

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕОРИЕНТИРОВАННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКОВ

Ю.В. Доноева

ФГБОУ ВПО Бурятский государственный университет (Улан-Удэ, Россия)

Аннотация. Автор рассматривает здоровьесориентированную направленность личности как важнейшую характеристику подрастающего человека, интегральное целостное свойство, регулирующее деятельность и активность человека, включающее совокупность доминирующих мотивов, ценностных ориентаций, значимых интересов, установок и отношений молодого человека, ориентирующее его на постоянное сознательное осуществление здоровьесберегающей деятельности. С целью выявления психологических особенностей здоровьесориентированной направленности личности в экспериментальном исследовании была применена методика диагностики реальной структуры ценностных ориентаций личности С.С. Бубнова. Для статистической проверки данных был использован Т-критерий Вилкоксона, который применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной выборке испытуемых. Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность. Разработана и апробирована программа психологического тренинга, показана ее роль в развитии осознанного и ответственного отношения к своему здоровью. Теоретически обосновано и экспериментально выявлено, что психологический тренинг является эффективным средством формирования у подростков здоровьесориентированной направленности личности.

Ключевые слова: здоровье; здоровьесориентированная направленность личности; подростковый возраст; формирование; ценностные ориентации; психологический тренинг.

Проблема направленности личности является одной из центральных проблем отечественной психологической науки. Термин «направленность личности» в различных подходах раскрывается по-разному, но у большинства отечественных психологов он выступает как существенная личностная характеристика, определяющая психологический облик человека как общественного существа (С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, В.И. Додонов, В.С. Мерлин, В.Н. Мясищев, М.С. Нейсмарк, К.К. Платонов, В.Э. Чудновский и др.). При этом в разных концепциях подчеркиваются различные аспекты этого феномена: «динамическая тенденция» (С.Л. Рубинштейн), «смыслообразующий мотив» (А.Н. Леонтьев), «доминирующее отношение» (В.Н. Мясищев), «основная жизненная направленность» (Б.Г. Ананьев), «установка» (Д.Н. Узнадзе), «диспозиция» (В.А. Ядов),

«динамическая организация сущностных сил человека» (А.С. Прангисвили) [1].

В последние годы проблеме изучения направленности личности уделяется значительно меньше внимания, что, возможно, связано с изменившейся социальной ситуацией, однако данная проблема отнюдь не потеряла своей актуальности и нуждается в дальнейшей углубленной разработке [2]. В настоящее время актуально как продолжение исследования наиболее фундаментальных видов направленности, так и выявление условий, средств и факторов формирования здоровьесориентированной направленности личности в современном обществе.

На наш взгляд, здоровьесориентированную направленность личности целесообразно рассматривать как важнейшую характеристику подрастающего человека, интегральное целостное свойство, регулирующее деятельность и активность человека, включающее совокупность доминирующих мотивов, ценностных ориентаций, значимых интересов, установок и отношений молодого человека, ориентирующих его на постоянное сознательное осуществление здоровьесберегающей деятельности.

Среди актуальных проблем реформирования образования сегодня наиболее острой является создание условий сохранения и укрепления здоровья школьников, разработка психопрофилактических и коррекционных программ и методов работы педагогов и детских практических психологов для обеспечения и поддержки физического и психического здоровья детей на всех этапах онтогенеза. Первостепенной задачей для повышения уровня здоровья должна стать сознательная, целенаправленная работа самого человека по восстановлению и развитию жизненных ресурсов, по принятию на себя ответственности за собственное здоровье, когда здоровый образ жизни становится потребностью. Именно в связи с этим проблема формирования здоровьесориентированной направленности личности приобретает большую важность и смысл.

