

ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ

Сарапульцева Лилия Агияровна

канд. мед. наук, доцент

ФГАОУ ВПО «Российский государственный
профессионально–педагогический университет»

г. Екатеринбург, Свердловская область

Якушева Марина Юрьевна

д–р мед. наук, ведущий научный сотрудник

Институт иммунологии и физиологии УрО РАН

г. Екатеринбург, Свердловская область

МОТИВАЦИЯ К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ВЫПУСКНИКОВ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ

Аннотация: целью исследования явилось определение основных целей и побудительных мотивов к ведению здорового образа жизни среди учащихся выпускных классов, с учетом их пола и географического расположения учебного заведения. Задачи исследования включали в себя определение роли общих тенденций и гендерных различий, а также характеристика роли географического положения учебного заведения в ориентации на здоровый образ жизни и дальнейшей социализации юношей и девушек.

В рамках работы было проведено одномоментное исследование отношения к здоровому образу жизни у 90 учащихся выпускных классов городской (г. Екатеринбург) и сельской (п. Мариинск) средней школ Уральского региона. Для определения побудительных причин к ведению здорового образа жизни и обстоятельств, способных повлиять на изменение устоявшегося образа жизни, было проведено анкетирование.

В результате исследования показано, что среди учащихся выпускных классов средней школы большая часть подростков воспринимает здоровье как средство удовлетворения своих потребностей, причем данное отношение личност-

ноориентировано, и зависит не только от пола, но и от географического расположения места учебы и проживания

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, мотивация, средняя школа, выпускные классы.*

Введение. Актуальность исследования обусловлена необходимостью получения объективных представлений о мотивах отношения к здоровью и ведению здорового образа жизни подрастающим поколением, что может позволить улучшить формирование ценностного отношения к здоровью подростков путём выработки у них установок на сохранение, укрепление и развитие собственного здоровья.

Проблема состояния физического и психического здоровья подрастающего поколения приобретает особую остроту в российских условиях, поскольку современная ситуация отличается высокими показателями детской заболеваемости, падением качества медицинского обслуживания, ухудшением экологической ситуации.

Согласно данным Министерства образования России, «число детей с недостатком развития и неблагоприятным состоянием здоровья среди новорожденных составляет 85%. Среди детей, поступающих в первый класс, свыше 60% относятся к категории риска школьной, соматической и психофизической дезадаптации» (Решение Коллегии Минобразования России «Об организации системы реабилитации детей со школьной дезадаптацией» от 8 апреля 1997).

По данным Минздрава РФ, из 6 миллионов школьников, прошедших профилактические осмотры в возрасте 15 – 17 лет, у 94,5% были зарегистрированы различные заболевания, а наличие болезней, ограничивающих выбор профессии, достигает 30%. Причём среди 15–летних мальчиков число отстающих по психофизиологическим показателям от своего паспортного возраста на 1 – 2 года составляет 30 – 36% [1].

Проблема «школьной патологии», т.е. негативного влияния школьной

среды на физическое и психическое здоровье учащихся имеет многовековую историю. Ведущими факторами, способствующими снижению уровня здоровья школьников, были и остаются до настоящего времени несоблюдение физиолого-гигиенических требований к условиям обучения (И.И. Бецкой, 1791; К.И. Грум-Гржимайло, 1843; Ф.Ф. Эрисман, В. И. Формаковский, 1914; Д. Д. Бекарюков, 1914; Е.М. Белостоцкая, 1960) и большой объем учебной нагрузки (В. Г. Нестеров, 1882; Н.И. Быстров, 1886; А.В. Беляев, 1887; Ф.К. Телятник, 1897; М.В. Антропова, 1959; А.А. Сычев, 1959; СМ. Громбах, 1969; В.М. Зубкова, 1974) [4].

При этом анализ результативности существующих традиционных подходов к сохранению здоровья школьников (сокращение учебной нагрузки, увеличение числа уроков физкультуры, ужесточение гигиенических требований к условиям обучения) показывает их декларативный характер, который не затрагивает способы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности [4], что требует разработки новых, нестандартных подходов к решению проблемы сохранения здоровья детей в процессе обучения, в основе которых должно лежать четкое понимание личностных установок, целей и возможных побудительных причин учащихся. Причём использование психопрофилактических и коррекционных программ и методов обеспечения и поддержки физического и психического здоровья детей должно осуществляться на всех этапах онтогенеза [3].

