

УДК 616-092.11-02:614.2

МОТИВАЦИЯ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Акименко Г. В.

*кандидат исторических наук, доцент, доцент кафедры психиатрии, медицинской психологии и наркологии
ФГБОУ ВО Кемеровский государственный медицинский университет
Минздрава России,
Россия, г. Кемерово.*

Аннотация. В статье рассмотрены психологические составляющие мотивации обучающихся в медицинском университете к здоровому образу жизни. Данная работа опирается на основные подходы к проблеме мотивации в отечественной и зарубежной литературе. Был сделан анализ механизма формирования мотивации к здоровому образу жизни у студентов и возможности его практической реализации. Представлены результаты исследовательской работы по сравнительному анализу основных компонентов мотивационной сферы студентов. Сравняются критерии осознанности и возможности реализации системы здорового образа жизни у студентов.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, мотивация, инновационные технологии, факторы мотивации, психология.

THE MOTIVATION AND VALUE ATTITUDE TO A HEALTHY LIFESTYLE OF MEDICAL STUDENTS

Akimenko G. V.

*candidate of historical Sciences, associate Professor, associate Professor of psychiatry, medical psychology and narcology
Kemerovo state medical University of the Ministry of health of Russia,
Russia, Kemerovo.*

Annotation. The article deals with the psychological components of motivation of students at the medical University to a healthy lifestyle. This work is based on the main approaches to the problem of motivation in domestic and foreign literature. The analysis of the mechanism of formation of motivation to a healthy lifestyle among students and the possibility of its practical implementation was made. The results of

the research work on the comparative analysis of the main components of the motivational sphere of students are presented. The criteria of awareness and the possibility of implementing a healthy lifestyle system in students are compared.

Key words: health, healthy lifestyle, motivation, innovative technologies, motivation factors, psychology.

Обучение в современном вузе предъявляет высокие требования к студентам, в том числе к состоянию их здоровья. Повышение рейтинга здорового образа жизни (ЗОЖ) в системе ценностей обучающихся в медицинском университете, формирование навыков оценки качества и количества здоровья является необходимым условием успешной профессиональной социализации выпускников вуза в будущем.

Известно, что уровень здоровья человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения и др. Однако по данным Всемирной организации здравоохранения он лишь на 10-12 % связан с медициной, на 15-20 % обусловлен генетическими факторами, на 25 % его определяют экологические условия, на 50-55 % – условия и образ жизни человека [4, с.23].

Таким образом, очевидно, что первостепенная роль в сохранении и формировании здоровья все же принадлежит самому человеку и его образу жизни.

Исходя из этого и в соответствие с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) перед профессорско-преподавательским составом высшей школы стоит задача сформировать у обучающихся ценностное отношение к здоровому образу жизни.

Обучение ЗОЖ не только является неотъемлемой составной частью ФГОС третьего поколения, но и в настоящее время рассматривается как одна из приоритетных задач, стоящих перед медицинскими университетами. Такой подход прослеживается во многих нормативных документах и Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

государственных федеральных программах развития образовательной сферы России. Так, в национальной доктрине образования Российской Федерации одной из основных целей развития образования до 2025 г. названо воспитание здорового образа жизни.

Ориентация на здоровый образ жизни будущих врачей является одним из самых значимых направлений профессиональной подготовки специалистов-медиков. Это обусловлено главным образом тем, что в профессиональные обязанности выпускников медицинских вузов будут входить такие виды деятельности, как пропаганда ЗОЖ среди населения, в том числе личным примером; профилактическая работа с пациентами и их родными; обучение среднего медицинского персонала и др.

Приобщение к здоровому образу жизни, формирование отношения к здоровью как внутренней потребности, в настоящее время осуществляется в условиях продолжающегося ухудшения показателей здоровья россиян и массового распространения нездорового образа жизни среди населения страны. Показательно, что за последние 10-12 лет среди молодых людей практически не зафиксировано положительных сдвигов в психологических установках, мотивации и поведении в сторону оздоровления своего образа жизни [6].

Ценностное отношение к здоровью предполагает не только создание соответствующих социальных условий для обучения в вузе и, в частности, двигательной активности, но и мотивацию обучающихся на индивидуальное формирование ЗОЖ. Такой подход нашёл своё отражение в программах обучения в медицинском университете и стал неотъемлемой составной частью подготовки врачей, а значит является предметом постоянного управления и социального контроля.

