

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт
(наименование института полностью)

Кафедра «Дошкольная педагогика, прикладная психология»
(наименование)

37.04.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Психология здоровья
(направленность (профиль))

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)

на тему Личностные особенности подростков, ведущих здоровый образ жизни

Обучающийся

И.Р. Семенова

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Научный

к.псих.н. Е.В. Некрасова

руководитель

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2022

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1 Теоретические основы исследования личностных особенностей подростков, ведущих здоровый образ жизни.....	9
1.1 Понятие личностных особенностей в психологии.....	9
1.2 Формирование здорового образа жизни и его влияние на личность подростков.....	18
Глава 2 Эмпирическое исследование личностных особенностей подростков, ведущих здоровый образ жизни.....	28
2.1 Организация и методы исследования личностных особенностей подростков	28
2.2 Содержание и организация программы по формированию ориентации на здоровый образ жизни у подростков.....	46
2.3 Анализ и интерпретация результатов исследования личностных особенностей подростков, ведущих здоровый образ жизни.....	57
Заключение	69
Список используемой литературы	72
Приложение А Анкета участника исследования	75
Приложение Б Опросник о видах здоровых привычек.....	77
Приложение В Количественные результаты исследования.....	79

Введение

Личностные особенности – внутренние и глубинные особенности людей. К личностным особенностям относят те внутренние особенности, которые кажутся более глубокими, глубинными и влияющими на все другие особенности человека. Личностные особенности – это не только и не столько способности, темперамент, психологический характер, сколько мотивы людей, их стремления и воля, их личностная устойчивость и личностная идентичность.

Подростковый возраст является краеугольным камнем в формировании ценностной сферы человека, и в то же время именно этот этап взросления связан с особой чувствительностью и восприимчивостью. Л.С. Выготский и А.Н. Леонтьев подчеркивали исключительную важность социальной вовлеченности в формирование личностных особенностей подростков. А.А. Реан объясняет повышенную чувствительность подросткового восприятия потребностью в благоприятной доверительной коммуникации со взрослыми и ровесниками.

К сожалению, современные подростки редко проявляют осознанное стремление к здоровому образу жизни. Г.Л. Апанасенко, И.И. Брехман, Ю.П. Лисыцин доказали, что формирование здорового образа жизни способствует психологическому благополучию, и имеет решающее значение для профилактики психических расстройств. Улучшение психического здоровья связано с более высокой частотой физической и умственной активности, умеренным потреблением алкоголя, отказом от курения, индексом массы тела в пределах от нормального до избыточного веса, регулярным ритмом жизни. Чем больше человек выбирает здоровый образ жизни, тем выше его удовлетворенность жизнью и меньше психологических расстройств.

Ценность и актуальность исследования состоит в обнаружении взаимосвязи между формированием здорового образа жизни и влиянием данного процесса на коррекцию ценностей, волевых качеств и мотивации детей подросткового возраста. Главной характеристикой личностных особенностей у подростков с ориентацией на здоровый образ жизни является не само формирование ценностных ориентиров как факт, а изменение или корректировка уже существующего мировоззрения, уточнения приоритетных ценностей и установок.

На основании проведенных исследований научной литературы и практики было обнаружено следующее **противоречие** между социальным заказом общества на здоровую и активную личность и недостаточной изученностью личностных особенностей подростков, ведущих здоровый образ жизни.

Исходя из выявленного противоречия была сформулирована **проблема исследования**: каковы личностные особенности подростков, ведущих здоровый образ жизни?

Цель исследования: изучить личностные особенности подростков, ведущих здоровый образ жизни.

Объект исследования: личностные особенности подростков.

Предмет исследования: личностные особенности подростков, ведущих здоровый образ жизни.

Гипотеза исследования состоит в предположении, что подростки, ведущие здоровый образ жизни характеризуются такими личностными особенностями как ценностно-смысловая организация, настойчивость, самообладание, самоуверенность, низкий уровень агрессии, преобладание учебного мотива над игровым.

Задачи исследования:

- изучить особенности становления личности подростков и охарактеризовать влияние здорового образа жизни на личностные особенности;

- провести эмпирическое исследование личностных особенностей подростков, ведущих здоровый образ жизни и подростков с вредными привычками, сделать сравнительный анализ;
- разработать и апробировать программу мероприятий оздоровительной направленности для подростков;
- обработать полученные количественные и качественные результаты и сделать выводы.

Теоретико-методологическая основа исследования:

- теории личности и личностных особенностей (Г. Айзенк, Ж. Годфруа, Г. Оллпорт);
- исследования психологических особенностей подросткового возраста (В.В. Зеньковский, А.А. Реан, Д.Б. Эльконин);
- исследования психологии здорового образа жизни (В.К. Бальсевич, М.Я. Виленский, И.О. Мартынюк);
- исследования о влиянии здорового образа жизни на личность подростков (П.Ф. Лесгафт, Л.М. Рошаль, В.А. Сухомлинский).

В ходе исследования применялись следующие методы:

- теоретические: анализ социологической, психолого-педагогической, методической литературы по проблеме личностных особенностей подростков, ведущих здоровый образ жизни;
- эмпирические методы: анкета «Отношение к здоровью», личностный опросник Айзенка (EPI (Eysenck Personality Inventory), Тест-опросник «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка, Анкета «Методика изучения мотивации учения подростков» Н.В. Калининой, М.И. Лукьяновой, тест М. Рокича «Ценностные ориентации», опросник «ВОЛ» А.А. Хохлова, тест-опросник «МИС» (методика исследования самоотношения).
- математическая и статистическая обработка полученных результатов проводилась методами U-критерия Манна-Уитни, T-критерия Вилкоксона.

Экспериментальная база исследования. Исследование проводилась на базе ГБУ Центр социальной помощи семье и детям «Истоки» в Москве на протяжении 2019-2022 гг. Участие в формирующем эксперименте оздоровительной направленности приняли 30 респондентов подросткового возраста (от 10 до 16 лет).

Организация и основные этапы исследования.

Первый этап (04-06.2021 г.) являлся основой программы оздоровительной направленности для подростков, и содержал в себе элементы культурно-просветительской, коррекционно-развивающей деятельности, проведение диагностических методик и исследование результатов по ним.

Второй этап (09-12.2021 г.) содержал в себе индивидуальную психодиагностику каждого участника, а также коррекционно-образовательные мероприятия по формированию, поддержанию, подкреплению здорового образа жизни.

Третий этап (01.2022 г.) был посвящен исследованию динамики изменений параметров здоровья и личностных особенностей подростков, контрольному анализу и обработке полученных в ходе экспериментальной работы результатов формирующего эксперимента.

Научная новизна исследования состоит в описании личностных особенностей современных подростков, ведущих здоровый образ жизни.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что уточнены и описаны личностные особенности подростков, ведущих здоровый образ жизни. Результаты исследования могут быть использованы для расширения теоретической базы по проблеме личностных особенностей подростков и влияние на них здорового образа жизни.

Практическая значимость исследования состоит в разработке и реализации программы формирования здорового образа жизни у подростков, которую могут использовать педагоги-психологи, работающие в центрах здоровья и реабилитации.

Достоверность и обоснованность результатов исследования обеспечивается основополагающей теоретической базой научных положений психологии, социологии и валеологии, целеполагающим употреблением теоретических и практических методов и инструментов в ходе исследования, логическим и структурным подходом к проведению каждого этапа исследования, что подтверждается выбором актуальных методов исследования, построением адекватных целей и задач эмпирической части исследования, последовательной реализацией программы исследования с фиксацией промежуточных результатов на каждом этапе исследования, детальной обработке результатов исследования с помощью количественного и качественного анализа.

Личное участие автора основывается на самостоятельной организации проведения мероприятий, сбора данных и наблюдения за ходом исследования на протяжении всего периода исследования, с 2020 по 2022 год, качественным анализом получаемых данных и интеграции результатов в обоснованные выводы.

Апробация и внедрение результатов работы. На протяжении всего времени проведения эмпирического исследования, материалы исследования публиковались в разделе «Подростковая жизнь Москвы» (Москва-2020, Москва-2021, Москва-2022), выпускаемой издательством семейного центра «Истоки» о проведенном исследовании «Формирование здоровых привычек у детей и подростков». По завершении всех этапов программы исследования, заключительные материалы были опубликованы в сборнике научно-практической конференции «Психологи России» (Москва-2022). Основные положения, средства, методы и результаты исследования, и выводы диссертации нашли свое применение в социальной программе по работе с подростками в семейном центре «Истоки» и в детском оздоровительном лагере на базе ЦСПСиД, а также представлены в 4 выпуске научно-практического журнала «Социальная психология учреждений Москвы», издательства ГБУ ЦСПСиД «Истоки» (Москва-2022).

На защиту выносятся положения:

- подростки, ведущие здоровый образ жизни различаются с подростками, имеющими вредные привычки по уровню развития волевых качеств, самооотношения, психических состояний, ценностных ориентаций, мотивации учения;
- предложенная программа мероприятий оздоровительной направленности может содействовать повышению показателей волевой организации личности, самооотношения, ценностных ориентаций, мотивации учения и снижению уровня агрессии у подростков.

Структура магистерской диссертации. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, содержит 4 таблицы, 19 рисунков, список используемой литературы (33 источника), и 3 приложения. Основной текст работы изложен на 74 страницах.

Глава 1 Теоретические основы исследования личностных особенностей у подростков, ведущих здоровый образ жизни

1.1 Понятие личностных особенностей в психологии

В научном сообществе не случайно сформировался принцип рассмотрения в качестве единицы общества именно индивида. Личностные особенности являются индивидуально-психическими особенностями каждого уникального человека, а раздел психологии, изучающий эту область, называется дифференциальной психологией, или психологией индивидуальных различий.

Проблема личностных особенностей человека в своей практике во все времена интересовал многих отечественных и зарубежных психологов. Изучением индивидуально-психологических свойств личности занимался еще древнегреческий философ Гиппократ. Именно он впервые описал известные всем четыре типа темперамента, используемые в науке и по сей день. Расширение психологического описания темперамента приписывается древнему врачу Галену, он выделил тринадцать темпераментов.

Позже, в 20 веке, возникла конституциональная теория, объясняющая сущность темперамента. Представители этой теории Ч. Ломброзо, Э. Кречмер, У. Шелдон считали, что темперамент связан с телосложением, конституцией человека. Основная идея этой теории заключается в том, что строение тела определяет темперамент, который является его функцией.

Темперамент – это врожденные индивидуальные свойства личности, проявляющиеся в динамике протекания психических процессов, общей подвижности и эмоциональной возбудимости. Существует три области проявления темперамента.

Первая – общая активность определяется интенсивностью и объемом взаимодействия человека с окружающей средой – физической и социальной.

В качестве определения этого параметра человек может быть инертным, пассивным, спокойным, активным.

Вторая – особенности двигательной сферы. Это можно рассматривать как частные проявления общей деятельности. К ним относятся темп, скорость, ритм и общее движение.

Третья – эмоциональность, которая выражается в разной степени эмоциональной возбудимости, в скорости возникновения и силе человеческих эмоций, в эмоциональной восприимчивости [24].

Основоположником диспозиционального подхода в психологии является Г. Олпорт, который каждый устойчивый параметр качества личности называл чертой (диспозицией), считал уникальным любое сочетание особенностей характера человека. На основании его теории черт были созданы многочисленные психодиагностические методики, такие как опросники Г. Айзенка, тесты Р. Кеттелла, и другие. Исследовать же предмет индивидуальных особенностей личности впервые довелось Ф. Гальтону.

Отечественный ученый, физиолог И.П. Павлов в середине 19 века получил Нобелевскую премию за доказательство управления центральной нервной системой особенностями поведения: он не только определил значимость нервной деятельности, основой которой является возбуждение или торможение, но и связал эту взаимосвязь с типами темперамента. Отечественные исследователи Л.С. Выготский и А.Н. Леонтьев определили законы периодизации психического развития человека, подчеркнули исключительную важность социальной вовлеченности в формирование личностных особенностей подростков. Лев Семенович Выготский в своих исследованиях отмечал, что именно в подростковый период у человека происходит многофакторная переоценка ценностных ориентиров одновременно с перестройкой мотивационных направленностей и потребностей [2].

А.А. Реан объясняет повышенную чувствительность подросткового восприятия потребностью в благоприятной доверительной коммуникации со

взрослыми и ровесниками, часто неудовлетворенной. Что отражается, по его мнению, на личностных особенностях подростка, в частности, – тревожности, неуверенности в себе, самоорганизации вследствие нестабильной и неадекватной самооценки, отсутствию доверительного контакта в семье [19].

Р. Бернс, Л.И. Айзерман, Д.Б. Эльконин в своих работах по исследованию подростковых личностных особенностей, описывали две формы самосознания детей, активно развивающихся на этапе подросткового периода, – ощущение личной «взрослости» и «Я-концепция» [3]. Стоит сказать, последняя в видении Р. Бернса представляет собой структуру из трех компонентов:

- реальное «Я», образующееся в соединении когнитивной (образ имеющихся личностных особенностей, социально-ролевых взаимоотношений), эмоциональной (по отношению к себе), волевой (стремление достичь результатов) организации самоотношения;
- зеркальное «Я», образующееся в комплексе установок о своей социальной роли, представлении о расположении к себе других людей в социальном взаимодействии;
- идеальное «Я», образующееся в комплексе личностных установок о том, каким он представляет себя в своих желаемых проекциях будущего [2].

«Чувство взрослости» описывается исследователями, как самоотношение к себе как ко взрослому, способному проявляться в сепарации от родительской заботы, принятии на себя ответственности, самостоятельности решений, стремлении «присвоить» некоторые сферы своей жизни путем изолирования последних от опеки взрослых членов семьи. Часто это является внешним копированием ролей взрослых, этот процесс называют новообразованием подросткового возраста 11-13 лет, способом подростковой социализации.

В данный период у детей ярко проявляется первичный исследовательский интерес к своей личности, преобразовательные переходы из одних личностных качеств в другие определяют индивидуальные особенности подростков. «Лишь в подростковом чувстве взрослости начинается настоящее самосознание, вкус и влечение к своему внутреннему миру, острое самоподчеркивание своих желаний и порывов», – говорит В.В. Зеньковский.

Возникновение образа о своем приобщении к взрослой категории людей, и стремление внешне соответствовать заявленному образу взрослого, Л.С. Выготский называет кризисом развития подросткового периода [6]. В.В. Столин подчеркивает значимость отсутствия критического восприятия личного опыта, полученных знаний, образования в формировании концепции «Я», что объясняет это неадекватное стремление подростка к независимости. «Подростки отвергают свою принадлежность к детству и утверждают свою взрослость», говорит он.

«Личность определяется взаимодействиями с другими людьми и наблюдениями за ними, интерпретациями этих взаимодействий и наблюдений, а также нашим выбором того, в какие социальные ситуации мы предпочитаем входить или избегать» [7]. Создатель социально-когнитивной теории Б.Ф. Скиннер и его коллеги объясняют личность исключительно в терминах влияния окружающей среды, которое испытал человек [16]. Поскольку события, с которыми сталкивается человек, оказывают на него глубокое влияние, его поведение меняется от ситуации к ситуации, можно предположить, что его личностные особенности не являются стабильными. И все же личность абсолютно точно имеет значение – во многих случаях мы можем использовать личностные показатели для прогнозирования поведения в разных ситуациях.

Личностные особенности – это то, что отличает людей друг от друга. Индивидуальные черты проявляются во всех гранях человеческой жизни: в речи, поведении, состоянии нервной системы, в способах взаимодействия с

предметами или другими людьми [20]. Некоторые люди очень разговорчивы, в то время как другие нет. Некоторые проявляют активное поведение, в то время как другие могут вести более сидячий образ жизни. Некоторые очень беспокоятся, другие почти никогда не кажутся встревоженными. Каждый раз, когда мы используем одно из этих слов, таких как «разговорчивый», «тихий», «активный» или «тревожный», для описания окружающих нас людей, мы говорим о личностных особенностях человека – о характерных чертах, которыми люди отличаются друг от друга. Психологи, изучающие личность, пытаются описать и понять эти различия. Г. Олпорт утверждал, что мы сможем лучше понимать различия между людьми, если научимся понимать их личностные черты [22]. Личностные черты отражают основные аспекты, по которым люди различаются.

Важной характеристикой личностных особенностей является то, что они отражают непрерывное распределение, а не отдельные типы личности. Это означает, что «чистые» интроверты и экстраверты на самом деле не просто два разных типа людей, которые полностью и качественно отличаются друг от друга. Кроме этого, это явление различных показателей определенных качеств, по которым представители интровертов и экстравертов набрали относительно низкие или относительно высокие баллы по непрерывному распределению [22]. На самом деле, когда психологи измеряют такие черты, как экстраверсия, они обычно обнаруживают, что большинство людей набирают где-то посередине, а меньшие цифры показывают более экстремальные уровни.