Однако любые методы сохранения и укрепления здоровья учащихся не дадут ожидаемого эффекта, если у самих школьников не будут сформированы потребности и привычки в осознанном и разумном отношении к собственному здоровью и не будут выработаны умения и навыки в совершенствовании своего физического и психического здоровья [4].

Между тем, наблюдения и обследования учащихся показывают, что большинство подростков не следят за состоянием своего здоровья, не занимаются его укреплением и часто делают то, что разрушает здоровье (курение, наркотики, алкоголь, увлечение технократической музыкой и т.д.).

Таким образом, результаты анализа теоретико-методологических и эмпирических аспектов исследуемой проблемы дают основание сделать вывод о том,

что проблема формирования осознанного отношения к собственному здоровью у подростков является весьма актуальной.

Таким образом, целью исследования явилось определение основных целей и побудительных мотивов к ведению здорового образа жизни среди учащихся выпускных классов, с учетом их пола и географического расположения учебного заведения.

Задачи исследования включали в себя определение роли общих тенденций и гендерных различий в отношении к здоровью среди подростков, а также характеристика роли географического положения учебного заведения в ориентации на здоровый образ жизни и дальнейшей социализации юношей и девушек.

Материалы и методы исследования

Для определения побудительных причин к ведению здорового образа жизни и обстоятельств, способных повлиять на изменение устоявшегося образа жизни, было проведено анкетирование. Для этого каждому респонденту предлагалось выбрать три наиболее приоритетных причины и три наиболее значимых обстоятельства. Вопросы анкеты и результаты представлены в таблице 1.

В рамках работы было проведено одномоментное исследование отношения к здоровому образу жизни у 90 учащихся выпускных классов городской (г. Екатеринбург) и сельской (п. Мариинск) средней школ Уральского региона. В рамках исследования было обследовано 40 девушек и 50 юношей выпускных классов средней школы.

В дальнейшем из общей группы обследуемых было сформировано четыре подгруппы на основе половой принадлежности и географического расположения учебного заведения. Учащиеся были разделены на две основные группы согласно расположению школы – учащиеся школы областного города и учащиеся сельской школы, каждая группа делилась на две подгруппы в соответствии с полом анкетизируемого.

Для достижения большей откровенности среди учащихся анкетирование проводилось отдельно по классам или учебным группам в отсутствие препода-

вателей. Участникам давались гарантии неразглашения тайны сообщенных сведений и предоставлялась возможность получить индивидуальную консультацию, чем воспользовалось 55 человек. Во время консультирования анкетирование дополнялось клинической беседой, в процессе которой уточнялись сведения, изложенные в анкете. Указанная процедура подтвердила достаточно высокую достоверность полученных сведений.

Обоснованность и достоверность результатов исследования обеспечивались репрезентативностью выборки, комплексным применением надежных апробированных психодиагностических методик, релевантных предмету, цели и гипотезам исследования, использованием методов математической статистики, соотношением полученных результатов с данными исследований других авторов.

Для анализа литературных источников информации использовались методы сплошного и выборочного чтения, конспектирования, логические методы обобщения, дедукции и индукции, аналогии, сравнения, классификации. Методы беседы, анкетирования, контент-анализа, проективные методики использовались для сбора эмпирических данных.

Статистическая обработка материала осуществлялась с помощью программы «SPSS» 11.5 for Windows и «Statistica 6,0». Для анализа распределения признаков использованы критерии Колмогорова–Смирнова ($n > 50$) и Шапиро–Уилкса ($n < 50$). Рассчитывались показатели описательной статистики: среднее значение, стандартное отклонение, стандартная ошибка средней, медиана, максимальное и минимальное значение, 95%-ый доверительный интервал. Для выявления различий между выборками использовался непараметрический критерий Н–Краскала–Уоллеса (Kruskal–Wallis H). Для парного соотнесения выборок использован критерий U–Манна–Уитни. Анализ зависимостей осуществлялся с помощью рангового коэффициента корреляции Спирмена r (с учетом величины « r ») для распределений, отличающихся от нормального. При $p < 0,05$ различия считались достоверными.

