
ИЗУЧЕНИЕ ПОБУДИТЕЛЬНЫХ МОТИВОВ К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ

А.П. Сарапульцев, М.Ю. Якушева

Лаборатория иммунопатофизиологии
Институт иммунологии и физиологии УрО РАН
ул. Первомайская, 106, Екатеринбург, Россия, 620049

Л.А. Сарапульцева

Кафедра безопасности жизнедеятельности
Российский профессионально-педагогический университет
ул. Машиностроителей, 12, Екатеринбург, Россия, 620012

Целью исследования явилось определение побудительных мотивов к ведению здорового образа жизни среди учащихся выпускных классов, с учетом географического расположения учебного заведения.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, школа, учащиеся, выпускные классы.

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. Так, 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% [1]. 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 неэффективность, 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 [3].

Таким образом, целью исследования явилось определение 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 в отношении к здоровью среди подростков, а также характеристику роли географического положения учебного заведения в ориентации на здоровый образ жизни и дальнейшей социализации юношей и девушек.

Для определения побудительных мотивов 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. Было проведено одномоментное исследование отношения к здоровому образу жизни у 90 учащихся выпускных классов городской (г. Екатеринбург) —

45 человек, и сельской (п. Мариинск) — 45 человек, средней школ Уральского региона, при этом было обследовано 40 девушек и 50 юношей. Статистическая обработка материала осуществлялась с помощью программы «SPSS» 11.5 for Windows и «Statistica 6,0».

Результаты анкетирования по определению основных побудительных мотивов к ведению здорового образа жизни приведены в табл. 1.

Таблица 1

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

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

Примечание: * — $p < 0,05$.

Полученные данные по описательно-поведенческим и структурным характеристикам отношения к здоровью и здоровому образу жизни согласуются с данными М.В. Кабаевой [2]: наибольшее число ответов приходится на личностные события и переживания, такие как тяжелая болезнь, жизненный кризис, влюбленность. В то же время четко прослеживаются общие тенденции, проявляющиеся в придании большой значимости такому фактору изменения образа жизни, как влюбленность, а также низкой побудительной силе литературы, что объясняется как стадией психофизического развития учеников выпускных школ, характеризующейся завершением процессов гормональной перестройки организма и становлением психосексуального типа личности, и как следствие, 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: «модель чтения» подростка стала больше похожа на «модель чтения» взрослого человека: часть книг — для учебы (работы), часть — чисто для отдыха.

Побудительные мотивы в исследуемых 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 подростков данные причины упоминают лишь 28,5% респондентов, что свидетельствует о большей социальной ориентации девушек крупных промышленных центров, по сравнению учащимися сельских школ.

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, как в городе так и в деревне, большая часть подростков воспринимает здоровье как средство удовлетворения своих потребностей, причем данное отношение личностно-ориентировано и зависит не только от пола, но и от географического расположения места учебы и проживания. При этом к общим тенденциям относятся придание высокой степени значимости влюбленности как побудительного фактора изменения образа жизни и низкая побудительная сила литературы.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] *Баранов В.М.* В мире оздоровительной физической культуры. — Киев: Здоровья, 1991. — 90 с.
- [2] *Кабаева В.М.* Формирование осознанного отношения к собственному здоровью у подростков: Дисс. ... канд. псих. наук. — М., 2002. — 196 с.
- [3] *Куликов В.Н.* Формирование мотивов здорового образа жизни у подростков в средней общеобразовательной школе: Дисс. ... канд. пед. наук. — Киров, 2002. — 181 с.

THE INCENTIVE MOTIVES TO THE CONDUCTING A HEALTHY WAY OF LIFE AMONG TEENAGERS

A.P. Sarapultsev, M.Y. Yakusheva

Laboratory of immunophatophysiology
Institute of Immunology and Physiology
Ural Division of Russian Academy of Sciences
Pervomayskaya str., 106, Ekaterinburg, Russia, 620049

L.A. Sarapultseva

Chair of life safety
Russian State Professional-Pedagogical University
Mashinostroiteley str., 12, Ekaterinburg, Russia, 620012

Research objective was the definition of main goals and incentive motives to conducting a healthy way of life among pupils of graduation classes, taking into account their gender and a geographical arrangement of an educational institution.

Key words: healthy way of life, school, pupils, graduation classes.