Выделяют несколько критериев, по которым характеризуют личностные особенности:

- последовательность,
- стабильность,
- индивидуальные различия [27].

Иными словами, чтобы обладать некой личностной чертой, люди должны быть в какой-то степени последовательны в разных ситуациях в

своём поведении, связанном с этой чертой. Например, если они разговорчивы дома, они, как правило, также разговорчивы на работе. Индивидуумы с определенной чертой также несколько стабильны с течением времени в поведении, связанном с этой чертой. Если они разговорчивы, например, в возрасте 30 лет, они также будут склонны быть разговорчивыми в возрасте 40 лет.

Люди отличаются друг от друга поведением, связанным с этой чертой. Сон не является личностной чертой, как и употребление пищи – практически все люди занимаются этими видами деятельности, и индивидуальных различий почти нет. Но люди различаются по тому, как часто они разговаривают и насколько они активны, и, следовательно, такие личностные черты, как разговорчивость и уровень активности, действительно существуют [27].

Черты важны и интересны, потому что они описывают стабильные модели поведения, которые сохраняются в течение длительных периодов времени. Важно отметить, что эти устойчивые модели могут иметь широкомасштабные последствия для многих сфер нашей жизни [27]. Например, факторами, определяющими успех в образовании, являются не только интеллект, но и такие личностные особенности, как добросовестность, благодаря которой люди усердно учатся, выполняют свою работу вовремя и меньше отвлекаются на второстепенные занятия; настойчивость, выражающаяся в стремлении действовать, не зависимо от сложности препятствующего фактора; самоуверенность, которая определяет состояние самооотношения к своим достижениям и возможностям; а так же индивидуальная степень выраженности таких параметров, как тревожность, фрустрация, агрессия, ригидность, и предпочтительные ценностные ориентиры и главные мотивационные компоненты [12].

Таким образом, личностные особенности – это не только способ описать человека, но и прогнозировать, насколько он является хорошим работником, какие виды деятельности будут близки этому человеку. Таким

образом, растет интерес к психологии личности среди психологов, работающих в прикладных областях, таких как психология здоровья или организационная психология.

Фундаментальная работа по измерениям черт, проведенная Олпортом, Кэттеллом, Айзенком и многими другими, привела к созданию современных моделей личностных особенностей, наиболее известной и проверенной из которых является пятифакторная модель личности «Большая пятерка» [30]. Согласно этой модели, существует пять фундаментальных базовых характеристик, которые стабильны во времени, разделяются в разных культурах и объясняют значительную часть поведения:

- открытость, проявляющаяся в склонности ценить новые идеи, ценности, чувства и поведение;
- добросовестность, как склонность к упорядоченности и ответственности, ориентирование на дисциплинированность и достижение результатов;
- экстраверсия, – склонность быть общительным и получать удовольствие от активности;
- уступчивость, склонность соглашаться с другими, не отстаивать свое собственное мнение и выбор;
- невротизм, склонность часто испытывать негативные эмоции, такие как гнев, беспокойство и печаль, а также чувствительность к межличностным отношениям.

Преимущество пятифакторного подхода заключается в том, что он экономичен, ведь вместо того чтобы изучать сотни признаков, исследователи могут сосредоточиться только на пяти основных измерениях. «Большая пятерка» может охватывать и другие аспекты, которые представляли интерес для исследователей: так, измерение потребности в достижениях связано с «Большой пятеркой» переменных добросовестности, а самооценка связана с низким невротизмом. С другой стороны, факторы большой пятерки не всегда охватывают все важные аспекты личности. Например, «Большая пятерка» не

учитывает моральное поведение, хотя эта переменная важна во многих теориях личности [30].

Индивидуально-психологические особенности могут рассматриваться также как совокупность трех компонентов: личностной предрасположенности, личностных характеристик, и системы регуляции, называемой самосознанием [26].

Личностная предрасположенность включает в себя потребности, мотивации, интересы, идеалы, убеждения и ценности. Потребности индивида относятся к определенному дисбалансу внутри индивида, который показывает зависимость выживания и развития организма от определенных объективных условий и является источником мотивации для деятельности организма [13]. Когда у человека есть потребности, которые не удовлетворяются, у него проявляется динамичное, нервное состояние ума. Когда же он сталкивается с целью, которая может удовлетворить потребности, это нервное состояние ума преобразуется в своего рода готовность, то есть личностные особенности. Такого рода мотивация является предрасположенностью к определенной сфере деятельности для достижения конкретной цели, иными словами, побуждает человека заниматься определенной деятельностью и достигать своих целей. Когда цель будет достигнута, стрессовое психологическое состояние будет устранено. В это время возникнут новые потребности, вызывающие новые движения и указывающие на новые цели. Это циклический и непрерывный процесс [27]. Потребности могут выражаться в форме намерений, желаний, интересов, убеждений.

Психологические характеристики личности включают в себя способности, характер и поведение. Способность выражается в возможностях заниматься производительным трудом. Способности включают в себя интеллект, таланты и навыки.

Характер – это присущая личности природа, которая в основном относится к характерным типам нервных клеток в коре головного мозга,

таким как стабильность или нестабильность; скорость реакции: является ли она чувствительной или вялой, возбуждающей или тормозящей; следовательно, это внутренняя основа личности и основа для определения типа личности. Поведение – это проявление темперамента, а также основное отношение и привычное реагирование в социальном взаимодействии.

Самосознание является системой саморегуляции в структуре личности, которая в основном включает в себя три компонента: самосознание, самопознание и самоконтроль.

Личностные особенности представляют собой взаимодействие всех трех компонентов, так, с рождения личность находится в процессе формирования жизненного опыта через младенчество, детство, подростковый период, зрелость, а также непрерывно сменяемых друг друга психических и физических процессов. В результате получения физического и психического опыта происходит интеграция полученных навыков, формирующая индивидуальные личностные особенности человека [32].

Потребности, интересы, увлечения, идеалы и убеждения формируются посредством обучения, воспитания, назидания, ощущения, подражания и постепенной незаметности, и культивирования в окружающей среде.

Способности, характер и поведение также развиваются и формируются в результате получения социального опыта. Интеллект, ловкость, и агрессия не являются врожденными качествами [23].

Личностные особенности как форма психического состояния, отвечающая за готовность к спектру конкретного действия в случае возникновения определенных, интерпретированных логической структурой восприятия как типовые, ситуациях, зарождаются в раннем детстве и по мере взросления проходят некоторые трансформации. Остается неизменным важность установок в намерении действовать, личностные особенности косвенно касаются и фактического поведения человека, что подтверждает теория планируемого поведения, разработанная И. Айзенком [31].

Подводя итог описанию вышеописанных теорий, можно подчеркнуть: личностные особенности способны дать представление о том, как люди будут действовать в среднем, но точного прогнозирования того, как человек будет действовать в конкретной ситуации в определенный момент времени, к сожалению, нет. Таким образом, чтобы наилучшим образом уловить общие черты, необходимо оценить совокупное поведение, усредненное по времени и во многих различных типах ситуаций.

1.2 Формирование здорового образа жизни и его влияние на личность подростков

Современная психология определяет следующие этапы подросткового возраста: раннюю юность в возрасте от 10 до 14 лет, среднюю юность в возрасте от 15 до 17 лет и позднюю юность в возрасте от 18 до 24 лет [24]. Каждый этап содержит в себе различные проблемы для подростков и требует ответов и поддержки родителей. И в процессе усвоения результатов пубертатного периода, – взросления человека, по завершению подросткового периода люди уже умеют рационально мыслить, вполне способны адекватно оценивать свои действия, выбирают личные увлечения и профессиональный вектор деятельности.

В целях конкретизации личностных особенностей подростков, ведущих здоровый образ жизни, необходимо представить разные точки зрения на определение здорового образа жизни.

Философско-социологическая школа в лице таких представителей, как В.И. Столяров, В.А. Сухомлинский, В.А. Пономарчук, О.А. Мильштейн, понимают здоровый образ жизни как пространство социальной жизни общества, неотъемлемый аспект социальной культуры народа. Выдающиеся специалисты образовательной школы Г.П. Богданов, В.П. Моченов, Г.К. Зайцев выделяют здоровый образ жизни как биологическую потребность

в здоровье, физическом совершенствовании, развитии физической культуры [8].

М.Я. Виленский, И.О. Мартынюк, В.К. Бальсевич и другие представители психолого-педагогической школы объединяют мировоззренческий, поведенческий и деятельностный аспекты жизни и начинают рассматривать здоровый образ жизни как сознательный психологический выбор мотивированной личности [9].

Стоит выделить так же представителей такого современного направления науки, как валеология (И.И. Брехман, Ю.П. Лисицин, Г.Л. Апанасенко), здоровый образ жизни для которого – это поведение человека, нацеленное на укрепление здоровья средствами личной гигиены и профилактическими процедурами [24].

Нельзя пройти мимо отношения экологии к здоровому образу жизни, которое предусматривает потребление здоровой пищи, реализации активного образа жизни и воздержания от пагубных привычек, как факторы природоохранного ресурса человечества, и в качестве первой ступени экологического мышления [5]. Разрабатываются масштабные программы, задействующие все уровни жизнедеятельности человека, от пропаганды здорового питания на этикетках продуктов в магазине, до политического стимулирования ведения здорового образа жизни совместно с охраной окружающей среды, экологическое образование так же способствует формированию ориентации на здоровый образ жизни, поскольку не только признает место человека в жизнеспособности биосферы, но и раскрывает все взаимосвязи между природой и обществом в целом, и человеком, в частности, дает возможность более широких взглядов на взаимодействие для осознания выбора ценностных ориентаций [10].

Сегодня учеными уже доказано, ориентация на здоровый образ жизни способствует психологическому благополучию, и имеет решающее значение для профилактики психических расстройств. Улучшение психического здоровья связано с более высокой частотой физической и умственной

активности, умеренным потреблением алкоголя, отказом от курения, индексом массы тела в пределах от нормального до избыточного веса, регулярным ритмом жизни. Чем больше человек выбирает здоровый образ жизни, тем выше его удовлетворенность жизнью и меньше психологических расстройств.

Обобщая те концепции здорового образа жизни, которые были выведены в течение десятков лет, можно сформулировать единую позицию взглядов на здоровый образ жизни современного человека.

Внимательное отношение индивида к своему здоровью, это реализация целого комплекса вариантов личностного выбора, каждый из которых направлен на сохранение, совершенствование и восстановление всех параметров здоровья [28]. Но стоит отметить, что активность человека, направленная на соблюдение правил здорового питания, физической активности, и осознанного отказа от вредных привычек, может быть полезной и для окружающей среды: ведь осознанное отношение к своему здоровью – это первый шаг к экологическому мышлению, целью которого является поддержание устойчивости окружающей среды личным участием. Взаимоотношения человека как самостоятельной части биосферы с окружающей его экосистемой имеют свои положения, такие, как равноценность всех существ в экосистеме, не нарушение принципов экологического равновесия действиями человека, внимательность к потребностям других живых организмов [25].

Главной особенностью формирования личностных особенностей у подростков с ориентацией на здоровый образ жизни является не само формирование ценностных ориентиров как факт, а изменение или корректировку уже существующего мировоззрения, уточнения приоритетных ценностей и установок [4]. Такой формат работы с подростками направлен на добавление информации, коррекцию отношения и фильтр текущих убеждений, и строится на порядке проведения деятельности по редактированию имеющихся и формированию новых качеств с учетом

устойчивых особенностей личности. Эффективное формирование личности подростков реализуется с помощью изменения отношения к ситуации в целом, а на это, в свою очередь, могут повлиять авторитетные личности, мировоззрение родителей, средства массовой информации (реклама, СМИ, слухи, раздаточный материал), внушение и самовнушение. Однако, поскольку здоровый образ жизни – это устойчивая расположенность к определенной позиции деятельности и суждений относительно здоровья, крайне важным элементом формирования и коррекции личностных особенностей подростков является адекватность и устойчивость ценностных ориентаций. И теперь для того, чтобы сформировать благонадежные ценностные основы личности, полезно и необходимо давать в полном объеме актуальную информацию о зависимости параметров здоровья от различного выбора деятельности и способов мышления, и уделить внимание всем факторам содержания предмета «здоровье человека» [21]:

- биологическое устройство человека, основы здорового тела;
- место и роль человека в биосфере, взаимосвязь живых элементов в природе;
- правильное питание для здоровой работоспособности организма;
- воздействие вредных веществ на мозг и тело человека;
- вариативность реагирования в стрессовых ситуациях;
- здоровая коммуникация, как навык, который можно развивать;
- ответственность как личный вклад индивида в сохранение биобаланса экологии.

В ходе формирования личностных особенностей подростка, важно помнить, что подростка от ребенка в большей степени отличает импульсивность поведения, тогда как от зрелой личности человека в подростковом возрасте отличают особенности:

- осознания и мышления;
- чувственной и эмоциональной сферы;
- неустойчивости психики;

- критического восприятия;
- недостаточности опыта [17].

Ж. Годфруа выделил несколько этапов в формировании индивидуально-психологических особенностей. Важно заметить разделение периодов становления личности, до 12 лет, возраст ребенка, личностные особенности которого соответствуют ценностному ряду родительского поведения, и 12-20 лет, в котором формируются личностные особенности, отталкиваясь от адаптации к новым социальным ролям взрослеющего человека.

Факторами, которые влияют на формирование личностных особенностей подростков, являются:

- социум (окружение);
- родители;
- друзья;
- социальные роли;
- успеваемость;
- увлечения.

Разрабатывая программу по формированию ориентации на здоровый образ жизни у подростков, необходимо учитывать данные особенности психики и поведения, и более того, – уделять достаточно внимания каждому элементу этой системы. Поэтому эффективный план мероприятий содержит в себе компоненты, объединяющие все сферы деятельности подростка, а значит установка на здоровый образ жизни должна составлять основу каждого из приведенных выше факторов, то есть формируемый способ мышления и взаимодействия должен экологично и гармонично встраиваться в текущую жизнь подростка [1].

Стоит помнить о смысле подросткового периода в жизни человека, – именно он неизбежно ведет индивида к взрослению. Цель подросткового возраста состоит в том, чтобы ребенок психологически и социально превратился в молодого взрослого. В этом процессе расставание с детскими

привязанностями и безопасностью позволяет детям обрести свободу и взрастить в себе ответственность, пройти сепарацию от родителей и принять свое отличие от них и даже от своего детства, чтобы в итоге установить свою собственную уникальную идентичность [11].

Переходный период поднимает глубокие темы независимости и самосознания, и для определения своего места в жизни подросток сталкивается с трудностями в отношении учебы, дружбы, сексуальности, гендерной идентичности, наркотиков и алкоголя [15].

Большинство подростков отличаются довольно эгоцентричным взглядом на жизнь, это состояние ума, которое переходит из инфантильного детства, но по мере обретения ответственности, и ослабевает с возрастом. Дети часто сосредоточены на себе и верят, что все остальные – от лучшего друга до далекой влюбленности – тоже сосредоточены на них. Подростки входят с этим в новый этап, где борются с неуверенностью и чувством осуждения. Отношения с членами семьи часто отходят на второй план перед группами сверстников, романтическими интересами и внешностью, которые подростки воспринимают как все более важные в это время.

Переходный период нередко приводит к беспокойству по поводу физического развития, развивающихся отношений с другими людьми и своего места в большом мире. Легкая тревога и другие проблемы типичны, но серьезные психические расстройства также возникают в подростковом возрасте [14]. Устранение расстройства на ранней стадии может помочь обеспечить наилучший возможный результат, а для этого необходима своевременная психологическая диагностика.

Еще одной особенностью подростков является коммуникативная абулия, неспособность эффективно коммуницировать даже при наличии осознанного желания [29]. При добавлении к данному фактору агрессивной установки зачастую у индивида проявляются девиантные наклонности, тревожные предубеждения. Исследователи явления симптоматической агрессии объясняют данное поведение наличием установки, которая

выражает особое состояние готовности прибегнуть к модусу различной формы агрессии в ситуациях, расцененный психикой как враждебная. Исследователи имеют в виду, что под действием агрессии в личности может интенсифицироваться конфликтная установка, вследствие которой реализуется любая из установленных в прошлом опыте форм агрессии или защиты. Стоит упомянуть о других часто проявляемых аттитюдах подросткового аддиктивного поведения, таких как установка жертвы (состояние готовности реализации неэффективных стратегий в решении проблемных ситуаций), установка на самоутверждение (предрасположенность к активности, нацеленной на выделение собственного авторитета и подтверждения значимости любыми доступными способами). Как правило, коррекция данных установок наиболее эффективна при реализации комплексной работы на всех уровнях социальной организации жизни подростка.

