

ВОЛЕВОЕ САМООГРАНИЧЕНИЕ КАК ФАКТОР ЗДОРОВЬЯ

А.В. Каримов, Л. А. Каримова

Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина

Каждому выпускнику школы в процессе профессионального самоопределения важно выбрать специальность, которая бы действительно соответствовала его уровню здоровья, творческому потенциалу, развивала бы его физически, психически и духовно. Возможность самоактуализации и самореализации делает человека поистине счастливым. Однако, девять десятых нашего счастья, по мнению А. Шопенгауэра, зависят от здоровья.

Будущее входит в сознание субъекта только через проекты, мечты, возможности. Поэтому только для свободного бытия может развиваться деятельность на основе возможностей, деятельность, ориентирующаяся на ценности (Р. Гароди). По утверждению С. Нирина, чем стремительнее порыв к свободе, тем сильнее давление в противоположном направлении, в сторону ограничения. В современном обществе, по мнению многих мыслителей, законы принуждения и насилия одерживают верх над свободой индивидуальности. Согласно З.Фрейду, именно конфликт между истинными (витальными) потребностями и социальными ограничениями приводит индивида к разным невротическим расстройствам: депрессии, агрессии, неврозам, алкоголизму, суициду и т.п. Рост нервно-психических заболеваний на Земле увеличился за последние годы в несколько раз, причем особую тревогу вызывают дети, подростки, выпускники школ. Проблема синтеза природного и социального, осознаваемого и бессознательного, управляемого и спонтанного, здоровья и болезней стала действительно глобальной. Все чаще психологи отмечают, что причиной массового невроза, характерного для современного общества, является нарушение механизмов, ответственных за саморегуляцию, за поддержание равновесия между удовольствиями и заботой, ответственностью за себя и за других, иными словами, недостаточное развитие у детей воли, волевых качеств личности, привычки к самоограничению.

Дети в своем психосоматическом развитии чрезвычайно восприимчивы к вредным внешним воздействиям, поэтому психореактивные (психогенные, т.е. патологические, но обратимые расстройства психики, возникающие под влиянием психических травм, стрессов, длительного нервного напряжения) нарушения у них возникают значительно чаще, чем у взрослых. Процесс опосредования биологического социальным, роль внешних, нередко вредных, влияний в формировании личности занимает важнейшее место. Известно немало случаев, когда дети погибали от функционального расстройства, не получая достаточного эмоционального тепла и любви, хотя при этом от рождения они были здоровы, обеспечены питанием и гигиеническим уходом. Чем старше ребенок, тем сложнее становится эта взаимосвязь телесного, психического и духовного. Старая философская формула «стань тем, кто ты есть» не просто требование развить заложенный от рождения потенциал. Она убеждает, что Человек состоится и будет счастлив лишь тогда, когда он осознает себя, выберет правильное направление своей активности, когда приложит максимум усилий для достижения желанной цели, научится самоограничению, преодолению внутренних и внешних препятствий.

Современный человек нередко воспринимает идею свободы только как полную автономность, независимость от других, безответственность. Установка на беззаботную и «красивую» жизнь (на потребительство, а не созидание, кропотливый труд), причем за чужой счет, без необходимости самому добывать хлеб насущный, дезорганизует человека. Это ослабляет его волю, ухудшает его здоровье. В то же время жизнь и любой труд связаны с напряжением сил, собранностью, произвольностью, волевой активностью и дисциплиной.

Лишь привитая взрослыми ребенку способность подчиняться требованию, способность к самоограничению становится в юности внутренней необходимостью. «Без аскетики, - пишет А.Б. Рогозянский в книге «Хочу или надо?», - без ущемления собственных потребностей и интересов, не было бы того порыва, той жертвенности, которые воспеваются в поэмах и песнях о молодежи». Но юность, как отмечал В.Зеньковский, не расчетлива. Ей требуются совет и поддержка более зрелого, опытного сердца и разума. Цель воспитания в том и заключается, чтобы помочь ребенку усвоить способ бытия во всей совокупности его проявлений; приучить воспитанника к труду, дисциплине, сформировать у него не только примитивный гедонизм, но и потребность в созидании, творении добра, здоровом образе жизни. Как пишет А.Б. Рогозянский, воспитание детей через подчинение и смирение воли выступает для православия главным педагогическим средством: «Ибо внешнее принадлежит нам, а внутреннее - Богу. Делайте внешнее, а за внешнее Господь даст нам и внутреннее». Привнесенное в душу извне не само по себе ценно. Это внешнее при переходе во внутреннее должно стать естественно необходимым для души.

Через формирование положительных привычек воспитатели могут ожидать, что ребенок, повзрослев, сам изберет жизнь здоровую и совершенную, сделает ее приятной и счастливой. Ни одна сложная проблема в жизни человека не может быть решена без участия его воли, без саморегуляции и свободного выбора. Наши исследования, проведенные в школах города Тамбова, показали, что большинству младших школьников присущ высокий уровень развития произвольности, волевой активности, имеется горячее желание довести дело до конца, все сделать согласно инструкции. Причем по многим показателям более высокие по сравнению с девочками баллы набрали мальчики. В среднем и старшем школьном возрасте показатели волевой активности снижаются. Вместе с тем, отмечается рост общей заболеваемости, в том числе и увеличение количества психических расстройств (за 1998-2000 гг. по г. Тамбову рост в 2,2. раза). Изучение программ самовоспитания и профессионального самосовершенствования у студентов 3 курса института психологии и педагогики показало, что главным своим недостатком студенты считают отсутствие воли, лень, безынициативность.

Волю, способность к саморегуляции и самоограничению необходимо формировать с детских лет. Упражняясь с детства в преодолении трудностей, человек учится находить свой путь в жизни, стремится быть физически и психически здоровым, не остаться в полной зависимости от окружающей обстановки, которая может быть и весьма неблагоприятной.

В настоящее время лишь 10% выпускников школ в России могут считаться полностью здоровыми. Двадцать лет назад эта цифра составляла 25-30%. В целом ныне отмечается пассивная позиция семьи и самих детей по отношению к формированию собственного здоровья.

Хронические нервно-психические заболевания, примитивный гедонизм (в виде обостренной потребности в немедленных удовольствиях) – это почва для появления и закрепления потребности в постоянном модулировании своих психических состояний путем употребления табака, алкоголя, наркотиков и других психотропных средств, ведущих к серьезным заболеваниям и к деградации личности.

На наш взгляд, формирование у подрастающего поколения потребности в здоровом образе жизни, позитивных жизненных ориентиров и ценностей, волевой активности и силы духа способны изменить неблагоприятные тенденции развития, предотвратить дальнейшее ухудшение здоровья подрастающего поколения.