Цель исследования: изучение роли мотивации в формировании установок на здоровый образ жизни у обучающихся в медицинском университете.

Исследовательская работа заключалась в сравнительном анализе основных компонентов мотивационной сферы студентов, таких как: представление здоровья как абсолютной ценности; необходимость соблюдения здорового образа жизни для подготовки к будущей профессиональной деятельности и др.

Объект исследования: студенты второго курса лечебного факультета Кемеровского государственного медицинского университета (КемГМУ). Всего было опрошено 83 человека. Средний возраст: 19, 5 года.

Предмет исследования: комплекс педагогических условий развития мотивации студентов университета к ЗОЖ в рамках изучения гуманитарных дисциплин.

Методы исследования. В рамках данной работы была использована методика А. Ассингера (Armin Assinger) «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни?» и анкета составленная на базе материалов «Здоровый образ жизни и психология» [6].

Результаты и обсуждение. В психологической науке выделяются такие соподчиненные понятия, как «потребности - мотивы - мировоззрение - установки - цели - результаты – оценка».

Мотивы в данном случае являются внутренними силами, связанными с потребностями человека и побуждающие его к деятельности [1, С.165].

Мотивация (лат. *movere* - двигать, толкать) в научной литературе в основном рассматривается как побуждение к действию, динамический психофизиологический процесс, определяющий направленность и устойчивость поведения человека, деятельно удовлетворяющего свои потребности [4].

Известно, что мотивационная сфера человека как совокупность мотивов и влияющих на них факторов может носить различный характер.

Так, в зависимости от оснований мотивы классифицируются по потребностям и формирующим их факторам. Например, цели лежат в основе

классификации мотивов, сформулированных в концепции американского психолога А. Маслоу [5, С.212]. Иерархия мотивов в его теории отражает иерархию потребностей человека.

В пирамиде А. Маслоу здоровье и самосохранение относятся к числу базовых физиологических потребностей человека и стоят в списке учёного сразу после потребностей в воздухе, пище и сне.

Таким образом, мотивацию к ЗОЖ следует рассматривать как совокупность внешних и внутренних мотивов личности, побуждающих к деятельности по сохранению здоровья, и условий, способствующих реализации здоровьесберегающего поведения человека.

Вместе с тем, установлено, что структура мотивации к ЗОЖ может меняться в зависимости от возраста, социального статуса, состояния здоровья человека и ряда других факторов [5, С.154].

Согласно современным представлениям, ЗОЖ состоит из двенадцати блоков: отдых, физическая культура и закаливание, режим и культура питания, психологическая, сексуальная и экологическая культура, предупреждение алкоголизма и др. [1, С.169]. К сожалению, большая часть (72,5%) опрошенных смогли назвать не более 3-4 из данного блока.

Результаты анкетирования позволяют утверждать, что в основе ЗОЖ для большинства студентов-медиков (81,9%) лежат: отсутствие вредных привычек; занятие физической культурой (74,4%); продолжительный сон (56,2%); здоровое питание (32,2%).

Показательно, что большинство респондентов оценили своё здоровье как «удовлетворительное» - 54,0%. Считают своё здоровье «отличным» или «хорошим» более одной трети студентов - 42,1%. И только 3,9% опрошенных оценили его как «неудовлетворительное». Однако, только в течение учебного семестра справки о болезни, в связи с пропусками занятий, предоставили в деканат 12,6% обучающихся.

Анализ мотивации к ЗОЖ, в рамках проведённого исследования, позволил выделить четыре блока значимых факторов, побуждающих молодых людей к здоровому образу жизни и здоровьесберегающему поведению. Это главным образом: социальные мотивы, эмоциональные мотивы, мотивы укрепления здоровья. Из базовых, первичных мотивов можно выделить потребность респондентов в движении, на основе которой у молодых людей формируется мотивация к регулярному выполнению двигательных действий (физкультура, плавание, фитнес и др.).

Важно подчеркнуть, что стремление сохранить здоровье по оценке многих ученых, входит в число духовных потребностей. Так, по мнению Г.С. Никифорова, ценность ЗОЖ следует рассматривать как средство достижения успеха, личного благополучия и обеспечения в будущем карьерного роста [2, с. 256].