Отталкиваясь от выводов, полученных нами в предыдущем пункте главы, посвященной личностным особенностям подросткового периода, мы установили, что коррекция и формирование здорового образа жизни у подростков может осуществляться следующими способами.

Формирование здорового образа жизни путем подражания. Позитивное отношение к здоровому образу жизни может быть инициировано в процессе оценки этого качества у авторитетного носителя.

Коррекция установки на здоровый образ жизни вследствие поощрения или наказания. Если человека хвалят за проявление определенного качества, большая вероятность того, что он будет развивать это отношение и дальше, или наоборот, человек сталкивается с регулярным осуждением определенного действия, вскоре он перестает это делать.

Коррекция установки на здоровый образ жизни посредством моделирования ситуации (наблюдение за другими). Мы усваиваем отношение через взаимодействие, а также через вознаграждение и наказание другого объекта коммуникации. Например, дети формируют уважительное

отношение к старшим, наблюдая, что их родители проявляют уважение к старшим и ценятся за это.

Приобретение установки на здоровый образ жизни с помощью групповых или культурных норм [33]. Определенные традиции накладывают свой след на самовосприятие человека, личные качества он может квалифицировать как «нормальные» (социально-приемлемые), и «ненормальные» (социально-отвергаемые).

Формирование здорового образа жизни в процессе получения информации. При огромном количестве информации, которая предоставляется через средства массовой информации, проходят реформацию как позитивные, так и негативные личностные особенности. Читая биографии самореализовавшихся людей, подросток может принять как один из вариантов нормы многолетний труд так же, как получая информацию о совершенных преступлениях, мошеннических схемах, выработать личное отношение к способности зарабатывать деньги не совсем честным способом.

Как было уже обозначено ранее, существующие у подростка установки на здоровый образ жизни были сформированы в рамках взаимодействия внутри семьи в раннем детстве, и закладываются не только из принципов поведения ближайшего круга общения ребенка, но и ценностных ориентиров членов семьи и авторитетных мнений. Взрослея, все данные элементы подвергаются корректировке и переформированию на выходе из привычных рамок детского возраста.

В социальной жизни подростка факторами, влияющими на формирование здорового образа жизни и ценностных ориентиров, являются друзья, одноклассники, преподаватели, дети-ровесники, живущие по соседству, единомышленники из социальных формирований, таких как кружки, секции, группы спортивного назначения, и многие другие. Индивид, переходящий из разряда «ребенок» в стадию «взрослый» примеряет на себя множество социальных ролей. Подросток становится восприимчивым к

любой приходящей информации, поэтому ценностные ориентиры, привитые в детстве, становятся фундаментом, на основании которого возводится личность.

Элементами формирования здорового образа жизни у подростков в социальной среде служат:

- оцениваемые личные качества педагога/специалиста, выступающие как пример для подражания или антипатии;
- примеры отстаивания, доказательства своей позиции или принятия других взглядов без конфликта;
- поучительные истории, содержащие проявление отношения к ценностям и формам взаимодействия (время, жизнь, деньги, здоровье, ответственность, внимание);
- этичность оценочных суждений в поиске подходящих решений к проблемной ситуации;
- правовая основа осуществляемой деятельности.

Особенности формирования здорового образа жизни состоят в форме и способах подачи материала командой преподавателей и психологов, комплексной направленности применяемой информации, регулярности и систематичности всех этапов программы, актуальности и реализации сформированных навыков во всех сферах жизнедеятельности подростка.

Данный спектр необходимых условностей максимально эффективно включается в формат детского лагеря, поскольку не только продолжительность времени, проводимое с респондентами, положительно отражается на результате исследования, но и единовременная коллективная вовлеченность подростков в работу с развлекательно-развивающим компонентом программы.

Дополняя данный формат программы оздоровительной направленности элементами формирования личностных особенностей подростков, становится актуальным и понятным условие уже сформированных личностных особенностей специалистов, осуществляющих выполнение образовательно-

коррекционной программы. Таким образом, реализацию программы оздоровительной направленности необходимо проводить взрослым, ведущим здоровый образ жизни в целях формирования и коррекции личностных особенностей подростков.

Выводы по первой главе

Личностные особенности – внутренние и глубинные особенности людей. К личностным особенностям относят те внутренние особенности, которые кажутся более глубокими, глубинными, стабильными (долговременными) и влияющими на все другие особенности человека. Личностные особенности – это не только и не столько способности, темперамент, психологический характер и рисунок тела, сколько мотивы людей, их стремления и воля, их личностная устойчивость и личностная идентичность.

Здоровый образ жизни – это поведение человека, нацеленное на сохранение, совершенствование и восстановление параметров здоровья и психического состояния средствами личной гигиены и процедурами оздоровительной направленности.

Формирующие мероприятия оздоровительной направленности призваны способствовать позитивному развитию личностных особенностей.

Подростки, ведущие здоровый образ жизни, отличаются высоким уровнем мотивации, устойчивыми ценностными ориентирами, средним или высоким уровнем эмоциональной устойчивости и аналогичным уровнем самообладания и самоуверенности.

Глава 2 Эмпирическое исследование личностных особенностей подростков, ведущих здоровый образ жизни

2.1 Организация и методы исследования личностных особенностей подростков

Личностные особенности – это индивидуально-типологические характеристики, присущие каждому человеку, и обосновывающие его решения и поведение как в социальной коммуникации, так и без нее. Личностные особенности являются идентификаторами состояния человека, и определяются показателями таких параметров, как интро-экстраверсию, эмоциональную устойчивость, самоуверенность, самостоятельность, настойчивость, агрессия, компонентов психического состояния (тревожность, ригидность), ценностных и мотивационных ориентиров.

Комплекс данных параметров личностных особенностей обуславливает поведенческие и психологические стремления человека, состояния готовности к выполнению определенного вида мыслительной и физической деятельности. Формирование личностных особенностей происходит интенсивно на всем протяжении подросткового периода в силу повышенной чувствительности и восприимчивости данного возраста.

Мы предположили, что организация мероприятий оздоровительной направленности в детском лагере положительно скажется отразится на личностных особенностях подростков, а значит повлечет за собой корректировку ценностных и мотивационных ориентиров, повышение самоуверенности и эмоциональной устойчивости, снижение агрессии. Поэтому в ходе эксперимента на базе исследования, в Центре социальной помощи семье и детям «Истоки» нами была определена выборка из группы подростков 30 человек в возрасте от 10 до 16 лет, среди которых 18 ведут здоровый образ жизни, 12 имеют вредные привычки и/или склонны к девиантному и аддиктивному поведению. Они были разделены на основании

результатов анкетирования о наличии здоровых привычек (Приложение А, Б).

До начала исследования личностные особенности всех респондентов были продиагностированы с помощью набора специальных методик.

Опросник EPI (Eysenck Personality Inventory) Айзенка направлен на выявление уровня интра-экстраверсии и эмоциональной устойчивости. Методика состоит из 57 вопросов, и в соответствии с ключом определяет степень интраверсии (от 0 до 12 баллов), степень экстраверсии (от 13 до 24 баллов), эмоциональной устойчивости (0-12 баллов) – эмоциональной неустойчивости (нейротизма) (13-24 баллов).

Опросник «ВОЛ» А.А. Хохлова направлен на выявление волевых особенностей личности, таких как ценностно-смысловая организация личности, организация деятельности, решительность, настойчивость, самообладание, самостоятельность, общий уровень волевых особенностей личности.

Параметры личностных особенностей интерпретируются диапазонами значений:

- от 0 до 8 – низкое значение развития волевого качества;
- от 9 до 16 – среднее значение развития волевого качества;
- от 17 до 24 – высокое значение развития волевого качества.

Общий уровень волевых особенностей личности оценивается как низкий (до 48 баллов), средний (достаточный) – 49-96 баллов, высокий (97-144 балла).

Тест-опросник «МИС» В.В. Столина, С.Р. Пантिलеева [18] направлен на выявление самоотношения через такие параметры, как открытость, самоуверенность, саморуководство, «Зеркальное Я» (отраженное самоотношение), самооценочность, самопринятие, самопривязанность, конфликтность, самообвинение. Методика состоит из 110 вопросов, результаты интерпретируются соотношением количества ответов с ключом, затем итоговые баллы переводятся в звезды по таблице. Каждый параметр

интерпретируется отдельно, в степени, равной их выраженности, где значения от 1 до 3 стенов считаются низкими, 4-7 средними, 8-15 высокими.

Открытость определяется отношением человека к себе, высокие показатели параметра (8-10 стенов) указывают на закрытый тип самосознания, нежелание признавать наличие внутренних конфликтов, избегание честного диалога с самим собой, низкие значения параметра (1-3 стенов) отражают честное самоотношение, самокритичность и глубокое понимание себя.

Самоуверенность является отождествлением самоуважения, признание себя человеком уверенным и самостоятельным, отражение зрелости личности: оценивается низкими значениями показателя (1-3 стенов), если преобладают сомнения, не доверие своим решениям, или высокими показателями (8-10 стенов), в случае выраженной самоуверенности и самости, активном выражении в коммуникации личных решений.

Саморуководство проявляет внешнее или внутреннее стремление к развитию: при высоких показателях стенов (8-10) личность ощущает внутренний источник регуляции, самостоятельность в принятии решений, силу в противостоянии внешним обстоятельствам, низкие значения стенов (1-3) отражают слабые механизмы волевого самоуправления, склонность к признанию власти внешних обстоятельств.

«Зеркальное Я» является параметром субъективного выражения представления о себе других людей, при высоких значениях (8-10 стенов) проявляется ощущение принятия себя окружением, открытость во взаимодействии и легкость в общении с людьми, низкие значения (1-3 стенов) отражают не способность человека оценивать себя адекватно в глазах окружающих, преобладание ожидания осуждения, неуважения от других.

Самоценность отражает ощущение самозначимости и субъективно представляемую значимость «Я» для окружающих: высокие показатели значения (8-10 стенов) проявляют высокую оценку личным способностям и потенциалу, низкие показатели параметра (1-3 стенов) проявляют

недооцененность собственной личности, сомнениях в своих способностях и потенциале.

Самопринятие отражает степень внутреннего согласия со своими притязаниями, выраженности самосимпатии, при высоких показателях параметра (8-10 стенов) человек принимает все грани своего «Я» в положительном отношении, низкие показатели (1-3 стенов) проявляют чрезмерную самокритичность, недовольство своими притязаниями, асимпатию своему внутреннему миру.

Самопривязанность проявляет готовность к самоизменению, низкие показатели (1-3 стенов) – явное стремление к изменениям, высокие значения – отсутствие желания меняться, ригидность.

Внутренняя конфликтность проявляет наличие внутренних несогласий: крайне низкие показатели (0-1 стенов) выявляет изоляцию, отрицание внутренних конфликтов внутреннюю несогласованность совместно с депрессивными состояниями, низкие показатели (2-3) расценивают уровень конфликтности как низкий, высокие показатели (8-10 стенов) демонстрируют наличие высокого уровня внутренней конфликтности, чрезмерное самоподавление.

Самообвинение проявляет степень выраженности негативных эмоций к себе, высокие показатели параметра (8-10 стенов) выражают недовольство собой, стремление к самоосуждению совместно с нарастающим внутренним напряжением, низкие показатели значения (1-3 стенов) выражают отрицание личностью своей вины в конфликтных ситуациях, зачастую перекладыванием вины на сторону оппонента, снимая с себя ответственность за преодоление преград на пути к достижению целей.

Опросник «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка направлен на определение уровня состояний тревожности, фрустрации, агрессии, ригидности.

Методика состоит из 40 вопросов, сумма баллов отражает степень выраженности психического состояния:

- высокий уровень тревожности диагностируется при 15-20 баллов, низкий уровень тревожности соответствует диапазону 0-7 баллов;
- высокий уровень фрустрации совместно с низкой самооценкой и осознанным избеганием трудностей диагностируется в диапазоне 15-20 баллов, низкий уровень фрустрации совместно с устойчивостью состояния в случае неудачи диагностируется при показателях от 0 до 7 баллов;
- агрессия считается выраженной при показателях от 15 до 20 баллов, при значениях от 0 до 7 уровень агрессии интерпретируется как низкий;
- ригидность как убежденность в незыблемости личных позиций сильно выражена при показателях значений от 15 до 20 баллов, низкие значения по данному параметру (0-7 баллов) проявляют легкое отношение к необходимым переменам.

Тест Милтона Рокича «Ценностные ориентации» направлен на выявление устойчивых убеждений относительно ценностей-целей и ценностей-средств. Методика предлагает определить уровень важности каждой из предложенного списка ценностей. Интерпретация диагностики проводится в обратной пропорции, и выявляет предпочитаемые ценности с рангом от 1 до 6, безразличные с рангом от 7 до 12, отвергаемые – с рангом с 13 по 18.

Анкета «Методика изучения мотивации учения подростков» Н.В. Калининой, М.И. Лукьяновой направлена на выявление личностного смысла учения, способности к целеполаганию, итогового уровня мотивации, а также определение приоритетных видов мотивов.

Анкета состоит из 18 вопросов, на которые предлагается дать 2 наиболее подходящих варианта ответа. В соответствии с таблицей оценивают полученные показатели мотивации и определяют сумму баллов итогового уровня мотивации, которые выражают степень мотивации по каждому отдельному параметру: очень высокий уровень мотивации (в среднем, от 25

до 29 баллов), высокий уровень мотивации (в среднем, от 20 до 24 баллов), нормальный уровень мотивации (в среднем, от 13 до 19 баллов), сниженный уровень мотивации (в среднем, от 6 до 12 баллов), низкий уровень мотивации (в среднем, от 0 до 5 баллов).

Для сравнения личностных особенностей подростков использовался критерий U-Манна-Уитни, поскольку данный статистический критерий направлен на выявление различий между двумя независимыми выборками на основании какого-либо параметра, измеренного количественно. В данном исследовании применение критерия U-Манна-Уитни направлено на проверку гипотезы о существенности различий между подростками, ведущими здоровый образ жизни и имеющими вредные привычки.

Обработка полученных результатов в ходе первого и контрольного этапов проводилась методами вычисления T-критерия Вилкоксона, так как этот непараметрический статистический тест используется для определения направленности изменений и степени их выраженности между показателями одной и той же группы испытуемых в разных условиях, – в нашем исследовании, во время первого и контрольного этапов эксперимента.

Результаты полученного эмпирического исследования представлены в приложении В.

Для изучения волевого параметра личностных особенностей подростков, нами была применена методика исследования «ВОЛ» (Опросник «ВОЛ» (волевая организация личности) А.А. Хохлова. С помощью интерпретации результатов мы получили данные ценностно-смысловой организации личности (на рисунке 1 обозначены ЦС), организации деятельности (ОД), решительности (Р), настойчивости (Н), самообладания (С), самостоятельности (СМ), волевой организации личности (ВОЛ).

До начала формирующего этапа исследования, нами были получены следующие диагностические данные (усредненные показатели результатов по методике ВОЛ) группы подростков, ведущих здоровый образ жизни

(группа ЗОЖ), и группы подростков, имеющих вредные привычки (группа ИВП).

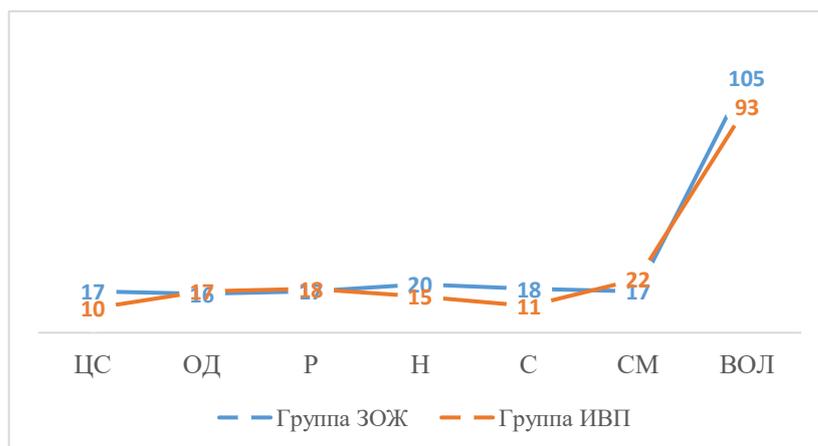


Рисунок 1 – Результаты диагностики по методике «ВОЛ» группы ЗОЖ и группы ИВП, в баллах

На графике видны различия между обобщенными показателями волевых личностных особенностей подростков, ведущих здоровый образ жизни (группа ЗОЖ) и подростков, имеющих вредные привычки (группа ИВП).

В частности, существенные различия на графике очевидны по следующим позициям, по ним приведем результаты дополнительных вычислений по критерию Манна-Уитни.

