

Аналіз показав, що у психолого-педагогічній літературі є дослідження різних аспектів проблеми мотивації та мотивів: вивчена структура мотиву й мотивації, функції мотиву, індивідуальні особливості мотивації, мотивація різних видів діяльності, є дослідження причин поведінки, яка руйнує здоров'я та дослідження, що виявляють невисоку цінність здоров'я у різних груп населення, проте спеціальних досліджень мотивації збереження фізичного здоров'я у студентів коледжів не було виявлено.

Мета статті – проаналізувати психолого-педагогічні особливості формування мотивації збереження фізичного здоров'я у студентів коледжу.

Цей етап називають етапом “людської близькості” [1, с. 16, 4]. Студентство відкрите спілкуванню: легко заводяться знайомства, легко утворюються дружні зв'язки, приходиться любов. У юнацтві інтенсивно розвивається емоційна сфера. Це вік “специфічної емоційної сенситивності” [4, с. 52]. Характерним є те, що молоді люди переживають не тільки предметні почуття (спрямовані на певну подію, особу, явище), а й у них формуються узагальнені почуття (почуття прекрасного, трагічного, почуття гумору та ін.). Ці почуття виражають загальні, більш стійкі світоглядні установки особистості. Їх називають “світоглядні почуття” – переживання, пов'язані з формуванням власної системи поглядів, життєвої позиції, ціннісних орієнтацій, переконань ідеалів та ін. (П. Якобсон). При формуванні у студентів мотивації збереження фізичного здоров'я дуже важливо врахо-

увати цю психологічну особливість цього віку. На нашу думку, стійка мотивація до збереження здоров'я має в основі саме світоглядні почуття, які базуються на відповідних знаннях про здоров'я та шляхах його збереження; переконаннях, що це важливо; установках, що необхідно діяти, щоб його зберегти. Формуванню такої мотивації необхідно приділяти увагу під час навчання в коледжі.

На початку юнацького віку розвиваються соціальні емоції – переживання людиною власного ставлення до оточення. Вони виникають, формуються і виявляються в системі міжособистісних відносин [4, с. 48]. Розвиток соціальних емоцій передбачає не тільки оволодіння певним обсягом знань (норми поведінки, оцінні категорії, культурні символи), а й формування ставлення до цих знань, які є своєрідними еталонами та мають специфічні відмінності, зумовлені цим суспільством і цією культурою. Це означає, що в цей віковий період розвитку мотивація молоді людини залежить від того, як під час міжособистісних відносин оточення (наприклад, однолітки) емоційно (позитивно або негативно) оцінюють її поведінку (дії, вчинки). Тобто позитивна оцінка оточення значно впливає на формування у студентської молоді мотивації до збереження фізичного здоров'я. Отже, виховна робота, спрямована на формування мотивації до збереження здоров'я, має сприяти створенню позитивних соціальних емоцій у колективі студентів, позитивного ставлення до збереження власного здоров'я.

У цей період відбуваються кардинальні зміни у мотиваційній сфері, які мають як кількісний, так і якісний характер. Як зазначав Л. Виготський, протягом порівняно невеликого терміну відбуваються інтенсивні та глибокі зміни в рушійних силах поведінки. За своєю будовою мотиваційна сфера починає характеризуватися не підрядністю мотивів, а їх ієрархічною структурою, наявністю певної системи супідрядності різних мотиваційних тенденцій. Із розвитком процесів самопізнання спостерігаються якісні зміни мотивів, деякі з них характеризуються більшою стійкістю, інтереси набувають характеру стійких захоплень. За механізмом дії мотиви стають не безпосередньо діючими, а такими, що виникають на основі свідомо поставленої мети й усвідомленого наміру. Виникнення опосередкованих потреб дає людині змогу свідомо управляти своїми потребами, прагненнями, внутрішнім світом, будувати довгострокові життєві плани та перспективи. Тобто необхідно спрямовувати процес розвитку мотивації таким чином, щоб у студентів формувалися і закріплювалися такі інтереси, прагнення, цілі, життєві плани, що пов'язані зі збереженням фізичного здоров'я. Це можливо за умов організації та здійснення цілеспрямованої виховної роботи зі студентами коледжу, спрямованої на формування мотивації збереження фізичного здоров'я.