Результаты

Результаты анкетирования 40 практически здоровых девушек выпускных

классов показало, средний возраст которых составил $16,85 \pm 0,58$ года, и 50 практически здоровых юношей выпускных классов средней школы, средний возраст которых составил $16,64 \pm 0,7$ года, приведены в таблице 1.

Основные цели и побудительные мотивы к ведению здорового образа жизни девушек и юношей выпускных классов

Таблица 1

Вопрос анкеты	Девушки (%)	Юноши (%)
Для чего Вы стали бы вести здоровый образ жизни		
1. Быть сильным	30	56*
2. Быть красивым	55	40*
3. Быть успешным в делах	30	48*
4. Иметь здоровых детей	55	36*
5. Получать от жизни радость, удовольствие	65	56
6. Быть в хорошей физической форме	70	64
Какие обстоятельства могут побудить Вас изменить образ жизни		
1. Тяжелая болезнь	55	56
2. Жизненный кризис	40	56*
3. Смерть близкого человека	50	28*
4. Неудача в делах	30	52*
5. Влюбленность	60	64
6. Пример авторитетного для Вас человека	40	36
7. Чтение литературы	5	4

Примечание: * – $p < 0,05$.

Полученные результаты свидетельствуют, что большая часть девушек (больше 66,6%) считает главной целью ведения здорового образа жизни наличие хорошей физической формы (70% опрошиваемых), на втором месте (больше 33,3% но меньше 66,6%) находятся такие цели как получение от жизни радости, удовольствия (65%), стремление быть красивым (55%) и иметь здоровых детей (55%). Желание быть сильным и успешным в делах высказывается лишь третью девушек.

Интересно, что группа юношей более однородна в своих целях, и все ответы соответствуют частоте от 33,3% до 66,6%. При этом, наибольшее значение представители данной группы отдают физической форме (64% опрошенных), а наименьшее – желанию иметь здоровых детей (36%).

В соответствии с полученными результатами, среди побудительных причин изменения образа жизни девушки называют (больше 33,3% но меньше 66,6%

опрошенных) тяжелую болезнь, жизненный кризис, смерть близкого человека, влюбленность и пример авторитетного человека, причем наибольший вес имеет влюбленность (60% опрошенных); меньше 33,3% респондентов среди побудительных причин упоминают неудачу в делах и чтение литературы.

Среди стимулов изменения образа жизни юноши также называют тяжелую болезнь, жизненный кризис, неудачу в делах, влюбленность и пример авторитетного человека, причем наибольший вес также имеет влюбленность (64% опрошенных); меньше 33,3% респондентов среди побудительных говорят о смерти близкого человека и чтение литературы.

На следующем этапе исследования была проведена разбивка групп в соответствии с географическим расположением учебного заведения и места проживания – в промышленном центре или сельской местности. Первую группу составили 20 девушек, проживающих в городе, вторую группу 20 сельских девушек, третью группу составили 28 городских юношей, четвертую – 22 сельских юноши.

Результаты проведенного опроса по определению основных целей и побудительных мотивов к ведению здорового образа жизни среди учащихся выпускных классов представлены в таблице 2.

Основные цели и побудительные мотивы к ведению здорового образа жизни среди учащихся выпускных классов городской и сельской школы

Таблица 2

Вопрос анкеты	Девушки		Юноши	
	Город (%)	Село (%)	Город (%)	Село (%)
<i>Для чего Вы стали бы вести здоровый образ жизни</i>				
1. Быть сильным	50	71,5*	10	36,4*
2. Быть красивым	50	50	60	27,3*
3. Быть успешным в делах	20	50*	40	45,5
4. Иметь здоровых детей	60	14,3*	50	63,6*
5. Получать от жизни радость, удовольствие	60	50	70	63,6
6. Быть в хорошей физической форме	60	64,3	80	63,6*

Какие обстоятельства могут побудить Вас изменить образ жизни				
1. Тяжелая болезнь	40	64,3*	70	45,5*
2. Жизненный кризис	40	50	40	63,6*
3. Смерть близкого человека	60	28,5*	40	27,3*
4. Неудача в делах	30	71,4*	30	27,3
5. Влюбленность	50	57,1	70	72,7
6. Пример авторитетного для Вас человека	50	28,5*	30	45,4*
7. Чтение литературы	10	0	0	9,1

Примечание: * – $p < 0,05$.