Ценностно-смысловой организации личности, которая формируется как в социальном взаимодействии, так и человеком самостоятельно, и является иерархически последовательной структурой ценностей, смыслов, и целей личности, управляемой системой возможных решений по их достижению обе группы показали результаты среднего уровня, при котором качество развито в сильной мере, но не является укрепленным, что говорит о продолжении процесса приобретения опыта представителями обеих групп. Более высокая оценка ценностно-смысловой организации подростков группы ЗОЖ (17) объясняется, возможно, более ясной и четкой структурой семейных ценностей, наличием личных целей и идеалов, моральных, творческих, образовательных ценностей. По результатам расчетов критерия Манна-

Уинти: $U = 34$, $U_{кр}(0.05) = 99$, $U_{кр}(0.01) = 81$, так как $U_{кр} > U_{эмп}$, доказано с вероятностью 99%, что различия в показателях групп ЗОЖ и ИВП существенны.

Настойчивость характеризуется стремлением совершать последовательные осознанные действия для преодоления препятствий и достижения целей. Настойчивость так же преобладает у подростков, ведущих здоровый образ жизни (20), что можно объяснить привитым семьей упорством, высоким ценностным рядом, личным самоконтролем. По результатам расчетов критерия Манна-Уинти: $U = 57,5$, $U_{кр}(0.05) = 99$, $U_{кр}(0.01) = 81$. Так как $U_{кр} > U_{эмп}$, доказано с вероятностью 99%, что различия в показателях групп ЗОЖ и ИВП существенны.

Самообладание – личностная особенность, выражаемая в способности рационально управлять своим состоянием, контролировать свою речь и движения в стрессовой ситуации. Показатель самообладания так же выше у подростков группы ЗОЖ (18), что, возможно, объясняется более высоким уровнем внешнего контроля (со стороны родителей, преподавателей, тренеров) и выраженного самоконтроля в целях достижения своих намерений.

По результатам расчетов критерия Манна-Уинти: $U = 28.5$, $U_{кр}(0.05) = 99$, $U_{кр}(0.01) = 81$. Так как $U_{кр} > U_{эмп}$, количественное исследование подтверждено качественным, с вероятностью 99%, различия в показателях групп ЗОЖ и ИВП существенны.

Самостоятельность является «зрелой» личностной особенностью, проявляющаяся в ответственности и взвешенности принимаемых решений вне зависимости от наличия или отсутствия других людей. Показатель самостоятельности выше у подростков, имеющих вредные привычки (22), что также объясняется более низким уровнем контроля со стороны родителей, ограничением ценностного ряда, отсутствием или невыраженностью личных целей и стремлений. По результатам расчетов критерия Манна-Уинти: $U = 158$, $U_{кр}(0.05) = 99$, $U_{кр}(0.01) = 8$. Однако так как

$U_{кр} < U_{эмп}$, принимаем нулевую гипотезу с вероятностью 95%; различия в уровнях выборок можно считать не существенными.

Для диагностики личностных особенностей в параметре темперамент (интроверсия-экстраверсия) и эмоциональная устойчивость (нейротизм) был применен опросник EPI (Eysenck Personality Inventory) Айзенка на определение темперамента (опросник, 57 вопросов, подростковый вариант).

При расчете критерия U-Манна-Уитни, нами были получены эмпирические данные, которые указывают на независимость показателей группы ЗОЖ и группы ИВП по параметру интра-экстраверсии и эмоциональной устойчивости.

Результаты методики исследования самооотношения подростков представлены на рисунке 2.

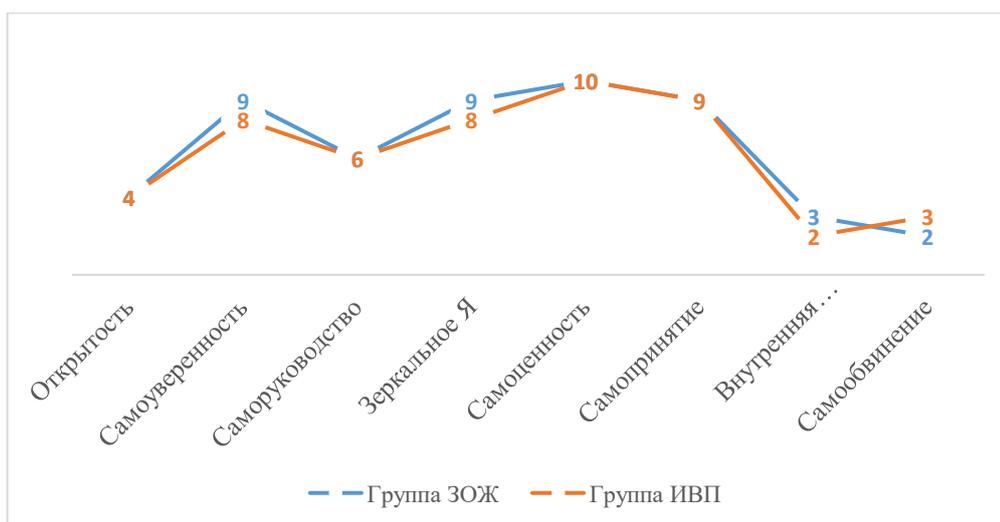


Рисунок 2 – Результаты методики исследования самооотношения подростков группы ЗОЖ и группы ИВП, в стенах

Параметр «открытость» выражает собой честность по отношению к себе, объективный взгляд на происходящее, и принятие своей ответственности и роли в событийном ряду. Показатели стенов от 0 до 5 присущи личностям, обладающим искренностью в сопоставлении ожиданий и фактов, осознанной рефлексией и критической оценкой событий, показатели стенов от 6 до 10 выражаются закрытости, нежелании и/или

неспособности принимать объективно картину мира. Адекватные подростковому периоду результаты в 4-5 стенов у обеих групп.

Достаточные различия наблюдаются в параметре Самоуверенность. Этот параметр оценивается так же в восходящем направлении, и средний показатель группы ИВП в 6 баллов говорит о нижней планке приемлемого уровня самоуважения, проявляющемся периодически в результате сравнения не в свою пользу, заниженной самооценке и сомнениях в собственных способностях. Результат группы ЗОЖ на высоком уровне самооценки своих возможностей и адекватном восприятии своего места в обществе.

Различия наблюдаются так же в параметре Саморуководство, показатели обеих групп не являются высокими, в силу психологических и физических особенностей подросткового периода. Более низкий показатель у группы подростков, ведущих здоровый образ жизни, что, возможно, связано с плохой саморегуляцией, неясным образом Я-концепции, неспособности противостоять внешним обстоятельствам.

«Зеркальное Я» в методике «МИС» понимается, как образ отношения к себе других людей, оценивается по возрастающей, где низкие показатели свидетельствуют об ожидании заниженной оценки себя другими людьми, высокие – об уверенности в достоинстве уважения, признания, одобрения своей персоне со стороны других. Результаты в стенах у обеих групп достаточно высокие, что говорит о высоком самомнении и уровне самоуважения.

Самоценность и самопринятие у обеих групп проявляется как развитое качество самоотношения, и говорит о заинтересованности своим «Я» и самоодобрении своих решений и действий.

Следующие два параметра оцениваются в противоположной манере: верхние показатели считаются маркерами кризисных состояний, тогда как умеренно-низкие показатели ориентируют адекватным самовосприятием.

На показатель внутренней конфликтности стоит обратить внимание: подростки в группе ИВП проявили крайне низкие результаты, что говорит о

некой изолированности от объективизации проблемы, неадекватном восприятии внутренней коммуникации. У группы ЗОЖ показатель в 3 стана говорит об эффективной рефлексии и понимания своих сильных и слабых сторон.

Параметр самообвинение кроме самонаправленности к чувству вины выявляет симпатию или антипатию к своему «Я». 2-3 стана по методике «МИС» отражает положительные эмоции к себе совместно с высокой самооценкой.

Критерий U-Манна-Уитни 29,5 при $p = 0,05$, $U_{кр} = 13$ подтверждает независимость и несущественность различий значений по данной методике между группами подростков, ведущий здоровый образ жизни и имеющих вредные привычки. Однако в частном вычислении особенно различающегося параметра личностных особенностей Самоуверенность, U-критерий Манна-Уитни: $U = 14,5$ $U_{кр}(0.05) = 99$ $U_{кр}(0.01) = 81$. Так как $U_{кр} > U_{эмп}$, отвергаем нулевую гипотезу. В дополнение к количественным показателям, качественно доказано с вероятностью 99%, что различия в показателях групп ЗОЖ и ИВП существенны.

Результаты диагностики психических состояний подростков по методике Г. Айзенка представлены на рисунке 3.

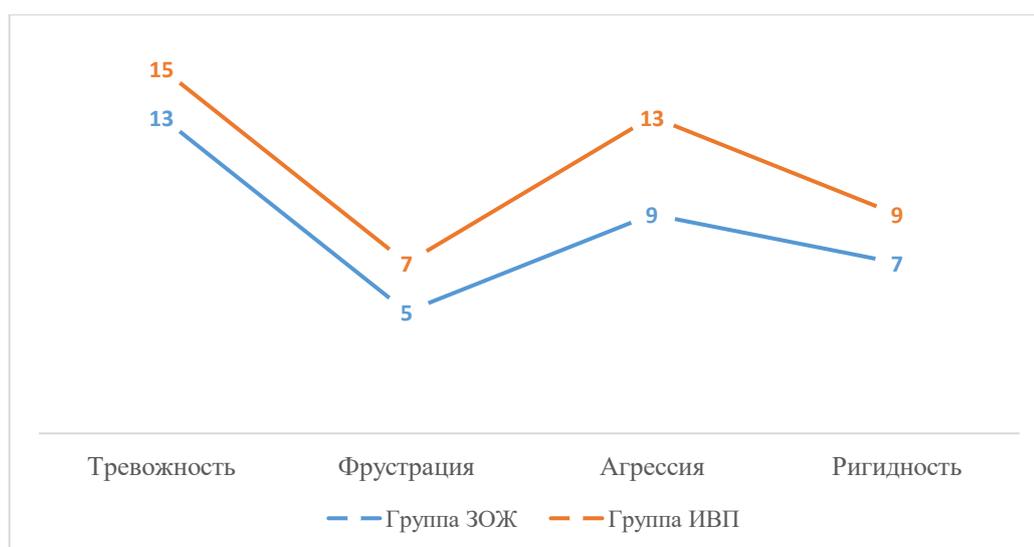


Рисунок 3 – Результаты диагностики психических состояний подростков группы ЗОЖ и группы ИВП, в баллах

Параметр тревожность в личностных особенностях подростков довольно частое явление, поскольку дети подросткового возраста сталкиваются с недостаточностью стереотипного опыта реагирования на неизвестные до сих пор ситуации, в данном контексте тревожность, как и неуверенность, связаны с неизвестностью будущих переживаний. Группа подростков, имеющих вредные привычки, показала результат в 15 баллов, соответствующий высокому уровню тревожности, выражающийся в интенсивном проявлении данного психического состояния. Часто у подростков данный параметр выглядит как необщительность, заниженная самооценка, стремление изолироваться от возможных неудач.

Фрустрация в результатах диагностики у подростков обеих групп находится в пределах нижнего уровня, что проявляется у респондентов как внимательность к проблемам, но не застревание в них, нет страха перед неудачами.

Агрессия находится на среднем уровне у представителей обеих групп, однако респонденты группы ИВП склонны более интенсивно проявлять агрессию, возможно, по причине низкого уровня самообладания. Данный показатель характерен людям, обладающим навыком контролировать свое поведение и реакции, хотя и попадающим в конфликтные ситуации и мотивированные отстаивать свои личные границы.

Ригидность так же находится в пределах среднего уровня у представителей обеих групп. Для данной категории соответствует гибкое мышление, нейтральное отношение к переменам, довольно быстрая адаптация в меняющихся обстоятельствах, часто инициируемые ими самостоятельно.

Критерий Манна-Уитни 4,5 при $p = 0,05$, $U_{кр} = 6$ не подтверждает независимость и несущественность различий значений, но и не отвергает данную гипотезу по данной методике между группами подростков, ведущих здоровый образ жизни и имеющих вредные привычки.

Рассматривая отдельно значения параметра «Агрессия», показатели которого различаются в большей прогрессии, вычисления критерий Манна-Уитни так же показал несущественность различий.

Исследуем параметры личностных особенностей подростков: Ценностные ориентиры по методике М. Рокича, и представим усредненные показатели по результатам диагностики в диаграммах Терминальные ценности и Инструментальные ценности (рисунок 4,5).

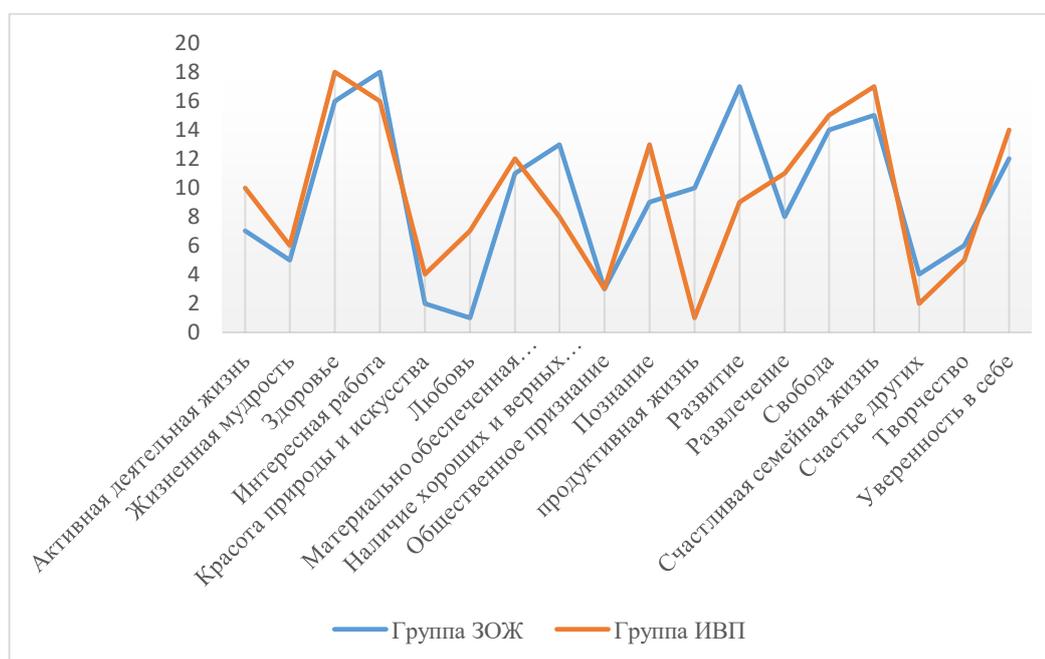


Рисунок 4 – Результаты диагностики терминальных ценностей подростков группы ЗОЖ и группы ИВП, в баллах

Терминальные ценности у респондентов обеих групп во многом идентичны: подростки неосознанно выбирают в значимые приоритетные ценности социальные блага, – продуктивную жизнь, общественное признание, любовь, счастье других, наименее значимые – личные компоненты: здоровье, работу, развитие, семейную жизнь.

Такой выбор объясняется неустойчивостью моральной позиции, процессом познания и приверженностью социальным взаимоотношениям. Критерий Манна-Уитни 163 при $p = 0,05$, $U_{кр} = 99$, что доказывает

незначительные различия между группами подростков, ведущих здоровый образ жизни и имеющих вредные привычки.

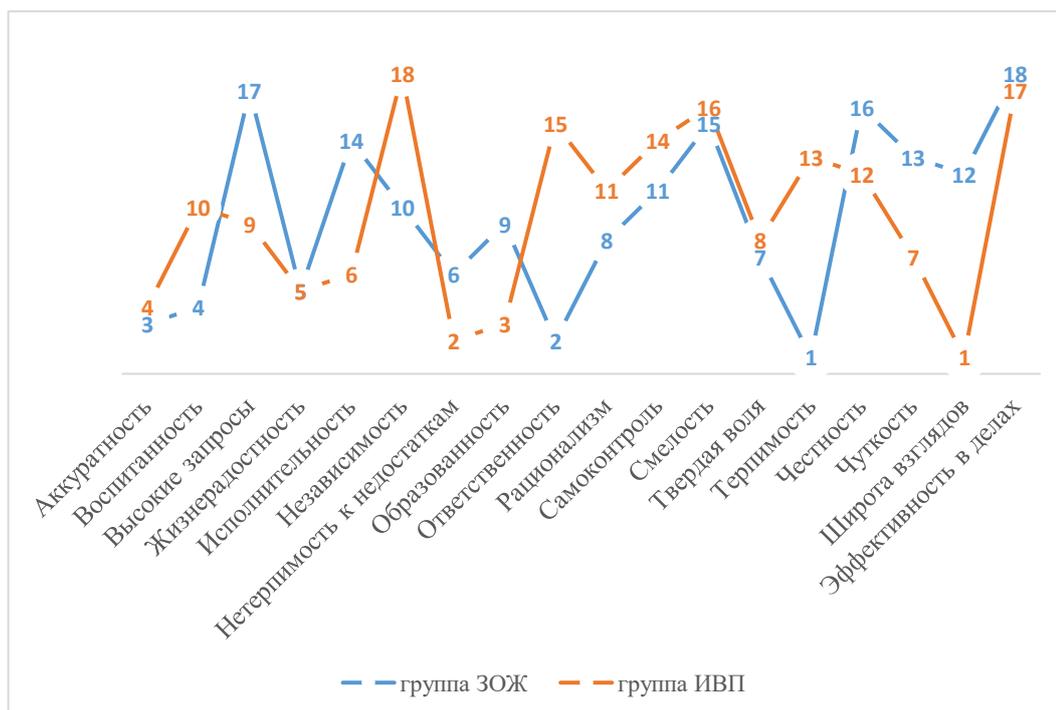


Рисунок 5 – Результаты диагностики инструментальных ценностей подростков группы ЗОЖ и группы ИВП, в баллах

Наиболее значимыми инструментальными ценностями у подростков группы ИВП являются широта взглядов, образованность, нетерпимость к недостаткам, в группе ЗОЖ ответственность, аккуратность, терпимость.

