

мы будем жить по чужому сценарию. Моделируя развитие государства, разрабатывая стратегию устойчивого развития России, необходимо создавать концепцию, которая должна содержать в себе конкретные параметры и целеуказания, учитывать взаимосвязи и взаимовлияние всех основных параметров развития общества и государства. И создавать концепцию необходимо именно на основе национальной идеи устойчивого развития.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сорос Дж. Алхимия финансов. – М. : ИНФРА-М, 1996. – 416 с.
2. Чуринов Н. М. Совершенство и свобода. – Новосибирск : Изд-во СО РАН, 2006. – 712 с.
3. Яценко М. П. Глобализация как форма организации исторического процесса: сущность и проблемы // Профессиональное образование в современном мире. – 2011. – № 1. – С. 53–59.
4. Майер Б. О. О «постмодернизме» реформы отечественного образования // Философия образования. – 2009. – № 1 (26). – С. 35–43.
5. Образование в интересах устойчивого развития в международных документах и соглашениях. – Москва : ЭКО–Согласие, 2005. – [Электронный ресурс]. – URL: <http://lib.irk.ru/otdels/oek/doc/Uchimsya%20myslit.pdf> (дата обращения: 28.08.2010).
6. Мантатов В. В. Устойчивое развитие: прогресс нравственных задач // Наука и образование в интересах устойчивого развития. – М., 2006. – С. 55–56.
7. U.S. Department of Education, Office of the Under Secretary, *Proceedings Report From the Sustainability Education Summit, September 20–21, 2010*, Washington, D.C., 2011. – [Электронный ресурс]. – URL: [www2.ed.gov/.../reports/.../sustainability/su](http://www2.ed.gov/.../reports/.../sustainability/su) (дата обращения: 08.03.2012).
8. Noah Feinstein. Climate Change and Sustainable Development: The Response from Education, 2009. – [Электронный ресурс]. – URL: <http://dpu.dk/RPEHE> and <http://edusud.dk> 2009 (дата обращения: 11.03.2012).
9. Просперини Я. Франция в поисках новой этики образования // Наука и образование в интересах устойчивого развития. – М., 2006. – С. 212–217.
10. Власюк Н. Н. Глобальные проблемы образования Запада и Востока в контексте концепции устойчивого развития общества // Философия образования. – 2011. – № 1. – С. 182–189.
11. Мазуров Ю. Л., Малахова С. М. Образование в области устойчивого развития в Великобритании. – [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.geogr.msu.ru/ESD> (дата обращения: 21.06.2007).

Принята редакцией: 10.04.2012

УДК 316.3/.4 + 373.3/.5

### ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТНЫХ УСТАНОВОК НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В ПОДРОСТКОВОМ ПЕРИОДЕ

Ю. В. Доноева (Улан-Удэ)

*В статье представлен анализ особенностей установок на здоровый образ жизни у современных подростков. Показана роль этнопсихологического фактора в формировании здорового образа жизни.*

**Ключевые слова:** *здоровый образ жизни, личностная установка, ценностные ориентации, подростковый возраст, этнопсихологический фактор.*

## THE PARTICULARITIES OF PERSONAL ATTITUDES FOR HEALTHY LIFESTYLE IN ADOLESCENCE

*Yu. V. Donoeva* (Ulan-Ude)

*There is presented an analysis of particularities of the attitudes for healthy lifestyle of modern teenagers. The role of ethnic-psychological factors in forming healthy lifestyle is demonstrated.*

**Key words:** *healthy lifestyle, personal attitude, value orientations, adolescence, ethnic-psychological factor.*

В последнее время интерес к здоровому образу жизни привлекает пристальное внимание специалистов, поскольку состояние здоровья населения нашей страны можно охарактеризовать как критическое. Именно поэтому поиск эффективных методов его улучшения является насущной общественной и государственной проблемой. Во все времена непреходящей ценностью человека считалось физическое и психическое здоровье. Еще в древности оно понималось врачами и философами как главное условие свободной деятельности человека, его совершенства. В жизнедеятельности человека не может быть ни одного обстоятельства, ни одного показателя, который не сказывался бы на той или иной стороне здоровья. Известный отечественный специалист в области психологии здоровья О. С. Васильева отмечает, что понятие здорового образа жизни гораздо шире, чем просто отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, различные закалывающие и развивающие упражнения; в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также осмысленность бытия, жизненные цели и ценности и формирование установки на здоровый образ жизни [1]. Существует несколько основных условий правильного, здорового образа жизни; в их числе и социальная зрелость личности [2].