Девушки, проживающие в крупном городе, считают главной целью ведения здорового образа жизни (больше 33,3% но меньше 66,6%) желание быть сильным, красивым, иметь здоровых детей, получать от жизни удовольствие, быть в хорошей физической форме; меньше 33,3% ставят цель быть успешным в делах (20% опрошиваемых).

Девушки, проживающие в сельской местности, называют главной целью ведения здорового образа жизни (больше 66,6%) – желание быть сильным (71,5 % опрошенных); больше 33,3% но меньше 66,6% высказывают желание быть красивым, успешным в делах, получать от жизни удовольствие, быть в хорошей физической форме; меньше трети опрошенных (14,3%) ставят цель иметь здоровых детей.

Более 66,6 % опрошиваемых городских юношей считают целью ведения здорового образа жизни получение от жизни радости и удовольствия и нахождение в хорошей физической форме; больше 33,3% но меньше 66,6% высказывают стремление быть красивым, успешным в делах и иметь здоровых детей; меньше трети высказывают желание быть сильным.

Ответы юношей, проживающих в сельской местности, представлены с частотой от 33,3% до 66,6%, и выражают стремления респондентов быть сильным, успешным в делах, иметь здоровых детей, получать от жизни радость, удовольствие, быть в хорошей физической форме; желание быть красивым высказали меньше трети опрошенных.

В соответствии с полученными результатами, среди побудительных причин изменения образа жизни городские девушки называют (больше 33,3% но меньше

66,6% опрошенных) тяжелую болезнь, жизненный кризис, смерть близкого человека, влюбленность и пример авторитетного человека, причем наибольший вес имеет влюбленность (60% опрошенных); меньше 33,3% респондентов среди побудительных причин упоминают неудачу в делах и чтение литературы.

Среди стимулов изменения образа жизни сельские девушки также называют тяжелую болезнь, жизненный кризис, неудачу в делах, влюбленность; меньше 33,3% респондентов среди побудительных говорят о смерти близкого человека и примере авторитетного человека. Чтение литературы упомянуто не было никем из респондентов.

К побудительным причинам изменения образа жизни больше 66,6% городских юношей называют тяжелую болезнь и влюбленность, больше 33,3% но меньше 66,6% опрошенных упоминают жизненный кризис и смерть близкого человека. Меньше трети опрошенных говорят о неудаче в делах и примере авторитетного человека. Чтение литературы как побудительный мотив не упоминает никто из респондентов.

Более 66,6% процентов опрошенных сельских юношей упомянули о влюбленности как побудительной причине изменения образа жизни. От 33,3% до 66,6% опрошенных упоминают тяжелую болезнь, жизненный кризис и пример авторитетного человека. Меньше трети опрошенных говорят о неудаче в делах, смерти близкого человека и чтении литературы как побудительных причинах изменения образа жизни.

Обсуждение результатов

Теоретическая значимость исследования определяется тем, что полученные данные имеют отношение к разработке теоретических проблем подростковой и юношеской социализации и вносят определенный вклад в изучение закономерностей психического и личностного развития в подростковом и юношеском возрастах.

Методика предполагала одномоментное анонимное анкетирование учащихся в классе без предварительной беседы, которая могла бы повлиять на результаты исследования. С учетом региональных проблем, анкета была дополнена

вопросами, связанными с опытом употребления токсичных грибов.

Материалы собирались по стандартизированной методике, в городских и сельской школах. Таким образом, сведения по Уральскому региону можно было сравнивать с результатами, полученными в других регионах РФ и других странах. В то же время, полученные по Уралу данные все-таки не отражают полностью положения по всей возрастной группе – речь идет об учащихся и заинтересованной в продолжении учебы части подростков, кроме того, на результаты исследования во многом влияет промышленно-ориентированный городской тип социума Уральского региона.