Наименее значимыми ценностями оказались в группе ИВП – независимость, смелость, ответственность, в группе ЗОЖ – высокие запросы, смелость, честность. Такой выбор объясняется неустойчивостью моральной позиции, процессом познания и приверженностью социальным взаимоотношениям. U-критерий Манна-Уитни 163, при $p = 0,05$, $U_{кр} = 99$, что доказывает незначительные различия между группами подростков, ведущий здоровый образ жизни и имеющих вредные привычки.

Исследуем мотивационные ориентиры подростков диагностической методикой исследования мотивации подростков Н.В. Калининой, М.И. Лукьяновой.

Результаты первого этапа формирующего эксперимента представлены на рисунке 6.

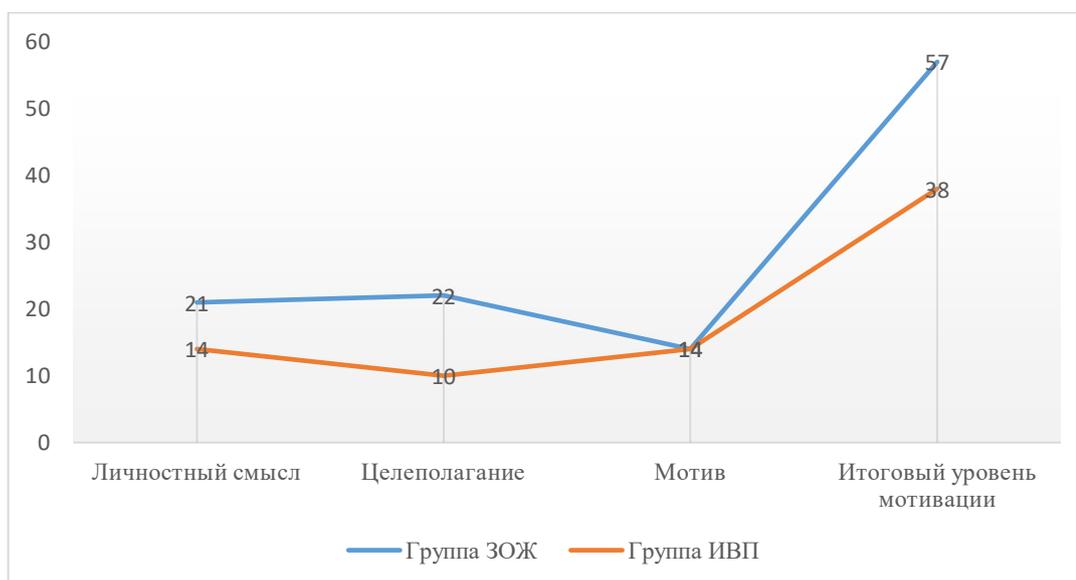


Рисунок 6 – Результаты диагностики мотивационных основ подростков группы ЗОЖ и группы ИВП, в баллах

Личностный смысл является осознанным фактором выбираемых действий, отражающих значимость отношения человека к его деятельности. Показатели личностного смысла на момент первого этапа исследования ниже у группы подростков, имеющих вредные привычки (обобщенный результат группы ИВП соответствует сниженному – поскольку входит в итоговый показатель параметра от 10 до 17 баллов), предположительно, в силу того, что ценностные ориентиры имеют абстрактную (не конкретную) форму, а социальные правила негативно воспринимаются и вызывают противоречивые стремления к сопротивлению. Респонденты группы ЗОЖ имеют усредненный показатель личностного смысла, равный 21 баллу, что соответствует среднему уровню (от 18 до 23 баллов). Целеполагание так же определяется как высокий (результат входит в категорию 20-24 балла) у группы ЗОЖ и сниженный (от 6 до 12 баллов) у группы подростков, имеющих вредные привычки, отличие объясняется возможными

стремлениями развиваться к своим идеалам и целям у мотивированной к учебе части подростков и получению новых навыков.

Итоговый уровень мотивации отличается, как и виды мотивов у подростков разных групп: в группе ИВП обобщенный показатель итоговой мотивации соответствует сниженному уровню (сумма баллов от 18 до 38), в группе ЗОЖ – среднему (нормальному, сумма баллов – от 39-57), виды мотивов, продиагностированных в каждой группе, представлены на рисунке 7.

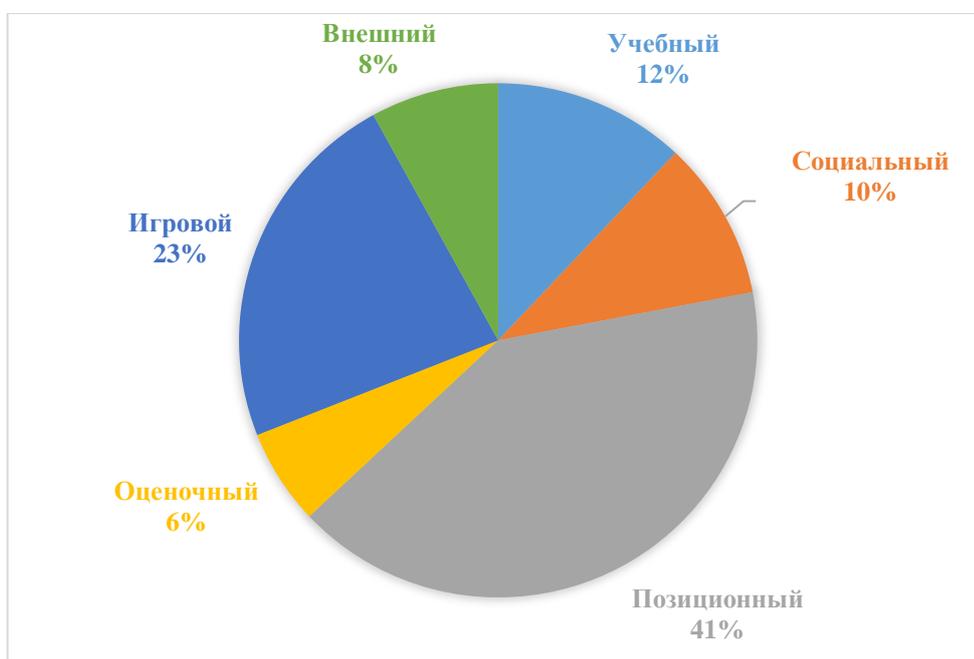


Рисунок 7 – Результаты диагностики видов мотивов подростков группы ЗОЖ, в процентах

Как мы видим на диаграммах видов мотивов, у группы ИВП игровой мотив занимает достаточно большой объем мотивации (31%), в отличие от 23% этого же мотива у группы подростков, ведущих здоровый образ жизни. Это объясняется незрелостью личностно-ориентационной структуры, и выбором игровых видов деятельности в противовес образовательным.

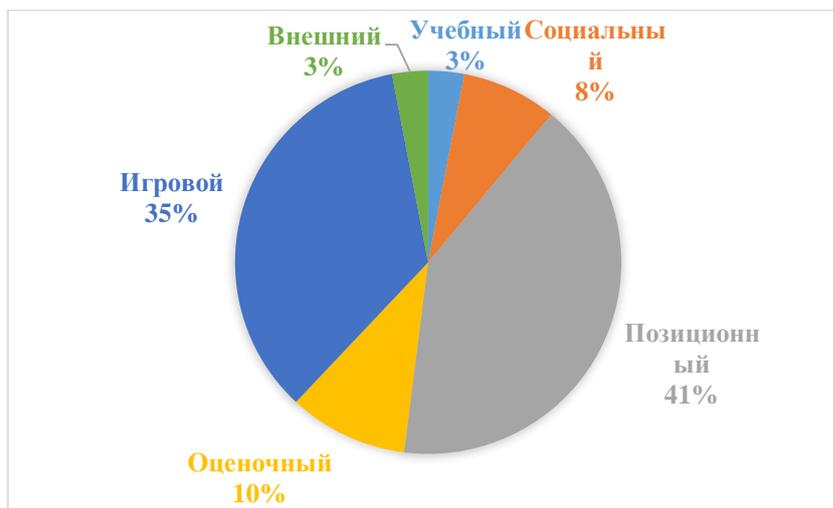


Рисунок 8 – Результаты диагностики видов мотивов подростков группы ИВП, в процентах

Учебный мотив так же отличается в меньшую сторону у подростков группы ИВП, вероятно, по причине преобладания игрового компонента мотивационного внимания.

У обеих групп проявляется доминирующим позиционный мотив, что объясняется особенностью подросткового периода взросления личности, – побуждения интереса к социальным взаимодействиям.

Вычисление критерия по значимому различию параметра Итоговая мотивация качественно доказали, что уровень мотивации у респондентов группы ЗОЖ существенно различается от итогового уровня мотивации респондентов, имеющих вредные привычки: $U = 19$, $U_{кр}(0.05) = 99$, $U_{кр}(0.01) = 81$.

Учебный вид мотива различается у групп респондентов, ведущих здоровый образ жизни, и имеющих вредные привычки, значительно: $U = 12,5$, $U_{кр}(0.05) = 99$, $U_{кр}(0.01) = 81$.

Игровой вид мотива различается у групп респондентов, ведущих здоровый образ жизни, и имеющих вредные привычки, несущественно: $U = 128,5$, $U_{кр}(0.05) = 99$, $U_{кр}(0.01) = 81$.

Подводя итоги, перечислим конкретные личностные особенности, по которым есть значимые, в соответствии с критерием U-Манна-Уитни, различия между группами ЗОЖ и ИВП.

Более высокая оценка ценностно-смысловой организации подростков группы ЗОЖ (17) в отличие от показателей значений, полученных в группе ИВП (10) объясняется, возможно, более ясной и четкой структурой семейных ценностей, наличием личных целей и идеалов, моральных, творческих, образовательных ценностей.

Настойчивость преобладает у подростков, ведущих здоровый образ жизни (20), что можно объяснить привитым семьей упорством, высоким ценностным рядом, личным самоконтролем. Значения настойчивости у подростков группы ИВП (15) являются развитыми на достаточном уровне, и качественно отличаются от значения группы ЗОЖ по причине менее четкой структуры ценностно-смысловой организации деятельности.

Показатель самообладания выше у подростков группы ЗОЖ (18) в сравнении с группой ИВП (11), что, возможно, объясняется более высоким уровнем внешнего контроля (со стороны родителей, преподавателей, тренеров) и выраженного самоконтроля в целях достижения своих намерений.

Показатель самостоятельности группы ИВП (17) находится на нижней планке приемлемого уровня самоуважения, проявляющемся периодически в результате сравнения не в свою пользу, заниженной самооценке и сомнениях в собственных способностях, Результат группы ЗОЖ (22) на высоком уровне самооценки своих возможностей и адекватном восприятии своего места в обществе.

Тревожность (15) находится в зоне повышенной активности у подростков, имеющих вредные привычки. Подростки, ведущие здоровый образ жизни, выражают средние (нормальные) результаты по диагностике психических состояний.

Показатели итогового уровня мотивации группы ИВП (38) ниже показателей группы ЗОЖ (57), в силу различий по оценке личностного смысла (ЗОЖ – 21, ИВП – 14 баллов), и целеполагания (ЗОЖ – 22, ИВП – 10 баллов).

Существенны различия по видам мотивов. У группы ИВП преобладает игровой мотив (31%), в отличие от 23% этого же мотива у группы подростков, ведущих здоровый образ жизни. Это объясняется незрелостью личностно-ориентационной структуры, и выбором игровых видов деятельности в противовес образовательным. Учебный мотив группы ИВП (3%) так же отличается в меньшую сторону от результатов группы ЗОЖ (12%), очевидно, по причине преобладания игрового компонента мотивационного внимания.

2.2 Содержание и организация программы по формированию ориентации на здоровый образ жизни у подростков

В процессе реализации исследования в целях эффективной коммуникации со специалистами центра, а также эффективной и мотивирующей коммуникации с подростками, учитывались все психологические и социальные особенности каждого респондента. Были скорректированы индивидуально для каждого респондента и реализованы самые популярные и самые продуктивные формы взаимодействия и методики мотивации и стимулирования подростков в ходе формирующего этапа эксперимента. В ходе исследования стало известно, что основными причинами выбора вредных привычек стали не только социальное неодобрение близкого круга испытуемых, но и психологическая неуверенность испытуемых в принятии ответственности за свое здоровье. Путем разрешения данного вопроса в программе по формированию здорового образа жизни и здоровых привычек у подростков было задействовано информирование о вирусах и бактериях, вредящих организму,

а также способах профилактики многих заболеваний, первым шагом в которых неизменно являлось осознанное решение к поддержанию собственного здоровья, методом решения данной задачи, например, являлось посещение музея занимательного здоровья.

Так как исследование проводилось на базе детского лагеря, реализованного Центром социальной помощи семье и детям «Истоки» (ЦСПСид «Истоки») программа по формированию здорового образа жизни проводилась на обеих группах, и подростках, ведущих здоровый образ жизни и подростках, имеющих вредные привычки.

Первый этап реализации плана исследования проходил в период с 01.04.2021 по 31.05.2021 г. В первую неделю эксперимента проводились замеры показателей здоровья, анкетирование и опросы подростков о социальном положении семьи, особенностях реагирования на стрессовые ситуации в домашней обстановке, анонимные опросники на тему наличия вредных и полезных привычек, информирование о спектре возможностей в ходе мероприятий оздоровительной направленности. В ходе двухмесячной реализации первого этапа программы был проведен ряд просветительских мероприятий для формирования психологической культуры, – в том числе развития интереса к собственному здоровью, потребностям своего организма, уважения к потребностям другого человека, особенностям его личности, – лекции с психологом, беседы с интерактивным участием, семинары на выбранную тему, лекции с приглашенным нутрициологом о правилах здорового питания и его влиянии на состояние тела и психики.

В ходе проведения первого этапа формирующего эксперимента дети и подростки ежедневно проводили чистку зубов и языка под наблюдением стоматолога, регулярно выполняли физические упражнения, контролировали расход воды в бытовых процессах, убирали и сортировали мусор, посещали интерактивные лекции, посвященные правильному питанию, а также здоровым привычкам. В начале исследования до реализации первого этапа программы, было выявлено число респондентов, имеющих вредные

привычки (40% от общего количества респондентов), количество исследуемых, поддерживающих параметры своего здоровья полезными привычками (30-50% от общего числа участников), участники, проявляющие ответственное отношение к состоянию экологии (3-10% от числа всех исследуемых).

За время проведения первого этапа исследования были изучены и реализованы методы мотивации и стимулирования детей и подростков в вопросе формирования здоровых привычек, причинами которых стали не столько социальное неодобрение близкого круга испытуемых, сколько неуверенность испытуемых в принятии ответственности за свое здоровье. Для разрешения данного вопроса в ходе проведения первого этапа исследования дети и подростки посетили музей занимательного здоровья, где в наглядных экспериментах узнали о вирусах и бактериях, вредящих организму, а также способах профилактики многих заболеваний, первым шагом в которых неизменно являлось осознанное решение к поддержанию собственного здоровья.

По результатам первого этапа исследования мы получили следующие данные (таблица 1):

Таблица 1 – Результаты первого этапа исследования показателей здорового образа жизни

Показатели здорового образа жизни	В начале исследования	По завершении 1 этапа
Вредные привычки	12	10
Чистка зубов и языка	15	28
Физические упражнения	12	19
Контроль расхода воды	3	26
Сортировка мусора	2	14
Раздельный вывоз мусора	1	22
Потребление питьевой воды	14	20
Контроль за потреблением сладкого	12	22
Употребление овощей и фруктов	10	27

2 человека избавились от вредных привычек (12 из 30 исследуемых в начале исследования обладали вредными привычками, такими, как употребление алкоголя, никотиновых средств, легких наркотических препаратов).