Здоровый образ жизни в настоящее время понимается в качестве самой оптимальной формы поведения граждан, в связи с чем возникает острая необходимость изучения его основных принципов. На наш взгляд, структура здорового образа жизни должна представлять собой принципиальное единство всех сторон материально-бытового, природного, социокультурного и духовного бытия человека.

Комплекс культурных традиций общества на практике представлен национальной и этической спецификой. Эти традиции формировались, развивались и изменялись в течение всего исторического процесса под действием различных эндогенных и экзогенных факторов. В результате

---

© Доноева Ю. В., 2012

Доноева Юлия Валерьевна – аспирант кафедры возрастной и педагогической психологии, Бурятский государственный университет.

E-mail: donoeva\_yuliya@mail.ru

образовались многообразные по форме и функциям культурные нормативы, выраженные в виде традиций, обычаев, ритуалов и др., которые оказывают влияние практически на все сферы человеческой жизнедеятельности [3].

Важно с детства прививать человеку привычку к здоровому образу жизни, который напрямую связан с его здоровьем, в том числе и здоровьем нравственным. На наш взгляд, здоровый образ жизни – это индивидуальная система разумного поведения человека на фундаменте культурно-исторических, национальных традиций: оптимальный двигательный режим, закаливание, рациональное питание и т. д.

Формирование личностной установки на ведение здорового образа жизни имеет особое значение для молодого поколения, так как от состояния здоровья молодежи зависит будущее общества. Подростковый возраст – совершенно особый период в становлении личности. Отмечается, что именно в этот период происходит существенная перестройка всей структуры потребностей и побуждений подростка, а также переоценка ценностей. Практически ценностные ориентации (как личностно образующая система) складываются лишь к подростковому периоду, поскольку именно в этом возрасте дети начинают осознавать свое «я» в системе общества.

С целью выявления особенностей установок на здоровый образ жизни нами было проведено исследование учащихся старшего подросткового возраста в средних общеобразовательных школах г. Улан-Удэ. Выборка составила 170 человек (средний возраст – 15 лет).

Результаты проведенного исследования показали, что степень выраженности той или иной ценностной ориентации по методике «Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности» С. С. Бубнова по всем испытуемым различная. Из общего количества испытуемых 28 % наивысшим баллом (6 баллов) отметили такую ценностную ориентацию, как *помощь и милосердие к другим людям*. Это объясняется, на наш взгляд, тем, что мы имеем дело с «остаточными» явлениями предыдущего возрастного периода, когда ведущую роль играл процесс социализации, при котором главное значение имело все внешнее – окружающий мир, люди, совместная деятельность. Как отмечено в психологической литературе, ребенок в младшем подростковом возрасте с готовностью откликается на все виды совместной деятельности, подростки в этом возрасте с большим желанием помогают друг другу, ориентированы на интересы коллектива. В старшем подростковом возрасте ведущим становится процесс индивидуализации, при котором особую значимость приобретает она сама, анализ ее внутренних процессов и состояний, соответствующих черт характера, чувств, желаний и т. д. Общество, другие люди интересуют подростка во многом опосредованно, через собственные интересы и потребности. Именно в подростковом возрасте происходит формирование личности подростка, его активного стремления к занятию новой социальной позиции, осознания своего «Я», утверждения во взрослом мире, а также стремления применить свои возможности. Очевидно, поэтому у 27 % респондентов наиболее выраженной ориентацией оказалась ориентация на *признание и уважение людей, и влияние на окружающих*. 13 % подростков