Анализ полученных результатов свидетельствует, что большая часть подростков воспринимает здоровье как средство удовлетворения своих потребностей. Так, 70% опрошенных девушек считают главной целью наличие хорошей физической формы, на второе место ставят при этом получение от жизни радости и удовольствия. Подобные же ответы представлены и в группе юношей, в которой на первом месте стоит физическая форма (64% опрошенных). Полученные данные по описательно-поведенческим и структурным характеристикам отношения к здоровью и здоровому образу жизни согласуются с данными Кабаевой М.В (2002), в представившей подобные результаты в своих исследованиях [2]. Данное отношение также подтверждается характером побудительных мотивов к изменению образа жизни: наибольшее число ответов приходится на личностные события и переживания, такие как тяжелая болезнь, жизненный кризис, влюбленность [2].

При этом, в данном контексте уже ярко проявляются гендерные различия. Так, лишь 28% опрошенных юношей указывают на смерть близкого человека как побудительный мотив к изменению образа жизни, в то время как среди девушек данный ответ представлен в 50%. Личностноориентированное отношение среди юношей так же проявляется в придании большего значения жизненному кризису (56% в группе юношей и 40% в группе девушек) и неудаче в делах (52% в группе юношей и 30% в группе девушек).

В то же время, четко прослеживаются общие тенденции, проявляющиеся в придании большой значимости такому фактору изменения образа жизни, как влюбленность (60% в группе девушек и 64% в группе юношей) и низкой побудительной силе литературы (5% в группе девушек и 4% в группе юношей), что объясняется как стадией психофизического развития учеников выпускных школ, характеризующейся завершением процессов гормональной перестройки организма и становлением психо–сексуального типа личности, и как следствием, ориентированностью на межполовые отношения, так и влиянием средств массовой информации, придающих большое значение данному варианту межличностного общения.

Низкая побудительная сила литературы объясняется изменением модели чтения среди подростков в последнее время, становящегося более функциональным (инструментальным): либо книга читается для выполнения школьного задания, либо – для отдыха. «Модель чтения» подростка стала больше похожа на «модель чтения» взрослого человека: часть книг – для учебы (работы), часть – чисто для отдыха (рекреации, релаксации) [5]. То есть «уходит» та часть подросткового чтения, которое было «для души», для самообразования. Большую часть времени, ранее тратившегося на чтение, заменили телепросмотры и компьютерные игры [5]. При этом, у современных подростков практически нет литературных героев, что исключает эффект подражания.

Фактор расположения учебного заведения – в мегаполисе или в сельской местности – проявляется в стремлении вести здоровый образ жизни с целью быть успешными в делах и иметь здоровых детей. Так лишь 20% городских девушек выделяют успех в делах как цель ведения здорового образа жизни, в то время как среди сельских девушек данный показатель составляет 50%. Кроме того, 71,5% представителей данной группы указывают желание быть сильным, в то время как среди учащихся промышленного центра данный ответ дают лишь 50% опрошенных. В основе полученных данных, по–видимому, лежит ориентация на успех и продвижение в жизни с опорой в основном на собственные силы, которая проявляется среди учащихся сельских школ.

Интересно, что желание иметь здоровых детей высказывают 60% опрошенных городских девушек и лишь 14,3% опрошенных сельских девушек, в основе чего лежит большая информированность и доступность основ медицинских знаний среди учащихся городских школ. Возможно, поэтому девушки, проживающие в городе, придают большее значение своему здоровью как определяющему фактору здоровья будущих детей.

Побудительные мотивы в данных группах также свидетельствуют о наличии более сильной тенденции к достижению успеха среди респондентов, учащихся в сельской местности, так неудачу в делах как ведущий мотив указывают 71,4% опрошенных городских девушек, против 30% в сельских, а тяжелую болезнь—64,3% сельских девушек против 40% городских. При этом, смерть близкого человека является побудительным мотивом для 60%, а пример авторитетного человека для 50% опрошенных городских девушек, в то время как в группе сельских данные причины упоминают лишь 28,5% респондентов, что свидетельствует о большей социальной ориентации девушек крупных промышленных центров, по сравнению учащимися сельских школ.