По нашему мнению, тренинг является наиболее универсальным методом воспитания у подростков установок на собственное здоровье. Понятие «тренинг» достаточно давно вошло в научный оборот и происходит от английского «тренировать, тренироваться» [3]. Нами была разработана программа психологического тренинга, направленного на формирование здоровьесориентированной направленности личности подростков. В исследовании приняли участие подростки 9–11-го классов СОШ № 32 г. Улан-Удэ: две тренинговые группы по 20 человек, первая группа – контрольная, вторая – экспериментальная. Целью данного тренинга является формирование здоровьесориентированной направленности личности подростков. Основными задачами явились:

1) определение уровня знаний подростков о здоровье и его составляющих до проведения тренинга с помощью составленной нами анкеты;

2) информирование подростков о здоровье и его составляющих, а также отработка приемов и способов ведения здорового образа жизни;

3) определение уровня знаний подростков о здоровье и его составляющих после проведения тренинга;

4) формирование выводов о результатах и пользе данного тренинга. Программа тренинга включает в себя 30 занятий, каждое по 60 минут. Данная программа раскрывает вопросы гигиены, рационального питания, репродуктивного здоровья, психоэмоционального равновесия, профилактики употребления психоактивных веществ, давления среды, а также жизненных ценностей.

С целью выявления психологических особенностей здоровьесориентированной направленности личности в экспериментальном исследовании была применена методика диагностики реальной структуры ценностных ориентаций личности С.С. Бубнова. Результаты исследования до проведения психологического тренинга показали, что степень выраженности разных ценностных ориентаций по данной методике 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 сама личность, анализ её 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 человека, его активного стремления к занятию новой социальной позиции, осознания своего «Я», утверждения во взрослом мире, а также стремления применить свои возможности. И, очевидно, поэтому у 27% респондентов наиболее выраженной 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 18% испытуемых.

Полученные данные по методике «Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности» С.С. Бубнова до и после проведения тренинга представлены на виде рис. 1.

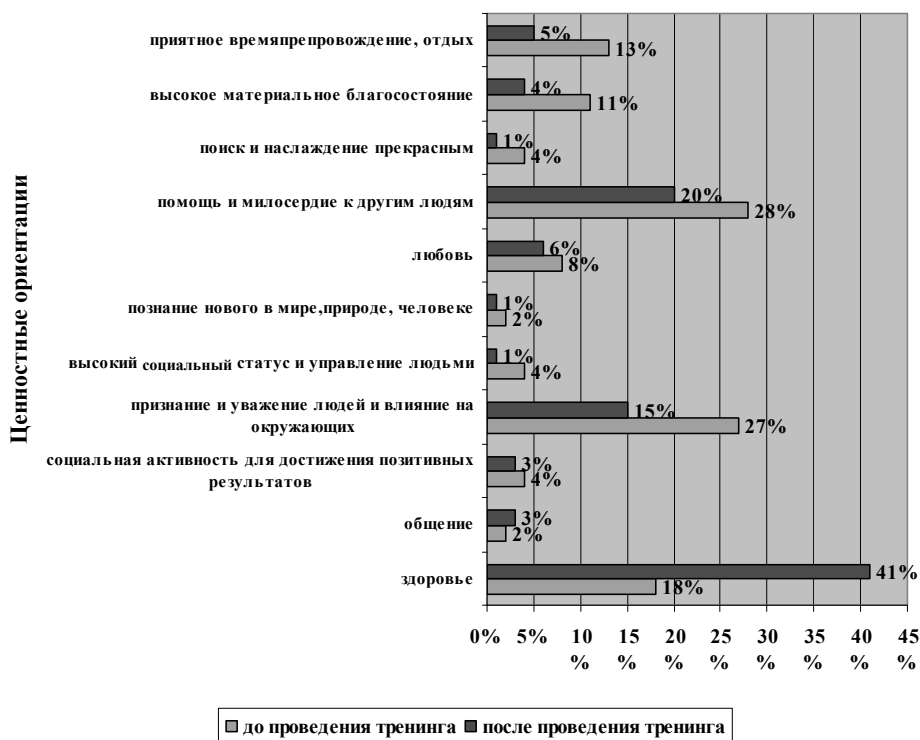


Рис. 1. Результаты испытуемых экспериментальной группы, полученные по методике «Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности» С.С. Бубнова до и после проведения психологического тренинга

Из рис. 1 видно, что после проведения тренинговых занятий на первое место выходит такая ценностная ориентация, как *здоровье* (41%), на второе место — *помощь и милосердие к другим* (20%), на третье — *признание и уважение людей и влияние на окружающих* (15%).