Еще 13 человек приобрели здоровую привычку ежедневно чистить зубы и язык (в начале исследования только у 15 из 30 осуществлялась ежедневная чистка зубов. Количество респондентов, подтверждающих ежедневную чистку зубов и языка составило 28 человек.

19 человек в конце первого этапа исследования продолжают ежедневно выполнять физические упражнения, плюс к количеству регулярно занимающихся респондентов (12).

26 из 30 человек по результатам первого этапа стали контролировать расход воды в бытовых процессах, в начале исследования данная привычка была всего у 3 респондентов. Прирост составил 23 человека.

Еще 12 человек приобрели привычку сортировать мусор. 14 респондентов выразили свое согласие с введением данной привычки в ежедневный рацион в конце первого этапа исследования, от начальных данных (2).

22 человека из 30 стали выбрасывать мусор только в специально отведенные для этого места (в начале исследования только 1 респондент выполнял это действие).

Еще 6 человек приобрели привычку потреблять достаточное количество питьевой воды (20 в результате первого этапа исследования вместо 14 в начале исследования).

10 человек отказались от неконтролируемого потребления сладкого, чипсов и газировки (12 на начальном этапе, 22 в конце первого этапа исследования).

27 человек положительно смотрят на ежедневное употребление овощей и фруктов (в начале исследования лишь 10 употребляли фрукты и овощи регулярно).

Второй этап коррекционно-развивающей программы исследования был осуществлен в период с 01.09.2021 г. по 30.09.2021 г. За это время были произведены повторные замеры показателей здоровья, анкетирование и опросы детей и подростков после трехмесячного перерыва в наблюдаемых оздоровительных мероприятиях, был проведен ряд просветительских мероприятий для формирования психологической культуры, – в том числе развития интереса к собственному здоровью, потребностям своего организма, уважения к потребностям другого человека, особенностям его личности, – лекции с психологом, беседы с интерактивным участием, семинары на выбранную тему, лекции с приглашенным нутрициологом о правилах здорового питания и его влиянии на состояние тела и психики. Также были организованы ежедневные «группы здоровья», где под наблюдением психолога и педагога на основе свободного посещения (добровольно и по желанию) проводились занятия ОФП, гимнастика и танцы, а также досуговые занятия, вроде занятий шахматами и настольными играми. Кроме групповых мероприятий, была проведена индивидуальная психодиагностика каждого ребенка с целью определения и реализации в трехмесячный срок углубленной программы психологического сопровождения для оптимизации обучения и воспитания, а также коррекции социального поведения.

На регулярной основе были введены индивидуальные и групповые психологические консультации. Результаты проведения второго этапа исследования после аналитическо-статистической обработки предложены ниже.

3 человека избавились от вредных привычек (12 из 30 исследуемых в начале исследования обладали вредными привычками, такими, как употребление алкоголя, никотиновых средств, легких наркотических препаратов, в конце 1 этапа – количество респондентов с вредными привычками – 10; в конце 2 этапа – 9).

Еще 1 человек по сравнению с результатами первого этапа приобрел здоровую привычку ежедневно чистить зубы и язык (в начале исследования только у 15 из 30 осуществлялась ежедневная чистка зубов, 1 этап – 28 человек, 2 этап – 29 человек).

24 человека продолжают ежедневно выполнять физические упражнения, +5 к количеству регулярно занимающихся респондентов по результатам первого этапа.

20 человек продолжают контролировать расход воды в бытовых процессах (–6 человек от конца первого этапа).

16 человек приобрели привычку сортировать мусор (еще 2 респондента выразили свое согласие с введением данной привычки в ежедневный рацион по сравнению с результатами первого этапа).

22 человека из 30 стали выбрасывать мусор только в специально отведенные для этого места (в начале исследования только 1 респондент выполнял это действие).

Еще 6 человек из 30 приобрели привычку потреблять достаточное количество питьевой воды (20 вместо 14 к концу 1 этапа исследования).

21 человек из 30 сохраняют контроль потребления сладкого, чипсов и газировки (12/22/21 по каждому этапу исследования, по сравнению с первым этапом результат изменился на 1/30 в меньшую сторону).

27 человек из 30 положительно смотрят на ежедневное употребление овощей и фруктов (в начале исследования лишь 10 употребляли фрукты и овощи регулярно, в конце первого и второго этапа одинаковое количество респондентов оставили в своем арсенале эту привычку).

Зафиксируем полученные данные в таблице результатов по двум прошедшим этапам исследования и составим таблицу представленных изменений (таблица 2).

Таблица 2 – Результаты двух этапов исследования

Показатели здорового образа жизни	В начале исследования	1 этап	2 этап
Вредные привычки	12	10	9
Чистка зубов и языка	15	28	29
Физические упражнения	12	19	24
Контроль расхода воды	3	26	20
Сортировка мусора	2	14	16
Раздельный вывоз мусора	1	22	3
Потребление питьевой воды	14	20	18
Контроль за потреблением сладкого	12	22	21
Употребление овощей и фруктов	10	27	27

По результатам завершения второго этапа исследования мы видим, что количество респондентов, имеющих вредные привычки во втором этапе (9), уменьшилось на 1 чел., или на -8,3% от первого этапа (10), это определяет результат в 75% от начального количества (12). То есть количество респондентов, имеющих вредные привычки уменьшилось на -25%.

Чистка зубов и языка закрепились на этапе второй ступени исследования у 29 человек, в сравнении с первым этапом изменение составило +3,4% (против 28 в первом этапе). Таким образом, результаты относительно начальных данных (15) изменились.

Ежедневные или, как минимум, регулярные физические упражнения выполняют 24 человека, в сравнении с результатом по первому этапу (19) количество респондентов изменилось в большую сторону от первоначальных данных (12).

Привычка контролировать расход воды сохранилась на втором этапе у 20 респондентов, по сравнению с первым этапом (26), изменение составило – 23%.

Сортировка мусора закрепились в качестве привычки по данным второго этапа у 16 респондентов, изменение от первого этапа (14).

К сожалению, отдельный вывоз мусора не показал таких оптимистичных изменений. Если к концу первого этапа 22 респондента положительно отзывались о необходимости отдельного вывоза мусора, то в конце второго этапа этот пункт закрепился всего у 3 человек. Результат между первым (22) и вторым (3).

Потребление питьевой воды в необходимом количестве так же входит в привычку респондентов. По результатам второго этапа у 18 человек из 20 в первом этапе осталась привычка контролировать потребление питьевой воды, что составляет разницу в -10%.

Привычка контролировать потребление сладкого осталась у 21 респондента к концу второго этапа исследования. Результат по сравнению с первым этапом составил разницу в -4,5%.

Ежедневное употребление овощей и фруктов по результатам второго этапа исследования (27) не изменился по сравнению с результатом первого этапа (27), изменение составило 0%.

Третий этап коррекционно-развивающей программы исследования проходил по завершении шестимесячного периода после оздоровительных мероприятий исследования, с 01.01.2022 по 15.01.2022 г.

За это время были проведены контрольные мероприятия по оценке динамики изменения состояния участников исследования, в том числе повторная индивидуальная психодиагностика каждого ребенка, замеры показателей здоровья, анкетирование и опросы, а также сравнительный анализ данных с контрольными результатами первого этапа после завершения 2-х месячных мероприятий по формированию здоровых привычек.

За время между вторым и третьим этапом исследования респонденты прошли от 7 до 15 индивидуальных консультаций и 12 групповых сессий с психологом, посетили несколько выездных лекций с приглашенным специалистом, некоторые на постоянной основе посещали спортивные и другие коллективные занятия в досуговом центре «Группа здоровья» под

наблюдением психолога и педагога семейного центра «Истоки», данные о посещениях и выводах наблюдения находятся в информационном листе «Группа здоровья».

При исследовании личностных особенностей подростков в конце третьего этапа формирующего эксперимента повторно использовался набор диагностических методик: опросник EPI (Eysenck Personality Inventory) Айзенка, самооценка психических состояний, методика изучения мотивации обучения М.И. Лукьянова, Н.В. Калинина, тест М. Рокича «Ценностные ориентации», «ВОЛ» А.А. Хохлова, тест-опросник «МИС» (методика исследования самоотношения), результаты которых подробно изложены в следующей главе.

По результатам третьего этапа исследования получены данные об изменении привычек у детей и подростков (таблица 3):

Таблица 3 – Результаты трех проведенных этапов исследования

Показатели здорового образа жизни	В начале исследования	1 этап	2 этап	3 этап
Вредные привычки	12	10	9	7
Чистка зубов и языка	15	28	29	30
Физические упражнения	12	19	24	25
Контроль расхода воды	3	26	20	25
Сортировка мусора	2	14	16	18
Раздельный вывоз мусора	1	22	3	5
Потребление питьевой воды	14	20	18	22
Контроль за потреблением сладкого	12	22	21	27
Употребление овощей и фруктов	10	27	27	27

По результатам завершения третьего этапа исследования мы видим, что количество респондентов, имеющих вредные привычки в третьем этапе (7), уменьшилось на 2 чел., или -22,2% от второго этапа (9). От начально полученных данных (12) количество респондентов, имеющих вредные привычки уменьшилось на -41,6%.

Чистка зубов и языка закрепились на этапе третьей ступени исследования у 30 человек, в сравнении с результатом второго этапа изменение составило +3,4% (против 29 во втором этапе).

Ежедневные или, как минимум, регулярные физические упражнения выполняют 25 человек, в сравнении с результатом по второму этапу (24) количество респондентов изменилось в большую сторону на +4,1%, от первоначальных данных (12).

Привычка контролировать расход воды сохранилась на третьем этапе у 25 респондентов, по сравнению со вторым этапом (20), изменение составило.

Сортировка мусора закрепились в качестве привычки по данным третьего этапа у 18 респондентов, изменение от второго этапа (16) составило +12,5%. К концу третьего этапа 5 респондентов положительно отозвались о необходимости раздельного вывоза мусора, в конце второго этапа этот пункт закрепился у 3 человек. Потребление питьевой воды в необходимом количестве так же входит в привычку респондентов. По результатам третьего этапа у 22 человек из 18 во втором этапе осталась привычка контролировать потребление питьевой воды, что составляет прирост в 22,2%. Привычка контролировать потребление сладкого осталась у 27 респондента к концу третьего этапа исследования. Ежедневное употребление овощей и фруктов по результатам третьего этапа исследования (27) не изменился по сравнению с результатом второго этапа (27).

В заключение формирующего эксперимента представим таблицу с результатами отдельно по группам ИВП и ЗОЖ (таблица 4):

Таблица 4 – Результаты проведения программы по формированию здорового образа жизни

Показатели здорового образа жизни	ИВП		ЗОЖ	
	до	после	до	после
Вредные привычки	12	7	0	0
Чистка зубов и языка	7	12	8	18
Физ. Упражнения	6	11	6	14
Контроль расхода воды	0	10	3	15
Сортировка мусора	0	9	2	9
Раздельный вывоз мусора	0	2	1	3
Потребление питьевой воды	7	10	7	12
Контроль за потреблением сладкого	4	9	8	18
Употребление овощей и фруктов	6	11	4	16

Таким образом, формирующий эксперимент оздоровительной направленности с целью изучения личностных особенностей подростков, ведущих здоровый образ жизни, и влияния мероприятий оздоровительной направленности на формирование личностных особенностей подростков, склонных к девиантному поведению, включает в себя:

- объединение подростков в коллектив с общей целью установления доверительных отношений между всеми участниками процесса,
- выявление отношения к вредным и полезным привычкам каждого респондента,
- анализ и коллективное исследование существующих установок подростков на тему здоровья, экологии, ответственности, привычек,
- информирование о спектре возможностей личностные особенности на здоровый образ жизни,
- просветительские мероприятия для формирования психологической культуры, – в том числе развития интереса к собственному здоровью, потребностям своего организма, уважения к потребностям другого человека, особенностям его личности.

Основные виды психопрофилактических мероприятий:

- лекции с психологом,
- беседы с интерактивным участием,
- семинары и викторины на тему здоровья, экологии, ответственности, привычек,
- лекции с приглашенными специалистами о правилах здорового питания и его влиянии на состояние тела и психики,
- интерактивные лекции, посвященные правильному питанию, а также здоровым привычкам,
- ежедневные ритуалы с целью поддержки здоровья,
- чистка зубов и языка под наблюдением стоматолога,
- физические упражнения,
- контроль расход воды в бытовых процессах,
- уборка и сортировка мусора,
- осуществление замеров параметров здоровья респондентов до начала исследования, и по завершению каждого этапа реализации формирующего эксперимента.

2.3 Анализ и интерпретация результатов исследования личностных особенностей подростков, ведущих здоровый образ жизни

Для определения сдвигов, произошедших с показателями параметров личностных особенностей подростков, мы вновь провели диагностику, – после формирующего эксперимента, мероприятий оздоровительной направленности.

Проанализируем изменения в динамике личностных особенностей, используя для количественной обработки данных Критерий Вилкоксона.

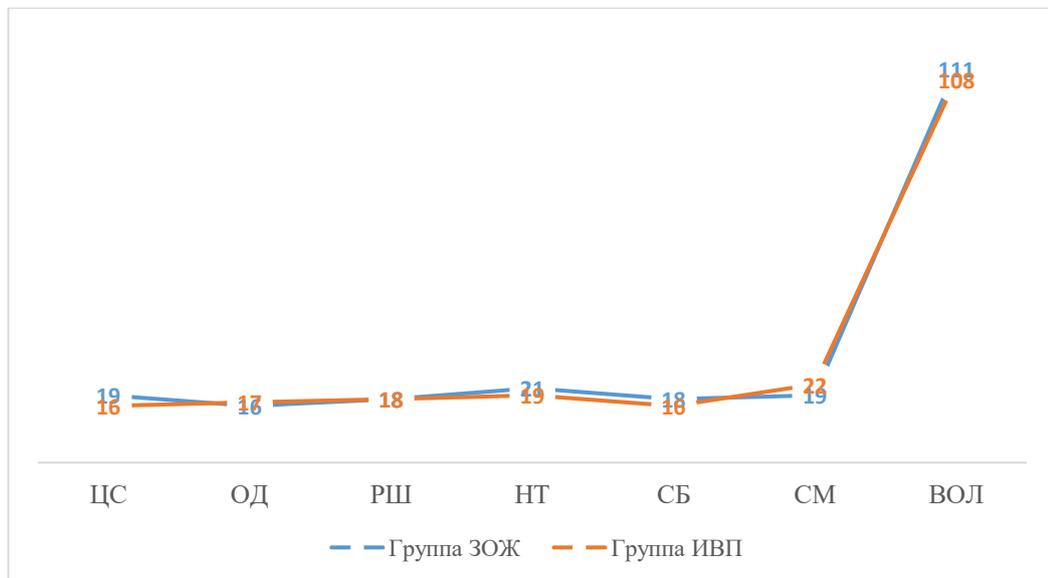


Рисунок 9 – Результаты диагностики ВОЛ подростков групп ЗОЖ и ИВП на 3 этапе, в баллах

На графике заметно сократилась амплитуда различий между подростками, ведущими здоровый образ жизни и подростками, имеющими вредные привычки.

Рассмотрим подробнее сдвиги, диагностированные у подростков группы ИВП за время формирующего эксперимента на графике (рисунок 10):

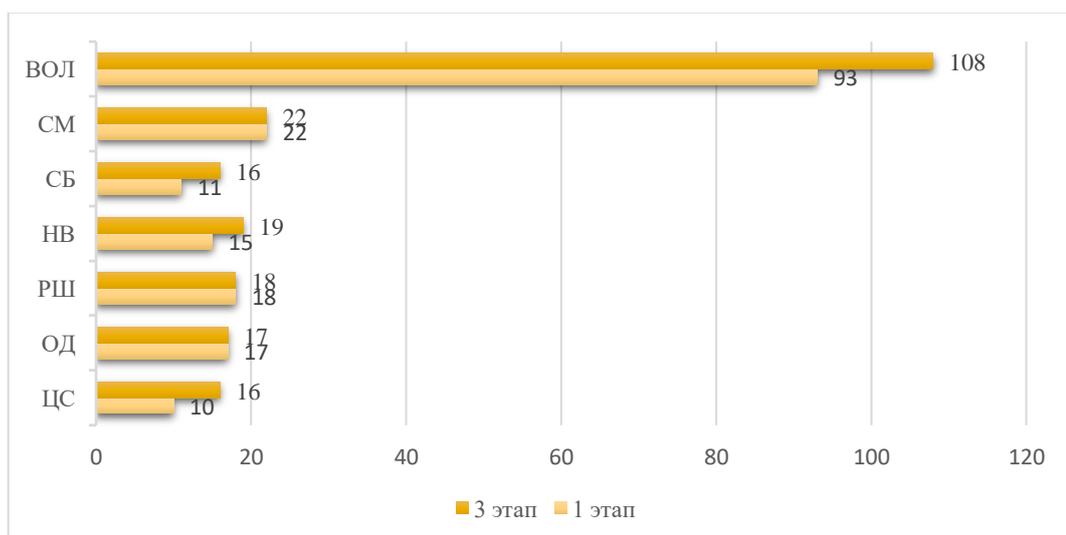


Рисунок 10 – Динамика изменений группы ИВП по методике ВОЛ, в баллах

На графике видны различия между обобщенными показателями волевых личностных особенностей подростков, имеющих вредные привычки (группа ИВП) в начале исследования и по завершению формирующего эксперимента.