Важливою психологічною особливістю юнацького віку є прагнення до ризику. У психологічній літературі виділяють фізичний ризик і соціальний. Ситуації фізичного ризику (наприклад, ризиковані ігри), які підліток часто створює сам, пов'язані зі самоствердженням.

Соціальний ризик пов'язаний із тим, що дотримання групових цінностей (або їх заперечення) в кожному конкретному випадку є критерієм оцінювання підлітка як з боку дорослих, так і з боку однолітків. Можна сказати, що соціальні ризики тісно пов'язані зі спілкуванням. Щоб юнак був прийнятий групою, він має дотримуватись групових цінностей. Це тісно пов'язано з різними ризиками для здоров'я молоді – палінням, вживанням алкоголю, наркотиків, психотропних речовин та ін. Отже, в цьому віці молода людина значно залежить від тієї соціальної групи, в якій проводить багато часу (наприклад, студентський колектив). І завдання полягає в тому, щоб знизити соціальні ризики для здоров'я студентської молоді. Це може бути досягнуто шляхом цілеспрямованого й організованого формування мотивації до збереження фізичного здоров'я.

Спілкування та соціальна взаємодія – ще одна галузь, у якій яскраво виявляється прагнення підлітків та юнаків до самовираження, що виражається в афіліативній потребі – потребі у спілкуванні, в емоційних контактах, прагненні бути серед людей; створенні, збереженні, відновленні позитивних відносин з іншими людьми [4, с. 75].

Афіліативна потреба в належності до певної групи, іноді, на думку І. Кона [3], перетворюється у деяких юнаків на стадне почуття: вони не можуть не тільки день, а навіть годину пробути поза своєю, а якщо немає своєї – то в будь-якій компанії. Дійсно, людина може пізнати себе тільки у спілкуванні з іншими, і тому в юнацькому віці людина звертається, у першу чергу, до своїх однолітків – переважно на них вона спирається у пошуках своєї ідентичності. Інші люди для підлітка – “дзеркало”, у якому відображаються ставлення та реакції на його поведінку, за що його приймають і за що не приймають у суспільстві. Збираючи таку інформацію, підліток поступово формує уявлення про себе, і в подальшому ці уявлення ще багато разів будуть перевірятися й уточнюватися через відносин з іншими людьми.

Тому в цьому віці надзвичайно важливим є оточення, оскільки саме на суспільну думку й орієнтується підліток, приймаючи певні рішення, формуючи певне ставлення, зокрема, до збереження власного фізичного здоров'я. Отже, важливо вивчати оточення підлітка, прагнути засобами виховної роботи в коледжі залучити його до спілкування з однолітками, які займаються спортом, ведуть здоровий спосіб життя, тобто мають мотивацію до збереження здоров'я.

Провідною діяльністю в цей період стає професійне навчання. Завдяки цьому студенти освоюють норми відносин між людьми (ділових, професійних, особистих та ін.), а також професійно-трудова уміння. Цей вік, як зазначає Ю. Гуцко [2, с. 84–85], характеризується стійкою концептуальною соціалізацією, коли формуються стійкі властивості особистості, стабілізуються психічні процеси, закінчується процес формування особистості.

Під час навчання студент має витримувати значні фізичні, розумові, моральні, вольові навантаження. Далеко не всі студенти вміють розраховувати власні сили та раціонально організовувати навчальну діяльність. При

цьому доцільно відзначити, що навчання в коледжі відрізняється від шкільного. Тому з педагогічної точки зору в цей період є важливою, особливо на молодших курсах, організація доцільного систематичного контролю за навчальною діяльністю студентів, раціональна побудова індивідуальних консультацій, організація дозвілля, роботи кураторів та ін.

Студентський вік стає важливим етапом розвитку розумових здібностей людини, коли інтенсивно розвивається теоретичне мислення, уміння абстрагувати, робити узагальнення. При цьому відбуваються якісні зміни в пізнавальних можливостях студентів, оскільки актуалізуються нестандартний підхід до вже відомих проблем, уміння включати часткові проблеми в більш загальні та ін.