отметили *приятное времяпрепровождение и отдых*, 11 % – *высокое материальное благосостояние*. Интересующую нас ценностную ориентацию *здоровье* отметили 20 % испытуемых, причем данную ценность отметили 8 % бурятских подростков и 12 % русских подростков. Это, возможно, объясняется особенностями воспитания детей в русских семьях, в которых с раннего возраста учат бережному отношению к своему здоровью [см. : 4]. Заслуживает внимания тот факт, что выбор ценностной ориентации по половой принадлежности показал, что девочки ту или иную ценностную ориентацию выбирают чаще, чем мальчики. Так, например, такую ценностную ориентацию, как *помощь и милосердие к другим людям*, выбрали 18 % девочек и 10 % мальчиков, что можно объяснить, на наш взгляд, мягкостью и добросердечностью девочек. Ориентацию *признание и уважение людей, и влияние на окружающих* выбрали 17 % девочек и 10 % мальчиков, что обусловлено, на наш взгляд, уважительным отношением к окружающим, воспитанием и послушностью девочек, в отличие от подростков-мальчиков.

Сравнивая результаты, полученные на разных этнических выборках, следует отметить, что такую ориентацию, как *помощь и милосердие к другим людям*, выбрали 15 % бурят и 13 % русских; ориентацию на *признание и уважение людей и влияние на окружающих* отметили 18 % бурятских подростков и 9 % русских подростков. Данный факт, возможно, связан с особенностями семейного воспитания детей, где важную роль играет усвоение морально-этических норм, правил поведения в обществе, обычаев, традиций, также пословиц, поговорок, сказок и мифов. Пословицы и поговорки, сформировавшись в далеком прошлом, бытуют на протяжении всего исторического развития общества, фиксируя изменения, происходящие в повседневной жизни, принципах, обычаях, мировоззрении людей. Известно, что пословицы, как мудрые и меткие изречения, употребляются в обычном речевом обиходе людей и еще с детства воспитывают отношение к жизни [4].

Результаты, полученные по второй методике, показали, что для большинства испытуемых характерна такая жизненная ценность, как *автономность* (50 %). При этом у респондентов проявляется потребность делать то, что сам человек считает важным, не зависеть от мнения окружающих, самому определять ход своей жизни (из ответов: «Я не могу терпеть, когда мне указывают, что я должна делать»; «Я непременно должен исполнить задуманное»). На наш взгляд, это объясняется тем, что в данном возрасте, по мнению большинства психологов, происходит бурный рост самосознания, который проявляется в том, что подростки начинают интересоваться собственной личностью, пристально вглядываться в себя, открывать для себя свое «я», в котором объединяются его представления о самом себе; дают возможность оценить себя уже не как ребенка. 33 % испытуемых способны к развитию *личностного роста*. Они требовательны к себе, стремятся к развитию себя как личности и профессионала: «Я не могу терпеть, когда люди не стремятся к высоким целям»; «Я непременно должен не останавливаться на достигнутом уровне». Возможно, это обусловлено тем, что ведущим типом деятельности в подростковом возрасте является общественно-полезная деятельность, которая отвечает

потребностям подростка, дает ему возможность утвердить свою новую социальную позицию, добиться признания собственной значимости в профессиональном мире. При рассмотрении результатов по половой принадлежности получены следующие данные: ценность *автономность* отметили 28 % девочек и 22 % мальчиков. 19 % девочек и 14 % мальчиков выбрали жизненную ориентацию на *личностный рост*. Различия в данной ориентации обусловлены, возможно, самостоятельностью, старательностью и коммуникативностью девочек. Сопоставляя ответы респондентов–представителей разных национальностей, можно сделать вывод о том, что испытуемые–буряты выбирают чаще жизненные ценности по сравнению с испытуемыми–русскими. 22 % бурят и 11 % русских отметили ценность *личностный рост*. Жизненную ценность *автономность* выбрали 26 % бурят и 24 % русских. Это объясняется, на наш взгляд, традиционным уважительным отношением в бурятском этносе к образованным, обладающим обширными знаниями, стремящимся к достижению своей цели, людям [5].