Существенные различия на графике очевидны по следующим позициям.

Ценностно-смысловая организации личности. Изменения на 6 пунктов (60%) можно объяснить становлением более ясной и четкой структурой индивидуальных ценностей, появлением или выявлением значительных личных целей и идеалов, моральных, творческих, образовательных ценностей.

Настойчивость. Повышение уровня настойчивости у подростков группы ИВП на 26% так же является качественным сдвигом личностных особенностей, объясняется формированием структуры ценностей и целей, а также формированием навыка личного самоконтроля.

Самообладание. Способность рационально управлять своим поведением, контролировать свою речь и движения так же стала формирующей личностной особенностью подростков группы ИВП, и выросла на 45% ввиду замены внешнего контроля внутренним, появлением значимости решений в процессе достижения своих целей.

Согласно расчетам Т-критерия Вилкоксона, показания параметров волевой организации личности после эксперимента превышают значения показателей группы ИВП до опыта. Гипотеза подтверждена, соответственно, мы имеем количественное обоснование сдвигов по данному параметру личностных особенностей подростков, имеющих вредные привычки, после проведенных мероприятий оздоровительной направленности.

Показатели интра-экстраверсии после проведения формирующего эксперимента у представителей обеих групп не представили существенных изменений, расчет изменений данного параметра у группы ИВП по критерию

Вилкоксона подтвердил, что значимых сдвигов нет, так как эти параметры являются достаточно устойчивыми.

Изменения по параметрам волевых личностных особенностей так же претерпели определенные изменения, на графике заметны меньшие различия между представителями группы подростков, ведущих здоровый образ жизни и группы подростков, имеющих вредные привычки:

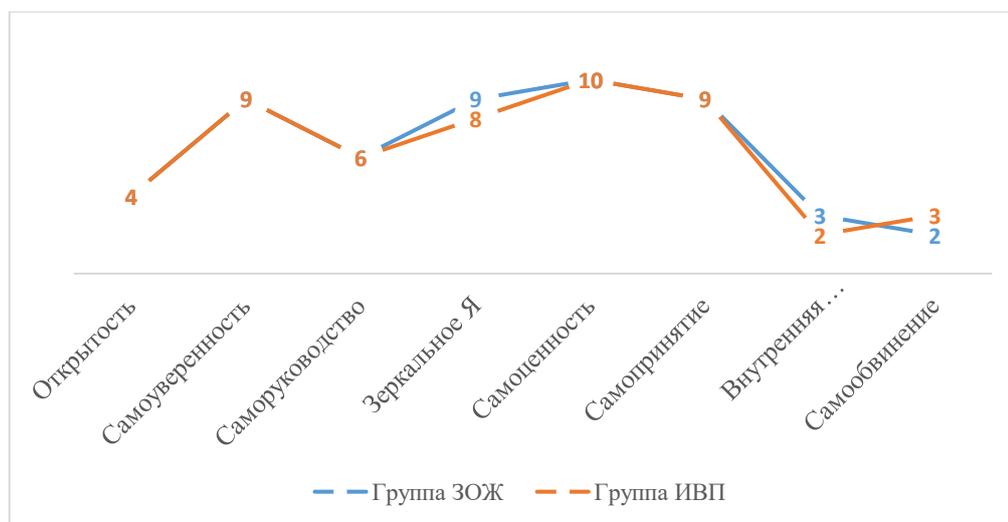


Рисунок 11 – Результаты диагностики исследования самоотношения подростков групп ЗОЖ и ИВП на 3 этапе, в стенах

Параметр «открытость» у представителей обеих групп выявляет принятие своей ответственности и роли в событийном ряду. Показатели стенов от 0 до 5 присущи личностям, обладающим искренностью в сопоставлении ожиданий и фактов, осознанной рефлексией и критической оценкой событий.

Различия в параметре Самоуверенность заметны, – результат изменения данной личностной особенности у подростков группы ИВП – сдвиг с 6 до 8 стенов говорит о поднятии самооценки своих возможностей и адекватном восприятии своего места в обществе.

Осуществим проверку значимости сдвига показателей параметра личностных особенностей Самоуверенность группы подростков, имеющих вредные привычки, до 1 этапа формирующего эксперимента и после 3-го по

критерию Вилкоксона. Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=78$, $T=\Sigma R_i=0$, $T_{кр}=9$ ($p\leq 0.01$), $T_{кр}=17$ ($p\leq 0.05$).

В данном случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$, а это означает, что принимается гипотеза о существенности сдвигов показателей параметра Самоуверенность группы ИВП после проведения мероприятий оздоровительной направленности, показатели данной личностной особенности после эксперимента превышают значения показателей до проведения опыта.

Рассмотрим изменения показателей параметров личностных особенностей после завершения последнего этапа формирующего эксперимента по методике Айзенка Г. «Психические состояния». Общие усредненные значения параметров групп ЗОЖ и ИВП показаны в следующем графике (рисунок 12):

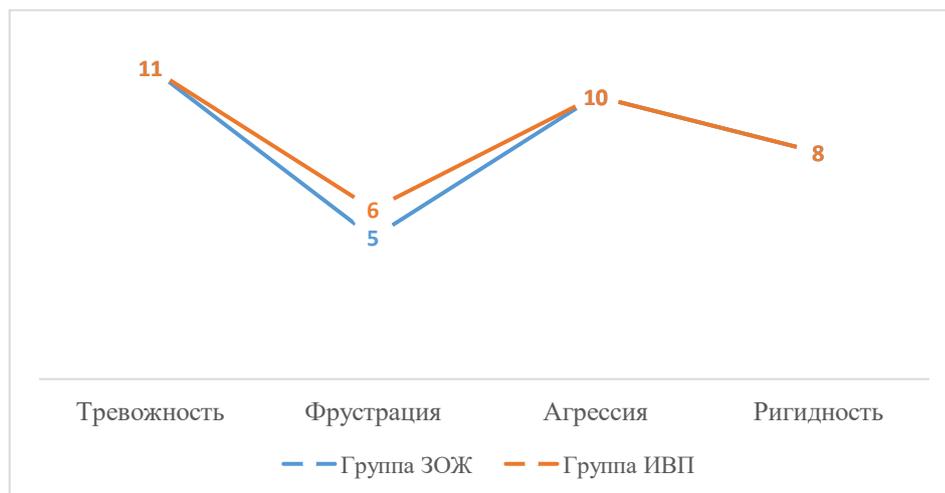


Рисунок 12 – Результаты диагностики психических состояний подростков групп ЗОЖ и ИВП на 3 этапе, в баллах

Проверка значимости сдвига показателей параметра Агрессия группы подростков, имеющих вредные привычки, до 1 этапа формирующего эксперимента и после 3-го изображена на графике (рисунок 13):

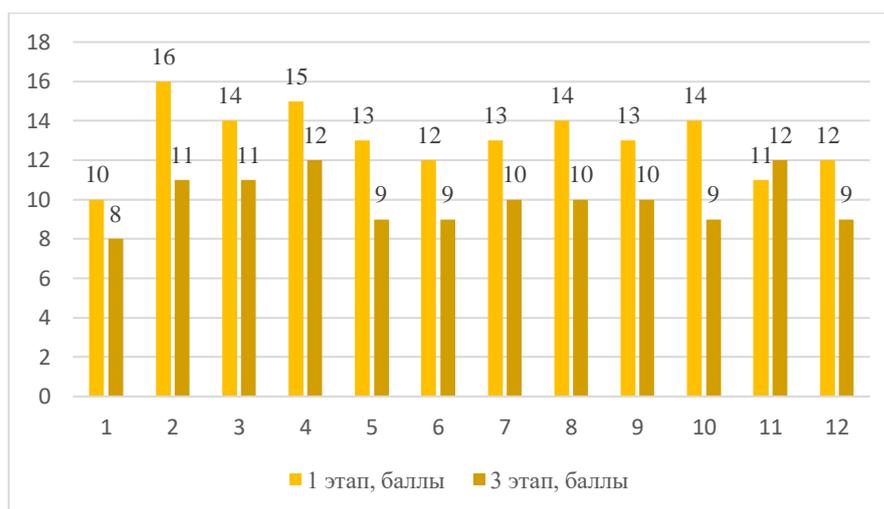


Рисунок 13 – Динамика изменений группы ИВП по параметру Агрессия, в баллах

Показатели после эксперимента существенно меньше значений показателей до опыта. Путем вычисления Т-критерия Вилкоксона доказано, что сдвиги по уменьшению показателей Агрессии у подростков, имеющих вредные привычки, после формирующего эксперимента являются существенными.

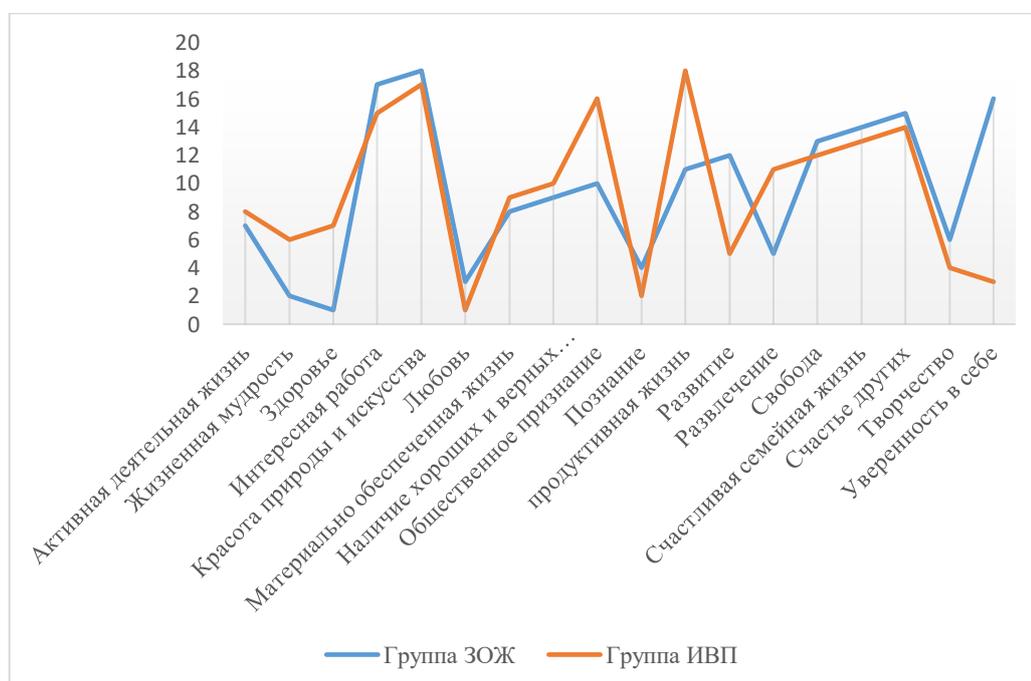


Рисунок 14 – Результаты диагностики терминальных ценностей подростков групп ЗОЖ и ИВП на 3 этапе, в баллах

Терминальные ценности у респондентов обеих групп во многом изменились: после завершения формирующего эксперимента подростки неосознанно выбирают в значимые приоритетные ценности личные ресурсы, – любовь, здоровье, познание, творчество, наименее значимые – социальные компоненты: интересную работу, красоту природы, общественное признание, продуктивную жизнь. Такой выбор объясняется формированием моральной позиции, процессом укрепления личностных ценностей, развитием осознанного управления своим психологическим и физическим состоянием.

Инструментальные ценности также претерпели изменения в обеих группах. Наиболее значимыми инструментальными ценностями у подростков группы ИВП по завершении третьего этапа формирующего эксперимента диагностированы рационализм, ответственность, аккуратность и самоконтроль, в группе ЗОЖ – ответственность, образованность, рационализм. Наименее значимыми ценностями оказались в группе ИВП – жизнерадостность, широта взглядов, эффективность в делах, в группе ЗОЖ – воспитанность, терпимость, эффективность в делах. Такой выбор объясняется формированием моральной позиции, процессом укрепления личностных ценностей, развитием осознанного управления своим психологическим и физическим состоянием (рисунок 15).

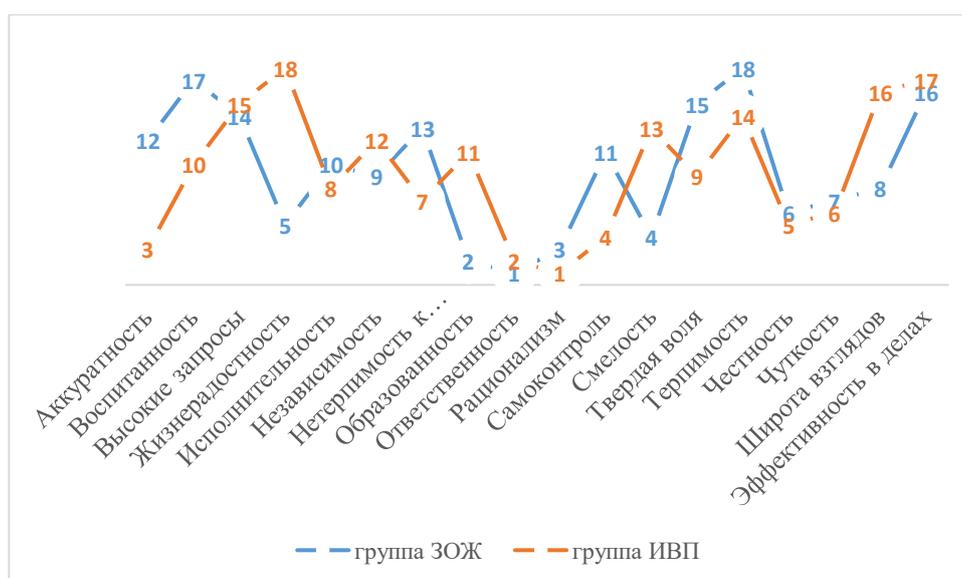


Рисунок 15 – Результаты диагностики инструментальных ценностей подростков групп ЗОЖ и ИВП на 3 этапе, в баллах

К сожалению, данные результаты невозможно интерпретировать в методике вычисления Т-критерия Вилкоксона по причине того, что типичные сдвиги в диагностике ценностных ориентиров могут менять свою направленность – от уменьшения до увеличения показателей в отдельных категориях.

Однако мы можем исследовать существенность сдвигов в параметре инструментальных ценностей Самоконтроль у группы ИВП по методике вычисления критерия U-Манна-Уитни. Показатели параметра респондентов группы ИВП до начала формирующего эксперимента и после 3 этапа, показаны на графике (рисунок 16):

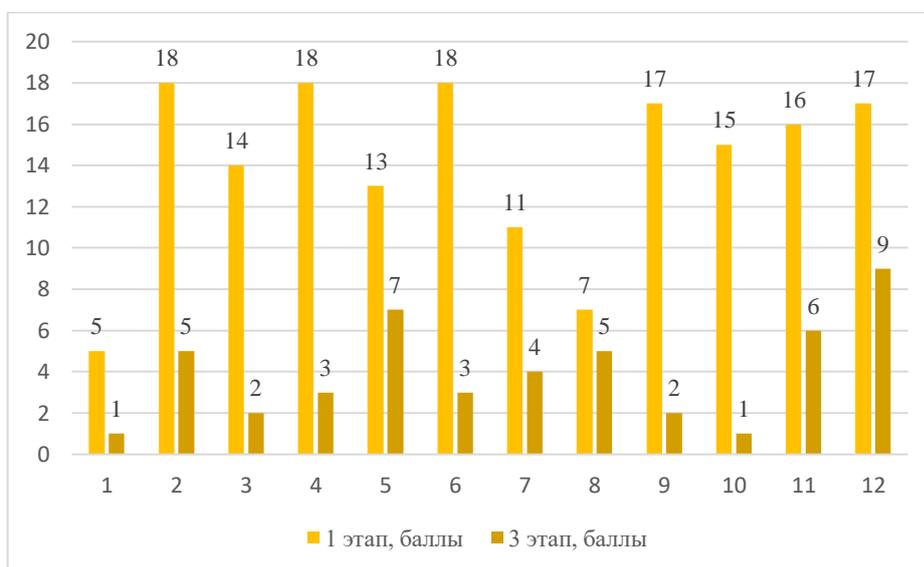


Рисунок 16 – Динамика изменений группы ИВП по параметру Самоконтроль, в баллах

Вычисления U-критерия Манна-Уитни ($U = 5,5$, $U_{кр}(0.05) = 37$, $U_{кр}(0.01) = 27$) доказали существенность различий полученных при диагностике показателей параметра Самоконтроль группы подростков, имеющих вредные привычки, до проведения формирующего эксперимента, и после его завершения.