Слід зазначити, що розвиток інтелекту студентів корелює із розвитком творчих здібностей як майбутнього фахівця. Це передбачає не просто засвоєння навчальної інформації, а прояв інтелектуальної ініціативи, прагнення до самостійного отримання та створення нового. Дивергентне мислення, що формується в цей віковий період, орієнтує студентів на пошук оригінальних, творчих рішень, на пошук різних способів вирішення одного й того самого завдання. Цю вікову особливість також необхідно враховувати при формуванні у студентів коледжу мотивації до збереження фізичного здоров'я.

Вивчення студентського середовища в коледжі показало його різно-рідність, тобто частина студентів мають потребу в зовнішній допомозі, підтримці для додержання інтелектуальної дисципліни, організованості та систематичності в роботі. Деякі студенти мають високий інтелектуальний і творчий потенціал, але недостатньо зібрані, організовані. Тому актуальності набувають мотиви навчальної діяльності студентів. Ці мотиви в контексті цього дослідження набувають також і соціального змісту, оскільки сформовані й стійкі мотиви навчальної діяльності можуть бути перенесені на інші види діяльності (позанавчальну, дозвілльєву) і виявлятися в прагненні до збереження власного здоров'я.

Важливим мотиваційним утворенням, що впливає на всі аспекти життя студента, є інтереси. Інтереси являють собою одну із головних характеристик особистості людини. У загальному вигляді їх можна визначити як емоційний прояв потреб [4, с. 87]. У підлітковому віці відбуваються кардинальні зміни у сфері інтересів людини як у кількісному, так і у змістовному аспектах. Найбільш суттєвим у розвитку інтересів у цьому віковому періоді, на думку С. Рубінштейна [5], є:

- 1) початок встановлення кола інтересів, поєднаних у невелику кількість пов'язаних між собою систем, які набувають певної стійкості;
- 2) поступове переключення інтересів із часткового і конкретного на більш загальне, зокрема, на збільшення інтересу до питань світогляду, сенсу життя, ідеології;
- 3) поява інтересу до практичного застосування набутих знань, до питань практичного життя;

4) збільшення інтересу до психічних переживань інших людей і, особливо, до власних (юнацькі щоденники);

5) диференціація і спеціалізація інтересів, їх спрямованість на певну сферу діяльності (наприклад, професійну техніку, певну наукову галузь, літературу, мистецтво та ін.), яка здійснюється під впливом всієї системи умов, в яких відбувається розвиток юнака.

Д. Фельдштейн [7] виділяє три стадії розвитку інтересів. Перша стадія характеризується широтою інтересів, прагненням все спробувати, у всьому взяти участь. На другій стадії інтереси стабілізуються. На третій стадії (завершення підліткового віку) відбувається подальша стабілізація інтересів і підлітки мають переважно один або два інтереси.

Отже, при організації в коледжі виховної роботи з формування мотивації до збереження фізичного здоров'я необхідно враховувати ті інтереси, які вже мають студенти з метою їх урахування та подальшого розвитку.

Важливим мотивом ефективної студентської діяльності виступає мотив досягнення. Його можна розглядати як прагнення до успіху, змагання із самим собою за успіх, прагнення до поліпшення результатів будь-якої справи, у якій бере участь індивід. Потреба в досягненнях виявляється в спрямованості на досягнення далеких цілей, одержанні очікуваних результатів. Ця потреба стимулює пошук студентом таких ситуацій, у яких він міг би відчувати задоволення від досягнення успіху. Навчальна діяльність є не єдиною сферою, у якій студент може з успіхом задовольняти потребу в досягненні високого результату. Іншими сферами, у яких можна реалізувати цю потребу, можуть бути заняття в спортивних секціях, кружках, творчих клубах тощо, де також можна з успіхом йти до поставленої мети.

