

---

## ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ И ОСОБЕННОСТИ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

К.А. Колосов, С.С. Кудинов

Кафедра теоретической и прикладной психологии  
Тольяттинский государственный университет  
*ул. Белорусская, 16 В, Тольятти, Россия, 445667*

В статье рассматриваются психолого-педагогические аспекты проблемы сохранения и развития здоровья. Представлены результаты эмпирического исследования соотношения особенностей самореализации и отношения к здоровью у старшеклассников.

**Ключевые слова:** самореализация, культура здоровья, отношение к здоровью, старшеклассники.

Известно, что здоровье — один из важнейших компонентов человеческого благополучия, счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. Приоритет здоровья человека как основополагающий принцип государственной политики России в области образования зафиксирован в Законе РФ «Об образовании», Концепции охраны здоровья в Российской Федерации, в приказе Минздрава России от 21 марта 2003 г. № 113, Концепции модернизации образования и других документах федерального и регионального уровня. Состояние и негативная динамика здоровья населения в нашей стране активизировали научные исследования в разных областях знаний, связанных с разработкой новых подходов и технологий решения этой проблемы. Одно из основных направлений решения проблемы сохранения и развития здоровья человека связано с повышением грамотности населения в вопросе культуры здоровья.

За последние годы психолого-педагогической наукой накоплен значительный опыт в области формирования здорового образа жизни (Н.М. Амосов, Н.К. Иванова, А.В. Лисовский, И.В. Наливайко, Л.Г. Татарникова и др.). Проблемам сохранения и укрепления здоровья посвящены работы Н.А. Агаджаняна, И.Г. Бердникова, М.Я. Виленского и др. В исследованиях В.В. Колбанова, Т.М. Носовой, В.Е. Якунина раскрыты психолого-педагогические и организационно-педагогические условия, способствующие формированию и развитию здоровья. В то же время, отмечая высокую ценность здоровья, общество не предпринимает активных действий по его совершенствованию и развитию. В значительной степени это связано с отсутствием психолого-педагогической компетентности в данной области. В контексте задачи становления психолого-педагогической компетентности в отношении здоровья существенна разработка индивидуальных стратегий здорового образа жизни и культуры здоровья, базирующихся на принципах гуманистической психологии. Весьма продуктивна, на наш взгляд, идея становления здорового человека путем познания собственного внутреннего мира и движения в сторону самореализации и самоактуализации.

Психологическое сопровождение обучения и уроки психического развития должны стать основным элементом развивающей среды и формирования культуры здоровья школьников, поскольку в образовательном процессе школы отсутствует система педагогических действий направленная на развитие, сохранение и укрепление здоровья. Выпускники школ не только не обладают достаточным уровнем знаний, умений и навыков в этой области, но и не становятся субъектами здоровьесбережения. У них недостаточно проявляются потребности, мотивы, отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих людей и, как следствие, они испытывают затруднения в самореализации в учебной и других видах деятельности.

Критериями психического здоровья являются: адекватность субъективных образов объективной действительности; адекватность уровней зрелости эмоционально-волевой и интеллектуальной сфер возрасту; способность к саморегуляции поведения; разумное планирование жизненных целей и поддержание активности при их достижении.

С позиции современных теорий личности психическое здоровье может рассматриваться в рамках психоаналитического, бихевиористского, когнитивного, гуманистического и экзистенциального направлений. Гуманистическая психология связана с изучением именно здоровой личности и условий, способствующих ее развитию. В русле данной ориентации представлено несколько различных направлений, основными из которых являются человекоцентрированное и экзистенциальное. При рассмотрении гуманистического подхода к проблеме здоровья заслуживают внимания такие моменты, как комплексность, целостность понимания и позитивное определение здоровья; широта в интерпретации психологической природы человека; детализация картины отношений человека и общества, усмотрение их позитивных и негативных оттенков.

Существующее сегодня положение, когда большинство людей отмечает высокую ценность здоровья и вместе с тем не предпринимает активных действий по его достижению, в значительной мере связано с отсутствием психологической компетентности в этой области. В контексте задачи развития психологической компетентности в отношении здоровья разработка индивидуальных стратегий здоровой жизни, культуры здоровья должна базироваться на принципах гуманистической психологии. Для построения индивидуальной стратегии достижения здоровья, модели формирования культуры возможна опора на психологические характеристики искусства здоровой жизни. Наиболее продуктивна, на наш взгляд, идея становления здорового человека через контакт со своей внутренней сущностью — собственным внутренним аутентичным Я. В данном контексте актуальна проблема исследования самоотношения личности к своему здоровью.

Эмпирическое исследование проводилось на базе средних школ в г. Тольятти. В исследовании приняли участие 118 учащихся старших классов, из них 60 юношей и 58 девушек.

