

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СИСТЕМЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ ЛИЧНОСТИ

Е.С. Майсак, 5 курс

*Научный руководитель – С.Л. Яцук, к.пс.н., доцент
Брестский государственный университет им.А.С. Пушкина*

В психологической науке категория «личность» относится к числу базовых понятий и изучается всеми общественными науками. Разнообразие ответов и расхождение во мнениях на вопрос о том, что такое личность свидетельствует о сложности этого феномена. В качестве отправных идей для понимания природы личности можно принять высказывание А.Н. Леонтьева: «Личность не = индивид; это особое качество, которое приобретается индивидом в обществе, в совокупности отношений, общественных по своей природе, в которые индивид вовлекается... Личность есть системное и поэтому «сверхчувственное» качество, хотя носителем этого качества является вполне чувственный, телесный индивид со всеми его порожденными и приобретенными свойствами. Они, эти свойства, составляют лишь условия (предпосылки) формирования личности – как и внешние условия и обстоятельства жизни, выпадающие на долю индивида» [3; с. 227].

Представляется важным пояснить в приведенном положении те характеристики, которые составляют специфическое содержание понятия «личность». Это, прежде всего, указание на то, что личность есть особое качество или характеристика человека (индивида). Личность характеризует человека со стороны его общественных связей и отношений, т.е. взаимосвязей с другими людьми. А.Н. Леонтьев называет личность «сверхчувственным» образованием именно за то, что связи и отношения с другими людьми составляют особого рода реальность, недоступную непосредственному восприятию, предполагающую для своего понимания использование познавательных возможностей мышления, разума человека. Следовательно, понятие личности в психологии обозначает особый способ существования человека – существование его как члена общества, как представителя определенной социальной группы.

В психологической литературе очень часто в понятие личности включают самые разнородные характеристики человека – от формально-динамических свойств темперамента до мировоззрения и жизненных принципов. Сущность личности, проявляющаяся при изучении положения, позиции человека во взаимоотношениях его с другими людьми, раскрывается в его жизненных целях и стоящих за ними мотивах, в способах поведения и средствах действия применительно к общим своим целям и задачам [1].

Как отмечал А.Н. Леонтьев, личность есть особое человеческое образование, которое не может быть выведено из его приспособительной деятельности. В каждой точке существования личности перед ней вновь и вновь возникает необходимость свободного и самостоятельного выбора, неизбежность принятия на себя ответственности за свои действия перед другими и самой собой, а потому личность – это не раз и навсегда сформированное качество, состояние, структура или уровень. Личность – это способ действий, образ бытия. Личность – это субъект свободного социального действия или, «субъект поступания». Следовательно, человек каждый раз должен утверждать себя как личность, он должен выбирать и отстаивать собственные позиции, начиная со школьного возраста и до глубокой старости [3].

Действия человека как личности, его поступки ориентированы на других людей, на нормы и ценности общественной жизни. Социальные ценности, преломляясь через призму индивидуальной жизнедеятельности, входят в психологическую структуру личностных ценностей, или ценностных ориентаций личности.

Основное содержание ценностных ориентаций личности составляют политические, философские, нравственные убеждения человека, глубокие и постоянные привязанности, нравственные

принципы поведения. Ценностные ориентации обеспечивают устойчивость личности, определенность и последовательность поведения, постоянство взаимоотношений человека с социальным миром, с другими людьми.

Ценностные ориентации выступают важнейшим фактором мотивации поведения личности, лежат в основе ее социальных поступков, являются признаком зрелой личности, показателем меры ее социальности, степени вхождения индивида в общественно-социальные учреждения и общности. В силу этого в любом обществе ценностные ориентации личности оказываются объектом воспитания и целенаправленного формирования.

С целью определения структуры и содержания ценностных ориентаций в юношеском возрасте нами было проведено исследование, по результатам которого наиболее предпочитаемыми ценностями являются: здоровье (люди всегда склонны выделять и ценить своё благополучие (физическое, психическое и социальное)); счастливая семья (основополагающая ячейка общества и вектор развития человека как индивида); хорошая работа и карьера, хорошее образование (предпочтение которых связано с особенностями юношеского возраста – стремлением к эмансипации от родителей и к субъективному чувству свободы путём профессионального самоопределения и получения образования для будущей профессии); далее идут счастье близких людей, дружба, уверенность в себе, деньги. Наука, благополучие государства, достижения в искусстве и спорте отходят на второй план.

Результаты исследования структуры ценностных ориентаций дают основание говорить о доминировании ценности здоровья ни как терминальной, но как инструментальной, т.е. убеждение юношей в том, что здоровый образ жизни является с личной и общественной точек зрения предпочтительным в любых ситуациях.

Учитывая высокий уровень сознательности и сформированность научного и морального мировоззрения юношей, нет ничего удивительного в том, что подрастающее поколение рассматривает здоровье как ценность высшего порядка, которая выступает залогом счастливой жизни.

Любопытно, несмотря на то, что каждый возрастной этап по-своему обременителен с точки зрения решения актуальных задач возраста, тем не менее молодые люди способны осознать, что здоровый образ жизни – главное условие будущей свободной деятельности, семейного благополучия, реализации собственного жизненного потенциала; что только от их сознательной и разумной работы зависит возможность превращения здорового образа жизни в фундаментальную составляющую образа Я.

Таким образом, укрепление и творение здоровья должно стать потребностью и обязанностью каждого человека. Ведь, здоровый образ жизни создает для личности такую социокультурную среду, в условиях которой возникают реальные предпосылки для высокой творческой самоотдачи, работоспособности, трудовой и общественной активности, психологического комфорта, наиболее полно раскрывается психофизиологический потенциал личности, актуализируется процесс ее самосовершенствования. Именно в условиях здорового образа жизни ответственность за здоровье формируется у юношей как часть общекультурного развития, проявляющаяся в единстве стилевых особенностей поведения, способности построить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной в духовном, нравственном и физическом отношении жизни [2].

Список использованных источников

1. Асмолов А.Г. Психология личности: Учебник / А.Г. Асмолов. – М: Изд-во МГУ, 1990. – 367с.
2. Белов В.И. Психология здоровья /В.И. Белов. – СПб., 1994. – 272 с.
3. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М., 1975.