Анализ научных публикаций, посвященных здоровому образу жизни позволяют утверждать, что механизм формирования мотивации личности на практике реализуется по следующей схеме: «знания» - «ценностное отношение» - «деятельность» (рис.1).



Рис.1 - Схема формирования мотивации личности.

Вышеперечисленные механизмы формирования мотивации должны, по оценке специалистов, быть направлены на эффективные способы получения знаний о ЗОЖ, овладении практическими навыками переработки полученных знаний и их преобразовании в «умения» и «навыки». Как результат, здоровый образ жизни должен стать привычкой в поведении человека, т.е. выполняться на уровне автоматизма.

Связь механизмов формирования мотивации по алгоритму «от знания к деятельности» осуществляется преимущественно через основные сферы формирования личности: познавательную, мотивационно - ценностную и практическую.

Информацию о формах здорового образа жизни подавляющее число респондентов, а именно 95%, получают посредством сети Интернет, только около 5 % - через телевидение, плюс 38% - в результате образовательного процесса в вузе, в том числе в рамках изучения курса «Психология и

педагогика» [2, С.78] и только 3% опрошенных - благодаря изучению специальной литературы.

В настоящее время подача информации о здоровом образе жизни в рамках учебного процесса в университете, главным образом ограничивается проведением теоретических и практических занятий по различным дисциплинам, например: «Психология», «Биоэтика», «Нормальная физиология», и др. На этот вид деятельности, как правило, отводится ограниченное количество времени, не более 13-15% всей учебной нагрузки.

Для реализации на практике эффективных каналов получения информации о ЗОЖ, на наш взгляд, необходимо шире использовать информационно-компьютерные технологии и возможности сети Интернет.

Результативность этой работы, система хранения, воспроизведения и преобразования информации должна проверяться тестами текущего, рубежного и промежуточного контроля знаний, например по разделу: «Психология здорового образа жизни».

В результате анализа мотивационной сферы обучающихся к ЗОЖ были выделены значительные расхождения между осознанностью в необходимости соблюдения ЗОЖ и возможностью реализации необходимых действий для его практического осуществления (Табл.1).

Таблица 1.

Осознанность	%	Возможность реализации	%
- регулярных занятий физической культурой, спортом, фитнесом	98	недостаточно свободного времени	90
- соблюдения режима дня	97	не знание основ тайм - менеджмента	81
- правильное питание	100	отсутствие материальных возможностей	73

- закаливание и 1,5 часовые прогулки на свежем воздухе	95	отсутствие необходимых условий и свободного времени	18
- отказ от вредных привычек	90	отсутствие полноценных знаний	45
-системы психической саморегуляции, избегание стрессов	87	недостаточность развития морально-волевой сферы, не сформированности толерантности к фрустрации	34

Анализ вышеприведенных данных позволяет утверждать, что у значительного большинства респондентов (42,7%) сформирована осознанная мотивация к ЗОЖ. Вместе с тем реализовать свои потребности в ЗОЖ могут причинам далеко не все респонденты. Причины приводящие к отказу от реализации здоровьесберегающих потребностей могут быть как объективными, так и субъективными. Очевидно, что при этом, студентам так же не хватает знаний, необходимых для ведения ЗОЖ.

По результатам анкетирования также было установлено, что:

- 43% уверены в том, что они ведут здоровый образ жизни;
- 34% респондентов ответили, что они занимаются своим здоровьем время от времени;
- 23% убеждены в том, они готовы вести здоровый образ жизни, но «как-то руки до этого не доходят.» [1, С.165].

Понимание значения ЗОЖ для будущей профессиональной деятельности высказало 75,0% опрошенных. Важно отметить, что такая ситуация \pm 3% зафиксирована во всех группах второго курса лечебного факультета.

Из числа респондентов, не задумывающихся или сомневающих в важности здорового образа жизни:

- 25% студентов курят 1-2 раза в неделю и чаще по три и более сигарет;

-17,4% опрошенных из их числа употребляют 1-2 раза в неделю около 200-300 мл водки или 500 мл вина.

Только половина респондентов планируют в ближайшее время «с понедельника» изменить свой образ жизни (48,7%). В остальных случаях опрошенные либо не имеют возможности изменить свой образ жизни - 24,7%; либо вряд ли будут что-то делать, даже имея определённое желание - 21,1%; либо не знают, как это реализовать на практике в существующих обстоятельствах -14,7%. Часть респондентов (5,8%) в принципе не хотят изменять свой образ жизни.