Незважаючи на той факт, що дослідження багатьох учених свідчать про те, що заняття спортом, фізичні вправи не входять у сферу пріоритетів сучасної молоді, вони можуть задовольнити багато потреб. По-перше, вони дають можливість відчувати своє тіло, зміни, які відбуваються при регулярних фізичних навантаженнях, оцінити межі власних можливостей, перевірити свою силу, витривалість, навчитись володіти своїм тілом. По-друге, для багатьох підлітків, основним мотивом до занять фізичними вправами є бажання мати струнке, треноване тіло, що відповідає сучасним ідеалам жіночої та чоловічої краси, які активно культивуються ЗМІ. По-третє, у цьому віці існує бажання навчитись самооборони як мотив до занять фізичними вправами та спортом. Такий мотив є провідним для тих підлітків, які захоплюються східними єдиноборствами. Інтерес до східних бойових мистецтв стимулюється модою, яка підтримується друкованою, кіно- і відео-продукцією. Також необхідно враховувати таку психологічну рису молоді, як інтерес до всього незвичайного, нетрадиційного. Доцільно враховувати, що підлітки віддають перевагу колективним видам спорту, оскільки вони можуть дати їм більше, ніж просто фізичне навантаження. Наприклад, футбольна або будь-яка інша команда стає для підлітка тією соціальною групою, в якій він проводить більшість вільного часу, задовольняючи свої потреби в афіліації та спілкуванні.

Отже, організовані заняття різними видами спорту, фізичними вправами позитивно впливатимуть на формування у студентів коледжу мотивації до збереження здоров'я, а також сприятимуть задоволенню їх вікових потреб у самовизначенні, самоідентифікації, спілкуванні.

Значне місце в групі мотивів, потенційно орієнтованих на формування у студентів мотивації збереження фізичного здоров'я, посідає пізнавальна потреба. Вона виявляється в прагненні студента розширити знання, досвід, підвищити свою компетентність, розвинути здібності та ін. При цьому пізнавальні потреби в сукупності з потребою досягнення успіху впливають на виникнення стійких переконань, поглядів, світогляду і, в підсумку, на формування мотивації збереження здоров'я.

У цьому віці також відбувається формування інтелектуальної незалежності, тобто здібності мислити самостійно, критично перевіряючи твердження інших, здатність самостійно приймати рішення [4, с. 90]. Це означає, що залежно від того, яким обсягом знань, інформації володіє підліток, до чого він прагне, які має погляди та переконання стосовно здоров'я, здорового способу життя, з ким він спілкується, як проводить вільний час, від цього залежить, які рішення він буде приймати, як буде ставитись до власного здоров'я і його збереження. Отже, при формуванні у студентів коледжу мотивації до збереження фізичного здоров'я важливо враховувати ці соціально-психологічні особливості, спрямовувати роботу і на розвиток пізнавальних потреб, і потреб у досягненні успіху, і сприяти інтелектуальній незалежності щодо збереження власного здоров'я.

З метою успішного формування у студентів мотивації збереження фізичного здоров'я виникає необхідність того, що вищерозглянуті нами психологічні, педагогічні та соціальні фактори необхідно враховувати і використовувати при організації виховного процесу в коледжі.

Під вихованням ми розуміємо (поділяючи думку В. Караковського, Х. Лійметса, Л. Новікової, Н. Селіванової та ін.) управління процесом розвитку особистості. Воно здійснюється і через навчання, і через освіту, і через раціональне включення в реальну соціальну дійсність. Виховання, на думку авторів, здійснюється як управління процесом особистісного розвитку студента, тобто розвиток таких рис, які характеризують його саме як цілісну та суверенну особистість, якій властиві загальнолюдська мораль, розвинута самосвідомість, гуманізм, допитливість, творча індивідуальність.

У цей час в освітньому просторі коледжу ще можна зустріти позиції викладачів, кураторів студентських груп, у яких простежується розуміння виховної роботи як проведення окремих заходів або циклу виховних годин. Ефективність такого підходу вкрай невисока. Все більшого поширення набувають системні технології: виховна система та виховний простір, діалог у вихованні, середовищний підхід, педагогічна підтримка та ін. У сукупності вони становлять інший підхід, нове категоріальне поле теорії виховання. Це стає основою для розробки технологій управління різними об'єктами в середовищі виховання.