В группах юношей наиболее четкие различия проявляются в отношении к силе и красоте, так быть красивым ставят своей целью 60%, а сильным 10% городских юношей, и лишь 27,3% опрошенных сельских юношей стремятся быть красивым, а желание быть сильным 36,4% данной группы. При этом желание находиться в хорошей физической форме высказывается большей частью респондентов обеих групп сравнения (80% группы городских и 63,6% группы сельских юношей). По-видимому, в данном случае прослеживается как влияние установки на достижение результата, присущей учащимся средних школ сельской местности, так и влияние стереотипов масс-культуры, особенно ярко проявляющихся в условиях крупных городов, с ее установками на физическую красоту и привлекательность.

Среди побудительных мотивов изменения образа жизни городские юноши выделяют тяжелую болезнь (70%) и смерть близкого человека (40%), в то время как на селе данные причины указывает меньшая часть опрошенных—45,5% и

27,3% соответственно. В то же время налицо противоречия в психических установках представителей данных групп. Так, смерть близкого человека является сильным фактором для 40% городских юношей и лишь для 27,3% сельских, в то время как пример авторитетного человека является побудительным фактором для 30% городских и 45,4% сельских юношей, что, возможно, связано с ориентацией на успех и личностные достижения внутри данной группы.

Таким образом, в результате исследования показано, что среди учащихся выпускных классов средней школы большая часть подростков воспринимает здоровье как средство удовлетворения своих потребностей, причем данное отношение личностноориентировано, и зависит не только от пола, но и от географического расположения места учебы и проживания.

С целью формирования здорового образа жизни школьников необходимы профилактические мероприятия, такие как:

- организация гигиенического воспитания и обучения навыкам здорового образа жизни в школе с учетом возрастно–половых особенностей и типа учебного учреждения с вовлечением учителей, учащихся и их родителей в школьные программы укрепления здоровья;

- рациональная организация учебно–воспитательного процесса в школе, обеспечивающая оптимальную учебную нагрузку и режим обучения;

- развитие сети учреждений досуга для подростков и молодежи, дополнительного образования для занятий творчеством, физкультурой и спортом, секционной и кружковой работы в школах.

Выводы:

1. Большая часть подростков воспринимает здоровье как средство удовлетворения своих потребностей, по описательно–поведенческим характеристикам и структурным характеристикам отношения к здоровью и здоровому образу жизни относясь к первой группе (по классификации Кабаевой В.М., 2002).

2. Гендерные различия проявляются в большей степени личностноориентированного отношения среди юношей.

3. К общим тенденциям относятся придание высокой степени значимости влюбленности как побудительного фактора изменения образа жизни и низкая побудительная сила литературы.

4. Отмечается сильная тенденция к достижению успеха среди респондентов, учащихся в сельской местности.

5. Отношение к здоровью как определяющему фактору здоровья будущих детей выявляется только среди девушек крупных промышленных центров.

Список литературы

1. Баранов В.М. В мире оздоровительной физической культуры [Текст] / В.М. Баранов // Киев: Здоровья, 1991. — 90с.

2. Кабаева В.М. Формирование осознанного отношения к собственному здоровью у подростков [Текст]: Дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07 / В.М. Кабаева: – Москва, 2002. – 196 с.

3. Куликов В.Н. Формирование мотивов здорового образа жизни у подростков в средней общеобразовательной школе [Текст]: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / В.Н. Куликов: – Киров, 2002. – 181 с.

4. Уфимцева Л.П. Психологические и психофизиологические средства оздоровления личности в раннем онтогенезе в процессе учебной деятельности [Текст]: Дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.01 / Л.П. Уфимцева: – Красноярск, 1999. – 304 с.

5. Чудинова В.П. Чтение «компьютерных мальчиков» [Электронный ресурс]: Результаты исследования / В.П. Чудинова. – Режим доступа:

<http://new.teacher.fio.ru/news.php?n=29037&c=1811>