

ІНДИВІДУАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.

Білова М. Є., доцент кафедри соціальної та прикладної психології
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

Сучасна практична психологія впритул наблизилася до розуміння необхідності і готова вирішувати завдання психологічного супроводу людини протягом усього життєвого шляху. Одна з таких першорядних завдань - здоров'я людини. Усвідомлення ролі психологічних факторів у забезпеченні і підтримці здоров'я призвело до появи такої наукової галузі, як психологія здоров'я. Згідно з визначенням В.А. Ананьєва, психологія здоров'я - це наука про психологічні причини здоров'я, про методи і засоби його збереження, зміцнення і розвитку. Він вважає, що головним в психології здоров'я повинно стати вдосконалення особистості, через це - зміцнення здоров'я і підвищення рівня якості життя. В.А. Ананьєв запропонував синонім поняття «психологічне здоров'я» термін «особистісна зрілість» [1]. В.С. Шувалов визначає психологічне здоров'я як стан, який характеризує процес і результат нормального розвитку суб'єктивної реальності в межах індивідуального життя. При цьому норма розуміється як то краще, що можливо в конкретному віці для конкретної людини при відповідних умовах розвитку [2].

Існують різні підходи до дослідження мотивації здорового способу життя, такі як: екзистенціально-гуманістичний підхід, антропологічний, цілісний, діяльнісний, комплексний, феноменологічний, онтологічний, змістовні теорії мотивації, процесуальні теорії мотивації.

Мотивація є головним компонентом для успішного виконання будь-якої діяльності, в тому числі і спортивної. Процес формування інтересу до занять фізичною культурою і спортом - це не одномоментний, а багатоступінчатий процес: від перших елементарних гігієнічних знань і навичок (в дитячому віці) до глибоких психофізіологічних знань теорії і методики фізичного виховання і інтенсивних занять спортом.

Для виконання дослідження мотивації здорового способу життя спортсменів-любителів нами було проведено емпіричне дослідження 50 спортсменів-любителів молодого віку від 18 до 35, з них 25 жінок і 25 чоловіків.

Вибірку склали спортсмени, що займаються сучасним видом спорту, який називається «Капоейра» - це вид спорту, що поєднує в собі елементи акробатики, музики, танцю, і бойового мистецтва.

У «Капоейрі» немає вікових і статевих обмежень для заняття спортом. Його можна розглядати як гру, у якій не можна виграти або програти, але цій вид спорту відповідає за важливий динамічний процес.

За результатами нашого дослідження можна виділити наступну ієрархію мотивів у спортсменів-любителів: у спортсменів переважають показники за такими мотивами, як мотив фізичного самоствердження, як у жінок, так і у чоловіків, що може свідчити про вираженість мотивації заняття спортом як підтримкою здорового способу життя, а також зміцненню тіла, поліпшенню його фізичних характеристик.

Далі йдуть мотиви - раціонально-вольовий і мотив емоційного задоволення, як у чоловіків, так і у жінок, але у чоловіків, на відміну від жінок переважає мотив емоційного задоволення над раціонально-вольовим.

Можна припустити, що у жінок переважає раціонально-вольовий мотив, тому що вони більш мотивовані займатися спортом як засобом відпочинку і зміни діяльності, в тому числі професійної та господарської на спортивну.

Переважання мотиву емоційного задоволення у чоловіків, може говорити про те, що вони отримують задоволення від занять спортом, рухової активності, отримують позитивні емоції, в спорті реалізують себе.

Найменше виділені такі мотиви як соціального самоствердження, як і у чоловіків, так і у жінок, також цивільно-політичний мотив. Але є відмінність, яка виражається в тому, що у

чоловіків соціально-емоційний мотив менше виражений, а у жінок спортивно-пізнавальний. Це можна пов'язати з тим що жінки, на відміну від чоловіків, не прагнуть добре розбиратися в техніках спорту, а більш спрямовані на емоційне задоволення, відпочинок, і розвиток, підтримку здорового способу життя.

Мотив досягнення успіху в спорті однаково розвинений як у чоловіків, так і у жінок. У жінок яскравіше виражений мотив соціально-моральний, і соціально-емоційний, можна припустити, що жінки більш демонстративні, вимагають більшої уваги до себе, визнання, дружби і любові, а також одним з важливих мотивів, може служити вибір майбутнього партнера. Чоловіки ж більше спрямовані на прояв рухової активності, на знання принципів і технік спортивної діяльності, поліпшення і зміцнення тіла, поліпшення настрою і самопочуття.

ЛІТЕРАТУРА

1. Полулях А. Формування здорового способу життя школярів засобами фізичного виховання в умовах ступеневої освіти / А. Полулях // Фізичне виховання у школі.- 2002. - № 4. - С. 35 - 38.
2. Козлов О.В. Феномен и категория психологического здоровья // Вісник ОНУ. Сер: Психологія, 2011. - Т. 16, вип. 2 (16). - С. 78 - 90.