Виховна система коледжу, студентський колектив, виховний простір, педагогічна підтримка особистісного саморозвитку студента, викладач, куратор студентської групи як вихователь – саме вони стають об'єктами в середовищі виховання, управляючи ними, можна ефективно управляти процесом особистісного розвитку студента, тобто ефективно формувати мотивацію до збереження фізичного здоров'я. Саме цих позицій дотримуються А. Гаврилін, О. Заславська, В. Караковський, Л. Новікова, Н. Селіванова та ін. Ми адаптували до умов коледжу аспекти управління, запропоновані Л. Новіковою [6]:

– у рамках навчального закладу: виховання через події (виховання великими дозами); виховання через повсякденність (створення обстановки, що виховує, виховного простору);

– у рамках студентської групи (навчальної, творчої та ін.): включення групи як цілісної одиниці в життя коледжу, створення в групі для кожного студента особливої позиції, сприятливої для його особистісного розвитку;

– стосовно окремого студента: навчання рефлексії, допомога в самореалізації.

Зрозуміло, що сьогодні гостро постає питання розробки нових форм і методів виховання, нових психолого-педагогічних установок, що відповідають формуванню мотивації до збереження фізичного здоров'я майбутніх фахівців. Цей процес повинен інтенсивно здійснюватися як у навчальний, так і позанавчальний (дозвілля) час. Актуалізувавши позанавчальну діяльність, що не входить у навчальний план підготовки студента, ми тим самим спираємося на принцип додатковості в професійній освіті.

Висновки. Враховуючи викладене, можна дійти висновку, що успішне формування у студентів коледжу мотивації збереження фізичного здоров'я можливе за умов урахування вікових психолого-педагогічних характеристик при організації відповідної виховної роботи на всіх рівнях: на рівні навчального закладу, навчальної групи, окремого студента.

Список використаної літератури

1. Гамезо М.В. и др. Возрастная психология: личность от молодости до старости : учеб. пособ. / М.В. Гамезо. – М.: Педагогическое об-во России, 1999. – 272 с.
2. Гуцко Ю.П. Введение в энциклопедию здоровья и долголетия / Ю.П. Гуцко. – М. ; Минск : Междунар. асоц. “Личность. Экология. Мир” : ЕМП “Кольцо”, 1993. – 302 с.
3. Кон И.С. Психология старшеклассника / И.С. Кон. – М. : Просвещение, 1980. – 269 с.
4. Психология подростка / Ж.К. Дандарова [и др.] ; под ред. А.А. Реана. – М. : ОЛМА–ПРЕСС, 2003. – 432 с.
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 2000. – 705 с.
6. Теория и практика воспитательных систем : в 2 т. / под ред. Л.И. Новиковой. – М. : Педагогика, 1993. – 512 с.
7. Фельдштейн Д.И. Психология современного подростка / Д.И. Фельдштейн. – М. : Педагогика, 1987. – 240 с.

Кобзева И.А. Особенности формирования у студентов колледжа мотивации сохранения физического здоровья

В статье рассмотрены вопросы, связанные с возрастными особенностями формирования мотивации сохранения физического здоровья студентов колледжа. Дана характеристика эмоциональной, коммуникативной, интеллектуальной сфер личности в этом возрасте. Рассмотрены направленность потребностей, интересов и мотивов студентов колледжа. Обоснована необходимость организованной воспитательной работы со студентами с целью формирования мотивации сохранения физического здоровья во время обучения в колледже.

Ключевые слова: мотивация сохранения физического здоровья, интересы, потребности, мотивы, воспитательная работа.

Kobzeva I. Peculiarities of formation of college students maintain motivation of physical health

The article deals with issues related to the age-formation motivation conservation of the physical health of students count Ledge. Characteristics of emotional, communicative, the intellectual spheres of the individual in this age. The directions of needs, interests and motivations of college students. Substantiated the need for an organized educational work with students to formation of the preservation of the physical motivation Health Protection at the time in college.

Key words: health protection motivatsiya maintain physical, interests, and to the needs, motives, and educational work.