Для исследования самоотношения к своему здоровью использовалась разработанная авторская методика «Шкала здоровья». В методике выделены следующие параметры: отношение к курению, алкоголю, наркотикам; занятия спортом;

занятия фитнесом; частота проявления негативных эмоций; частота проведения профилактических медицинских осмотров. Самореализация изучалась с помощью авторской анкеты удовлетворенности самореализацией и многомерного опросника самореализации личности, разработанного С.И. Кудиновым.

На первом этапе обработки результатов исследования, анализу подверглись данные «Шкалы здоровья». Количественный анализ позволил выделить две крайние группы испытуемых с явно противоположными характеристиками. В первую группу риска здоровья вошли 32 испытуемых, из которых 24 юноши и 8 девушек. Все респонденты этой группы курящие, периодически употребляют легкий алкоголь, 10% из них пробовали хотя бы один раз легкий наркотик, они никогда не занимались спортом и не посещают спортивные залы и залы фитнеса, в клинику обращаются только, когда что-то болит. Довольно часто в межличностном общении для них характерно проявление отрицательных эмоций при столкновении позиций. У них слабо выражен самоконтроль своей психоэмоциональной сферы. В целом, они ведут пассивный образ жизни, мало чем интересуются, проводят время либо в одиночестве, либо в компании таких же ребят, распивая пиво и бесцельно проводя время. Во вторую группу вошли 53 школьника, из них 32 девушки и 21 юноша с прямо противоположными характеристиками. Респонденты этой группы никогда не курили, не пробовали алкоголь и наркотики. Они все ведут активный образ жизни, занимаясь спортом, либо посещают залы фитнеса, бассейны, футбольные площадки и теннисные корты. Для них характерен самоконтроль своих эмоций в общении и деятельности. Они периодически проходят медицинское обследование, но не по собственной воле, а чаще по желанию родителей. Оставшиеся 33 респондента были исключены в дальнейшем из исследования, поскольку не выражали явных позитивных либо негативных признаков отношения к своему здоровью.

На втором этапе эмпирического исследования у испытуемых анализировались особенности их самореализации. Использовалась авторская анкета для выявления самооценки своей самореализации. Анкета включала четыре раздела. В первом блоке вопросы касались уровня своей удовлетворенности настоящим, своими действиями и достижениями, ощущением успешности. Второй блок оценивал оптимистичность будущего, третий — доминирующие ценности, четвертый — реализацию себя в различных аспектах жизнедеятельности. Данные блоки вопросов соответствуют отдельным критериям самореализации. На следующем этапе анализу подверглись результаты многомерного опросника самореализации личности, который позволяет диагностировать различные виды самореализации личности.

Анализ результатов анкеты позволил установить, что 30% учащихся группы риска оценили уровень своей самореализации как достаточно высокий. Их все устраивает, и они уверенно воспринимают будущее, их не очень страшит социально-экономическая нестабильность в обществе, конкуренция на рынке труда. Они уверены, что смогут устроить свою жизнь успешно. Для данной категории респондентов доминирующими ценностями выступают общение с друзьями, веселое

времяпровождение. В то же время 70% испытуемых этой группы не удовлетворены своей жизнью, причем большинство из них не имеют конкретных целей в будущем. Они неблагоприятно оценивают свою перспективу и во всем уповают на везение либо помощь родителей. Наиболее значимой ценностью для них выступает материальное благополучие, а предпочитаемый способ времяпровождения — общение с друзьями. Свободное время чаще проводят в Интернете. Их отличительной особенностью является слабо выраженные интересы, эмоциональная ненасыщенность жизни, отсюда и неудовлетворенность своей настоящей жизнью, ее продуктивностью и осмысленностью по отношению к прожитой ее части. Экстернальная направленность локуса контроля Я характеризует этих респондентов как людей, имеющих трудности в представлении себя сильной личностью, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями.

Результаты многомерного опросника самореализации личности свидетельствуют о том, что у старшеклассников группы риска отсутствует целостное видение своей жизни через взаимосвязь прошлого, настоящего и будущего. Настоящее представляется ими как фатальное следствие прошлого или подготовка к будущей «настоящей жизни», что означает ориентацию лишь на один из отрезков временной шкалы (прошлое, настоящее или будущее) и дискретное восприятие своего жизненного пути. Полученные результаты свидетельствуют о высокой степени зависимости, конформности, несамостоятельности, внешнем локусе контроля испытуемых данной группы. Они не разделяют ценности, присущие самореализующейся личности, причем часто не отдают себе отчета в своих потребностях и чувствах. Они часто проявляют ригидность в поведении и взаимодействии с окружающими людьми, не способны быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию. При этом сильными сторонами учащихся данной группы является способность принимать себя таким, как есть, вне зависимости от оценки своих достоинств и недостатков, а возможно, и вопреки последним.