По результатам методики «Ценностные ориентации» М. Рокича выяснилось, что в системе ценностей подростков наиболее значимыми являются *здоровье* (36 %), *счастливая семейная жизнь* (11 %), *жизненная мудрость* (6 %). Такие ценности, как *творчество, красота природы и искусства, счастье других* выбираются реже остальных. Из сказанного выше представляется очевидным, что ядро реальных ценностей составляют ценности личного характера: *счастливая семейная жизнь, здоровье, жизненная мудрость, свобода*. Несомненно, в подростковом возрасте личная жизнь является главным объектом своих чувств, эмоций, отношений. Школьная жизнь в большей степени ограничена и прагматична, возможно, поэтому нет физических и эмоциональных сил для развлечений, красоты природы и искусства, творчества. Сравнивая результаты, полученные по половой выборке, мы видим, что 20 % девочек и 16 % мальчиков выбрали ориентацию на *здоровье*, 8 % девочек и 3 % мальчиков отметили ориентацию *счастливая семейная жизнь*. Возможно, это обусловлено более высокой ответственностью девочек в вопросах отношения к своему здоровью и создания своей здоровой счастливой семьи. Выборка по национальной принадлежности показала преобладание выбора определенной ценности подростками–бурятами. Это вызвано, возможно, особенностями воспитания детей в бурятских семьях, для которых характерно привитие еще с детского возраста уважительного отношения, соблюдения и почитания культурных традиций, духовного наследия своего народа, а именно, сказок, мифов, поговорок и пословиц [5].

Полученные результаты были подвергнуты корреляционному анализу, который показал наличие положительной корреляционной связи между данными, полученными по методикам «Ценностные ориентации» М. Рокича и 16-факторным опросником Р. Б. Кеттелла. У 36 % подростков, ориентированных на здоровье, наиболее выраженным фактором по методике Р. Б. Кеттелла является фактор Q2 – неконформизм. Чем больше респонденты независимы от мнения окружающих, предпочитают принимать собственные решения, следуют по выбранному ими самими пути, самостоятельно принимают решения и сами действуют, тем больше они ориентированы на свое здоровье. На наш взгляд, новая социальная ситуа-

ция делает подростков более самостоятельными в организации своего поведения и деятельности, им приходится учиться контролировать себя, нести более полную ответственность за результаты своих поступков, самостоятельно решать многие вопросы, с которыми им приходится сталкиваться в повседневной жизни, самим вырабатывать мнение о товарищах. Именно в подростковом возрасте начинают развиваться те внутренние процессы, которые приводят к концу данного возраста к формированию уже относительно самостоятельных взглядов, оценок, относительно устойчивой системы отношения подростков к окружающему и к самому себе, в том числе установки на здоровый образ жизни.

Таким образом, результаты проведенного исследования выявили специфические особенности личностных установок на здоровый образ жизни у современных подростков, обусловленные как этнопсихологическим и гендерным факторами, так и фактором возраста.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Васильева О. С.** Валеология – актуальное направление современной психологии // Психол. вестн. РГУ. – 1997. – Вып. 3. – С. 406–411.
2. **Дубова Е. Т.** Духовный кризис в современной России и практическая психология // Журнал прикладной психологии. – 2000. – № 1. – С. 29–39.
3. **Ильин И. А.** Религиозный смысл философии. – М.: АСТ, 2003. – 572 с.
4. **Даль В. И.** Напутное // Пословицы русского народа. – М., 1957. – С. 87–125.
5. **Шагдаров Л. Д., Хамонов М. П.** Буряад, ород оньһон, хошоо угэнууд (Бурятские, русские пословицы и поговорки) : (на бурят. яз.). – Улан-Удэ : Бэлиг, 1996. – 109 с.

Принята редакцией: 10.04.2012

УДК 37.0 + 371

## КУЛЬТУРА ПЕДАГОГА В УСЛОВИЯХ МОДЕРНИЗАЦИИ РОССИИ

*Д. С. Новиков* (Волгоград)

*В статье утверждается, что здоровотворческое воспитание будущих педагогов способно стать важным условием подготовки кадров. Автор полагает, что в новой системе ценностей важное место должна занять ценность физического, психического и нравственного здоровья. В случае овладения здоровотворческой культурой индивид приобретает серьезный биологический резерв для собственного универсального образования, постоянного самообразования и переучивания.*

**Ключевые слова:** *воспитание, здоровотворческая культура, модернизация России, постиндустриальное общество.*

© Новиков Д. С., 2012

**Новиков Денис Сергеевич** – аспирант кафедры педагогики, Волгоградский государственный социально-педагогический университет.

E-mail: dennov89@mail.ru