Показательно, что значительная часть опрошенных считали, что вести здоровый образ жизни и заниматься спортом в молодежной среде (ходить в тренажерный зал, заниматься фитнесом, оздоровительным бегом) вновь стало модно, так как доминирующей для студентов медицинского университета является потребность следить за состоянием своего организма.

В качестве показателей сформированности мотивации ЗОЖ по результатам исследования можно выделить следующие: потребность в получении знаний о здоровье и здоровом образе жизни; высокий уровень интереса к содержанию ЗОЖ; осознание социальной значимости здоровья в современном обществе; сознательные, целенаправленные действия на благо своего здоровья; организация двигательной активности; способность к самомотивации, самоорганизации и мобилизации сил для принятия правильных решений, способствующих сохранению и укреплению здоровья; психоэмоциональную устойчивость; степень соответствия действий и поступков требованиям здорового образа жизни; готовность к овладению умениями и навыками ведения ЗОЖ [2, С.78].

Таким образом, студенты-медики осознают, что должны рассматривать здоровье как личную ценность, но недостаточная информированность мешает превращению такого понимания в мотивацию деятельности в этом направлении. Эта часть будущих специалистов практически не связывают

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

установки на здоровый образ жизни с будущим профессиональным статусом. Представляется правомерным трактовать полученные в рамках исследования данные как результат недостаточности внешних побудителей к деятельности, в том числе в системе организации высшего медицинского образования.

В этой связи важно использовать познавательные ориентиры обучающихся и ресурсы студентов, контролировать их деятельность, направленную на укрепление здоровья и ЗОЖ с помощью педагогического воздействия, применяя современные ресурсы и возможности для построения полноценного общения с обучающимися в данном направлении.

При этом формирование мотивации ЗОЖ должно быть направлено не только на расширение представлений о факторах здорового образа жизни, но и на осознание их необходимости и важности для сохранения и укрепления здоровья, а также на формирование здорового поведения.

Можно констатировать повышение популярности здорового образа жизни и физической культуры средствами педагогического общения и использования возможностей интернет. Основными целевыми предметами воздействия должны стать адекватные здоровому образу жизни «Я-концепция», ценности и убеждения молодых людей.

Вместе с тем, существующая в настоящее время система формирования здорового образа жизни в период обучения в вузе пока не приносит желаемого результата. Одной из причин тому является практическое отсутствие в практике работы обоснованных форм пропаганды и коммуникации в целях формирования у обучающихся физической культуры и здорового образа жизни.

Исследование показало, что отношение молодого человека к физической культуре и здоровому образу жизни может быть изменено посредством ознакомления его со способами включения в физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, а также преодоления различных психологических барьеров.

Библиографический список:

1. Акименко, Г.В. К вопросу о мотивации ценностного отношения к здоровому образу жизни в рамках изучения курса «Психология» у студентов медицинского вуза // Г.В. Акименко, Т.М. Михайлова Инновационное развитие науки и образования. Монография. - Пенза, 2017. Издательство: «Наука и Просвещение» (ИП Гуляев Г.Ю.) (Пенза). – 342 с.
2. Акименко, Г.В. Психология и педагогика. Учебно-методическое пособие для обучающихся по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программе специалитета по специальности «Фармация» // Г.В. Акименко, Т.М. Михайлова. Том. Часть 2. – Кемерово, 2017.- 124 с.
3. Емельянов, В.В. Студенты об адаптации к вузовской жизни // Социологические исследования.- 2011.- № 9. - С.77-82.
4. Здоровье студентов как комплексная проблема: медицинские, экологические и социальные аспекты: Тез. докл. межвуз. науч.-практ. конф., г. Тула, 22-23 мая 1996 г. // Редкол.: Хадарцев А. А. (отв. ред.) и др. - Тула, 2016.- 181 с.
5. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г С. Никифорова. - СПб.. Питер, 2006. - 607 с.
6. Стратегия здорового образа жизни от Минздрава РФ: «диктат медиков» или необходимость // <https://tass.ru/obschestvo/3955134> (дата обращения: 12.11.2019).
7. www.5 ballov.ru. URL: <http://ballov5.ru>. (дата обращения: 01.09.2019).

Оригинальность 75%