Необходимо отметить увеличение в два раза показателя выбора ценностной ориентации *здоровье* с 18% до тренинга до 41% после тренинга. На наш взгляд, это говорит о значимом положительном влиянии психологического тренинга. Можно говорить о том, что сфера сохранения и улучшения собственного здоровья является подконтрольной, подверженной изменению и улучшению со стороны самого человека. Ценностные ориентации *помощь и милосердие к другим людям* и *признание и уважение людей и влияние на окружающих* после проведения

тренинга занимают, так же как и до его проведения, лидирующие позиции. Возможно, это связано с возникновением в подростковом периоде потребности в социальном окружении. Для подросткового периода характерно расширение рамок общения. Родители отмечают, что если раньше ребенок был «домашним», то переступив порог 12-летия, он стал тяготиться домом. Общение подростков уже не ограничивается рамками школы, они испытывают потребность объединяться в сообщества и соблюдать особые, установленные в них нормы. Эти группы являются неременной принадлежностью подросткового периода и возникают совершенно стихийно. Причиной этого явления, так называемой реакции группирования, является естественная потребность подростков в общении со сверстниками. Микрогруппы несут полезную функцию, подросток учится выполнять определенные социальные роли, усваивает определенные правила общения и групповые нормы. Например, они могут одеваться так, что это шокирует взрослых, но дает подростку важное для него чувство принадлежности к группе. Немаловажно, что характерной психологической особенностью подростков является потребность в социальном признании. Эта потребность является весьма необходимой для члена общества, она лежит в основе активной жизненной позиции личности. В нормальных условиях данная потребность реализуется у подростков в стремлении достичь совершенства в физическом, моральном или психическом плане, добиться успеха в какой-либо деятельности.

К группе менее значимых можно отнести близкие по показателям ценности: *познание, общение, социальная активность для достижения позитивных изменений в обществе, высокий социальный статус*. Данные ценностные ориентации, казалось бы, являются естественными ценностями людей молодого возраста. В то же время меньший приоритет этих ценностей в данной структуре не говорит об их малой значимости. Они важны для молодых людей, просто по сравнению с другими выходят на задний план.

Для статистической проверки данных был использован Т-критерий Вилкоксона. Данный критерий применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность. С его помощью определяется интенсивность сдвига показателей в том или ином направлении.

Согласно полученным данным, в нашей выборке испытуемых по окончании проведения психологического тренинга наблюдается увеличение диагностического коэффициента ценностной ориентации *здоровье*, что отражено в таблице. $T_{\text{эмп}} > T_{\text{кр}}$ (при $p = 0,01$, $p = 0,05$), значит, принимается гипотеза об интенсивности сдвига в типичном

направлении, т.е. об увеличении диагностических показателей. Это позволяет говорить о том, что занятия психологического тренинга способствовали формированию здоровьесориентированной направленности личности современных подростков.

Ценностные ориентации подростков до и после проведения психологического тренинга, полученные по методике «Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности» С.С. Бубнова, рассчитанные по Т-критерию Вилкоксона, %

N	«До»	«После»	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	6	5	-1	1	3
2	5	4	-1	1	3
3	4	1	-3	3	7.5
4	26	20	-6	6	9.5
5	8	6	-2	2	6
6	2	1	-1	1	3
7	4	1	-3	3	7.5
8	21	15	-6	6	9.5
9	4	3	-1	1	3
10	2	3	1	1	3
11	18	41	23	23	11
Сумма рангов нетипичных сдвигов					$T_{\text{эмп}} = 14$

Анализ показал повышение показателей выбора ценностной ориентации *здоровье* у большинства испытуемых после тренинговой программы, что позволяет говорить о положительном сдвиге. Полученная информация, отработка приемов и способов ведения здорового образа жизни способствовали повышению уровня формирования здоровьесориентированной направленности личности подростков, о чем свидетельствуют полученные результаты проведенного исследования.

Таким образом, психологический тренинг является эффективным средством формирования у подростков здоровьесориентированной направленности личности. Программа психологического тренинга направлена на развитие осознанного и ответственного отношения к своему здоровью, что в итоге способствует воспитанию здоровьесориентированной направленности личности подростков в современных условиях.