Анализируя структурную организацию самореализации данных респондентов, можно отметить, что в ней доминируют все агармонические переменные, причем наибольший вес зафиксирован по социальным и личностным барьерам, пессимистичности, экстернальности и инертности. С содержательной стороны это означает, что респонденты испытывают большие личностные трудности при самореализации: тревожность, страхи, стеснительность, которые выступают препятствием для наиболее полного самовыражения и проявления активности. Отмеченные препятствия к полноценной самореализации вызывают у респондентов упадок сил, снижение настроения, раздражительность, апатию и пессимистическое восприятие перспективы, что, в свою очередь, снижает тонус этих испытуемых, выражающийся в проявлении инертности, т.е. снижении активности, инициативности, использовании однотипных непродуктивных способов самовыражения и т.д.

Характеризуя испытуемых с позитивным самоотношением к своему здоровью, необходимо отметить, что все респонденты этой группы занимаются либо

спортом, либо ведут активный образ жизни, посещая спортивные залы, играют в футбол, теннис и т.д. Они с оптимизмом смотрят в будущее, надеясь на свои возможности и способности. Их отличает общительность, дружелюбие и позитивный эмоциональный настрой. Доминирующими ценностями выступают: здоровье, успех в жизни, карьера, семья. Их увлечения и интересы достаточно обширны и разнообразны. Они предпочитают периодически проверять свое здоровье у врача.

Характеризуя показатели самореализации этих респондентов, отметим выраженную управляемость собственной жизнью и твердую убежденность в том, что субъект может контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. Жизненный процесс респондентов воспринимается ими как интересный, эмоционально насыщенный, наполненный смыслом и удовлетворенностью самореализацией, отражает ощущение продуктивности прожитой ее части. Все испытуемые этой подгруппы увлечены любимым занятием. В основном они принимают участие в творческих коллективах и различного рода кружках и клубах по интересам. Характеризуя старшеклассников, отметим творческую направленность их личности, а также выраженную способность спонтанно и непосредственно выражать свои чувства, что свидетельствует о том, что субъект не боится вести себя естественно и раскованно, демонстрировать окружающим свои эмоции. Респонденты этой группы воспринимают природу человека как положительную («люди в массе своей скорее добры»), целостно воспринимают мир и людей. Они отдают предпочтение субъект-субъектному общению, быстро устанавливают глубокие и тесные эмоционально насыщенные контакты. При этом респонденты проявляют высокую степень независимости ценностей и поведения от влияния извне, обладают твердой внутренней поддержкой, свободны в выборе, уважают и ценят свои достоинства, положительные свойства характера. Респонденты проявляют способность жить настоящим, т.е. переживать настоящий момент своей жизни во всей его полноте, ощущать неразрывность прошлого, настоящего и будущего, видеть свою жизнь целостной. Именно такое мироощущение, психологическое восприятие времени субъектом свидетельствует о высоком уровне самореализации личности.

Чуть менее 40% испытуемых этой группы оценили уровень своей самореализации только на 60%. Среди причин, препятствующих их самовыражению, назвали социально-психологические преграды, такие как материальные трудности, отсутствие достаточного времени, большую загруженность в школе и дома и т.д.

В психологической структуре самореализации этих респондентов доминируют активность, креативность, конструктивность и социентричность, что указывает на их выраженную социальную активность, нестандартные способы и приемы самовыражения, социально-одобряемую мотивацию и широкую сферу самореализации. Полученные данные коррелируют с экспертными оценками педагогов, указывающих на широкую вовлеченность этих респондентов во внеучебный процесс, их хорошую успеваемость и разносторонние увлечения и интересы.

Таким образом, проведенное исследование свидетельствует о зависимости успешности самореализации от отношения к своему здоровью. Полученные данные служат основой для более глубокого исследования настоящей проблемы.

## **ЛИТЕРАТУРА**

- [1] *Кудинов С.И.* Полисистемный подход исследования самореализации личности // Сибирский педагогический журнал. — 2007. — № 11. — С. 337—346.
- [2] *Кудинов С.И., Крупнов А.И.* Системная модель самореализации личности // Вестник РУДН. Серия «Психология и педагогика». — 2008. — № 1. — С. 28—37.
- [3] *Кудинов С.С.* Психологический анализ взаимосвязи общительности и самореализации личности // Вестник РУДН. Серия «Психология и педагогика». — 2011. — № 2. — С. 12—20.

## **ATTITUDE TO HEALTH AND PECULIARITIES OF PERSONALITY SELF-REALIZATION IN HIGH SCHOOL STUDENTS**

**K.A. Kolosov, S.S. Kudinov**

Chair of Theoretical and Applied Psychology  
Togliatti State University  
*Belorusskaya str., 16 V, Togliatti, Russia, 445667*

The article considers the psychological and pedagogical aspects of the problem of keeping and strengthening health. The results of an empirical study of the ratio of the peculiarities of self-realization to the attitude to health in high school students are submitted.

**Key words:** self-realization, health culture, attitude to health, high school students.