Литература

1. Маклаков А.Г. Общая психология. СПб. : Питер, 2002. 592 с.
2. Тудупова Т.Ц. Этнопсихология направленности личности современного подростка. Улан-Удэ : Изд-во БГУ, 2002. 140 с.

3. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. М. : Осъ-89, 1999. 176 с.
4. Тудупова Т.Ц. Этнопсихологический тренинг с подростками : учеб. пособие. Улан-Удэ : Изд-во БГУ, 2006. 144 с.

ДОНОЕВА Юлия Валерьевна, специалист по качеству образования НОУ ВПО Байкальского экономико-правового института, аспирант кафедры возрастной и педагогической психологии ФГБОУ ВПО Бурятского государственного университета (г. Улан-Удэ).

E-mail: donoeva_yuliya@mail.ru

FORMATION OF HEALTH-ORIENTED PERSONALITY OF TEENAGERS

Donoeva Julia V., Baikal Economic-law Institute, Buryat State University (Ulan-Ude, Russian Federation).

Keywords: health; health-oriented personality; adolescence; formation; value orientations; psychological training.

Abstract

Several philosophers (John Locke, Adam Smith, K. Helvetius, Mikhail Lomonosov and others), psychologists (L.S. Vygotsky, V.M. Bekhterev, V.N. Myasishev, etc.), doctors (N.M. Amosov, V.P. Kaznacheev, Y.P. Lisitzin, M.M. Buyanov, I.I. Brekhman etc.), teachers (L.G. Tatarnikova, V.V. Kolbanov, V.K. Zaitsev and others) tried to solve the problem of health and how to keep a healthy lifestyle from an early age. The main conclusions of the scientists say that people in adolescence have a certain level of psychological health, but due to being in a stressful environment it is broken, and as a result a person loses the awareness of its value and a responsible attitude to it. In this regard, in our view, it is important to learn what values are relevant to today's teenagers than they are motivated, and how they affect the state of mental health in the modern world.

The aim of this research is to study and identify the psychological characteristics of a health-oriented personality orientation, as well as to develop, test and determine the effectiveness of psychological training programs aimed at the formation of health-oriented personality orientation of modern teenagers.

It should be noted that, by the health-oriented personality orientation, we understand a system quality of personality which includes motivational, cognitive, dynamic, productive characteristics which are psychologically specific among young people.

The data of the research was collected with the help of methods of diagnosis of the real structure of value orientations of the person by S.S. Bubnov. The data was subjected to quantitative and systematized analysis. Further formative experiment was conducted, which was attended by two training groups of 20 people (one control and one experimental). This study aims to identify the role of psychological training, contributing to the formation of health-oriented personality orientation. The data obtained during the procedure before the psychological training showed that the severity of a particular value orientation is different. It is interesting to note that prior to the training sessions valuable orientation such as *aid and charity to others* (28%) tended to be more significant for the respondents. Slightly less pronounced was the orientation to *be recognized and respected by other people*, and *the impact on others* (27%). Value orientation of *health* (20%) takes the third place. After the training sessions the value orientation of *health* (41%) became the most important, *help and mercy to others* (20%) ranked second, and the *recognition and respect by other people* and *the impact on others* (15%) was the third. Consequently, we obtained a clear picture of increasing index

of value orientations on *health*, from 18% before the training to 41% after the training. We believe this proves a significant positive impact of psychological training which contributes to the formation of health-oriented personality orientation.

References

1. Maklakov A.G. *Obshchaya psikhologiya* [General Psychology]. St. Petersburg: Piter Publ., 2002. 592 p.
2. Tudupova T.Ts. *Etnopsikhologiya napravlenosti lichnosti sovremennogo podrostka* [The ethnical psychology of personality orientation of the modern teenager]. Ulan-Ude: Buryat State University Publ., 2002. 140 p.
3. Vachkov I.V. *Osnovy tekhnologii gruppovogo treninga* [The basic technology of group training]. Moscow: Os'-89 Publ., 1999. 176 p.
4. Tudupova T.Ts. *Etnopsikhologicheskiy trening s podrostkami* [Ethnopsychological training with adolescents]. Ulan-Ude: Buryat State University Publ., 2006. 144 p.