Результаты формирующего эксперимента после проведения в конце 3 этапа исследования изменения мотивационных ориентиров подростков

диагностической методикой изучения мотивации подростков Н.В. Калининой, М.И. Лукьяновой, представлены на рисунке 17.

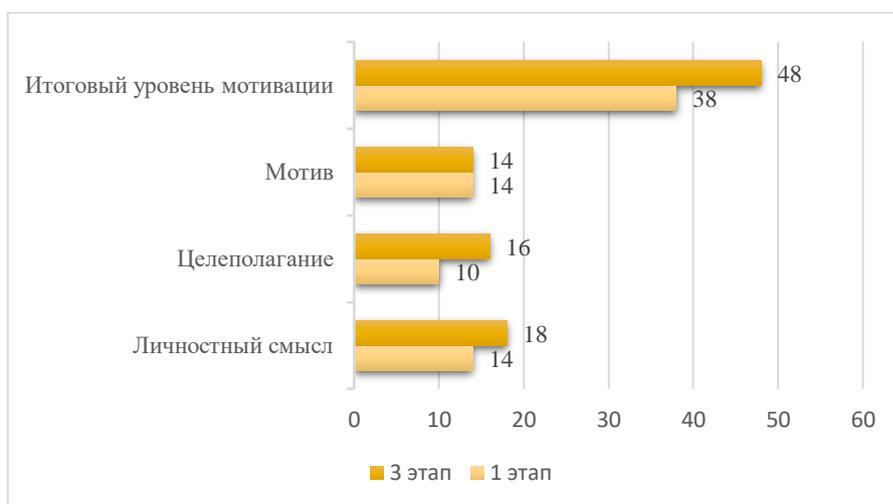


Рисунок 17 – Динамика изменений группы ИВП по параметру Мотивация, в баллах

Личностный смысл является осознанным фактором выбираемых действий, отражающий значимость отношения человека к его деятельности.

Показатели личностного смысла у группы подростков, имеющих вредные привычки изменились на 4 балла и являются средним уровнем предположительно в силу того, что ценностные ориентиры приобрели конкретную, измеряемую форму, а социальные правила стали объективно восприниматься как нормы.

Целеполагание группы ИВП в конце формирующего эксперимента также расценивается как средний уровень, изменение на 6 пунктов продиктованы возможностью и стремлением к развитию, обретению личностных идеалов и целей.

Итоговый уровень мотивации у подростков группы ИВП также соответствует среднему уровню (сумма баллов от 39 до 57). Согласно вычислениям Т-критерия Вилкоксона, качественно доказана значимость увеличения параметра мотивации у подростков, имеющих вредные привычки.

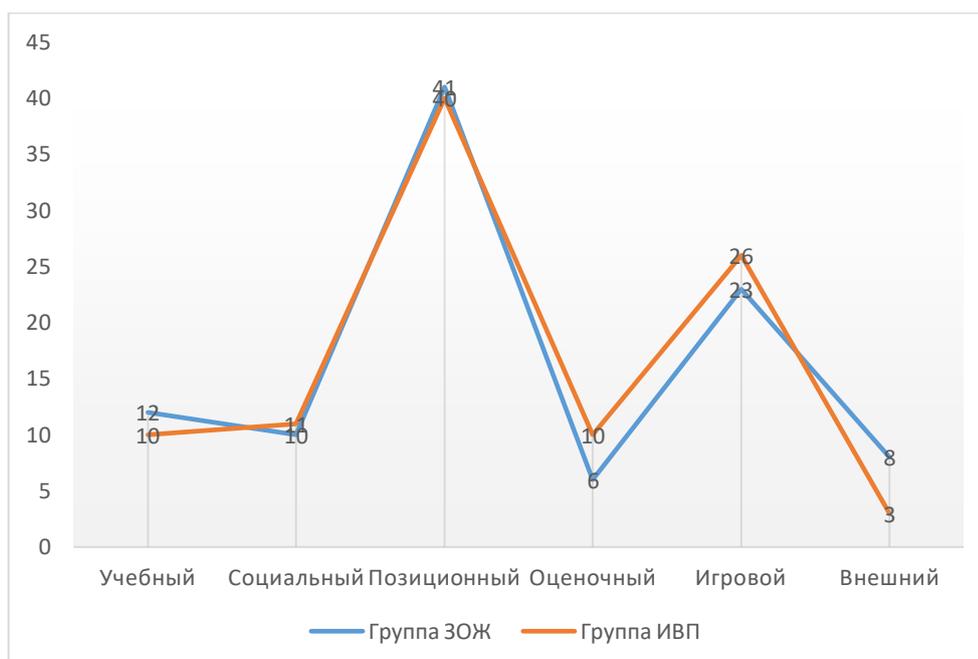


Рисунок 18 – Результаты диагностики видов мотивации подростков групп ЗОЖ и ИВП на 3 этапе, в баллах

Как мы видим на диаграмме сдвигов распределяемого объема видов мотивов, у группы ИВП игровой мотив занимает примерно такой же объем мотивации (23%), как и у респондентов группы подростков, ведущих здоровый образ жизни (26%). Это вероятно, является результатом формирования личностно-ориентационной структуры респондентов, имеющих вредные привычки.

Учебный мотив так же отличается в меньшую сторону у подростков группы ИВП, вероятно, по причине преобладания игрового компонента мотивационного внимания.

У обеих групп проявляется доминирующим позиционный мотив, что объясняется особенностью подросткового периода взросления личности, – побуждения интереса к социальным взаимодействиям.

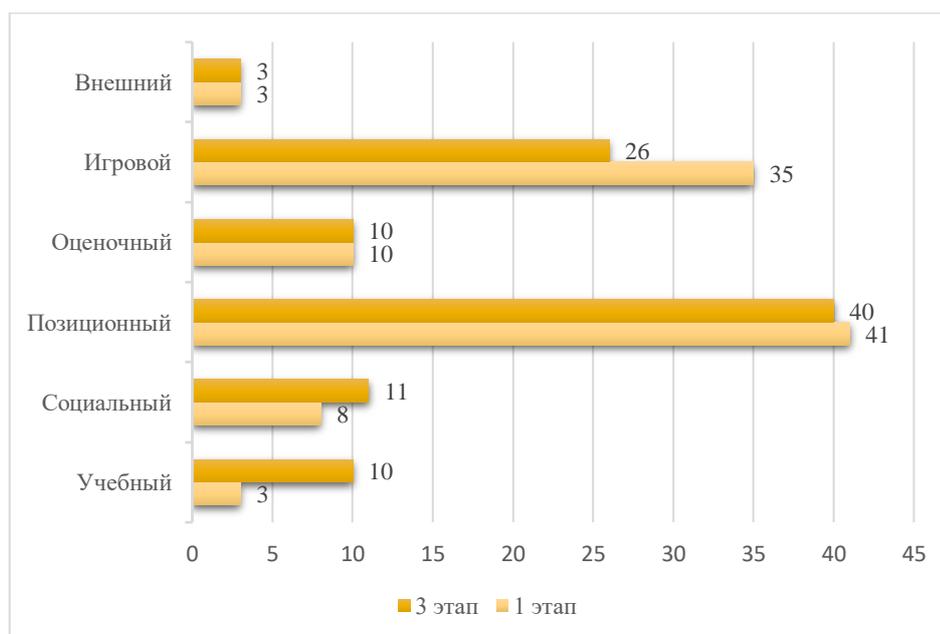


Рисунок 19 – Результаты диагностики видов мотивов подростков группы ИВП, в баллах

Проверка значимости сдвига показателей параметра Виды мотивов подростков, имеющих вредные привычки, до 1 этапа формирующего эксперимента и после 3-го может быть осуществлена методом вычисления Т-критерия Вилкоксона по двум отдельным видам мотивов – динамику изменения объема учебного мотива, где типичным сдвигом будет увеличение значения, и динамику изменения игрового мотива, в котором типичным сдвигом будет являться уменьшение показателей.

Согласно расчетам Т-критерия Вилкоксона доказана значимость уменьшения объема игровых видов мотивов у подростков, имеющих вредные привычки, качественно доказана значимость увеличения объема учебного вида мотива у подростков, имеющих вредные привычки.

Выводы по второй главе

У подростков, ведущих здоровый образ жизни и подростков, имеющих вредные привычки, имеются различия по таким параметрам личностных

особенностей, как ценностно-смысловая организация личности, самоуверенность, самообладание, уровень и виды мотивации.

Вследствие проведения формирующих мероприятий оздоровительной направленности выявлено значимое влияние на такие личностные особенности подростков, как эмоциональная устойчивость, самоуверенность, агрессия, самоконтроль, мотивация.

Качественно подтверждена значимость сдвигов диагностики после завершения формирующего эксперимента по следующим волевым параметрам личностных особенностей:

- ценностно-смысловая организации личности;
- настойчивость;
- самообладание.

Данные изменения объясняются формированием структуры ценностей и целей, замены внешнего контроля внутренним, появлением значимости решений в процессе достижения своих целей, а также формированием навыка личного самоконтроля.

Существенность различий, полученных при диагностике показателей параметра Самоконтроль и уровень мотивации группы подростков, имеющих вредные привычки, указывают на осознание возможностей и стремления к развитию, обретению личностных идеалов и целей.

Заключение

Формирование позитивных личностных особенностей подростков безусловно основывается на принципах здорового образа жизни, потому как физическое, психическое и социальное здоровье индивида в обществе является отражением его личностных особенностей, образа жизни, его ценностей, стремлений и интересов.

Исследователи вопроса здоровья в психологии не раз подчеркивали взаимосвязь здорового тела с личностными особенностями и их развитием: Э. Эриксон рассматривал здоровье как внутреннюю связь с личностным ростом, А. Маслоу связывал здоровье и личностный рост с организацией деятельности по удовлетворению потребностей, Г. Олпорт определял здоровье как отражение личностной зрелости, обретаемой в ходе развития потенциала личности. Сегодня существует бесчисленное множество взглядов и теорий личностных особенностей, которые объединяют или взаимоисключают конкретные качества и параметры индивидуальных особенностей, в данной же работе мы исследовали личностные особенности подростков, ведущих здоровый образ жизни, и качественно и количественно анализировали различия данных факторов и показателей личностных особенностей подростков, имеющих вредные привычки. В результате реализации формирующего эксперимента, были зафиксированы изменения личностных особенностей представителей группы подростков, имеющих вредные привычки, что позволило сделать вывод о влиянии формирования установки на здоровый образ жизни на корректировку личностных особенностей подростков.

В результате теоретического исследования, мы определили содержание понятий «личностные особенности подростков», «здоровье человека», описали области проявления личностных особенностей, изучили факторы, оказывающие влияние на формирование личностных особенностей подростков.

В результате проведения эмпирического исследования, было достоверно доказано, что у подростков, ведущих здоровый образ жизни и подростков, имеющих вредные привычки, имеются различия по таким параметрам личностных особенностей, как ценностно-смысловая организация личности, самоуверенность, самообладание, уровень и виды мотивации. Мы получили устойчивые результаты, которые позволяют нам сделать вывод: вследствие проведения формирующих мероприятий оздоровительной направленности оказывается влияние на такие личностные особенности подростков, как эмоциональная устойчивость, самоуверенность, агрессия, самоконтроль, мотивация.

Подводя итоги диссертационного исследования, обобщим полученные параметры личностных особенностей подростков, ведущих здоровый образ жизни, подтверждающих гипотезу исследования. К ним относятся: ценностно-смысловая организация, самостоятельность, настойчивость, самоуверенность; низкий уровень агрессии; мотивация учения.

Самостоятельность выражает собой склонность к проявлению зрелости, ответственности и инициативности, является проявлением способности к организации деятельности вне зависимости от наличия других исполнителей.

Настойчивость – личностная особенность индивида, выражающаяся в стремлении действовать, не зависимо от сложности препятствующего фактора, проявляется в упорстве, интенсивности образа цели, энергичности в отстаивании своих решений.

Самоуверенность определяет состояние самоотношения к своим достижениям и возможностям.

Уровень тревожности, связан с неизвестностью будущих переживаний. Часто в подростках данный параметр находится на высоком уровне и проявляется как необщительность, заниженная самооценка, стремление изолироваться от возможных неудач.

Степень фрустрации проявляется у респондентов как отношение к проблемам, наличием или отсутствием ощущения страха провала;

Уровень агрессии – способность контролировать свое поведение и реакции в конфликтных ситуациях наряду с мотивированностью отстаивать свои личные границы.

Ригидность определяет гибкость мышления, отношение к переменам, скорость адаптации в меняющихся обстоятельствах.

Терминальные и инструментальные ценности выражают неосознанный выбор значимых ценностей.

Мотивационный компонент личностных особенностей так же представляет собой особый интерес к исследованию подростковых личностных особенностей, поскольку состоит из параметров, влияющих на ценностную систему, выбор поведения, и, как следствие, на другие личностные особенности.

Личностный смысл является осознанным фактором выбираемых действий, отражающий значимость отношения человека к его деятельности.

Целеполагание является стремлением развития и движения к своим идеалам и целям у мотивированной к учебе и получению новых навыков.

Список используемой литературы

1. Авдони́на Н. Г. Роль института семьи в формировании ценностных установок современной личности // Социум и жизненное пространство личности (междисциплинарные аспекты). Пенза: Автономная некоммерческая научно-методическая организация «Приволжский Дом знаний», 2017. С. 33–37.
2. Айзерман Л. С. Уроки нравственного прозрения. М. : Педагогика, 2017. 134 с.
3. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. ЕВРОЗНАК, 2015. 60 с.
4. Богдан С. С. Формирование критического мышления на основе универсальных когнитивных установок, стратегий и инструментов // Science for Education Today. 2019. Т. 9 № 2. С. 37–51.
5. Вахненко Л. И. Здоровьесберегающие технологии в средней школе // Средняя школа. М.: 2014. 221 с.
6. Выготский Л. С. Развитие трудного ребенка и его изучение Собр. соч.: в 6 т. Т. 5. М.: Педагогика, 2014. С. 190–194.
7. Егорова Т. В. Интернет сообщества как фактор формирования ценностных ориентаций и установок в старшем подростковом возрасте // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2018. №2. С. 81–84.
8. Зарецкий В. К., Смирнова Н. С., Зарецкий Ю. В. Три главные проблемы подростка с девиантным поведением. Почему возникают? Как помочь? // Медицинская психология в России: науч. журн. 2022. № 2. С. 31–33.
9. Копкова Д. К. Формирование ценностных ориентиров и установок у подростка // Молодой ученый. 2015 № 17(97). С. 484–485.
10. Крамской С. И. Современные подходы к формированию ценностных установок студентов на здоровый образ жизни // Актуальные

проблемы физической культуры и спорта в XXI веке: Сборник материалов XII международной научно-практической конференции, Москва, 20–21 июня 2019 года. Москва: МИСИ-МГСУ, 2019. С. 18–23.

11. Леонтьев А. Н. К теории развития психики ребенка. Проблемы развития психики. М., 1981. 308 с.

12. Майерс Д. Социальная психология. СПб. : Питер, 1997. 164 с.

13. Муздыбаев К. Психология ответственности. Л.: Наука, 1983. 192 с.

14. Мясищев В. Н. Понятие личности в аспектах нормы и патологии // Психология отношений. Избранные психологические труды. М. Воронеж, 2015. 460 с.

15. Обухова Л. Ф., Шаграева О. А. Семья и ребенок: психологический аспект детского развития. М. : Жизнь и мысль, 2019. 168 с.

16. Орлов А. Б. Личность и сущность: внешнее и внутреннее Я человека // Вопросы психологии. 1995. № 2. С. 5–19.

17. Остапенко Г. С., Остапенко Р. И. Анализ особенностей личности подростков // Перспективы науки и образования. 2013. № 1. С. 54–60.

18. Пантелеев С. Р. Методика исследования самоотношения. М. : Смысл, 2019. 132 с.

19. Реан А. А. Психология человека от рождения до смерти // Психологический атлас человека М. : Медицина, 2018. 209 с.

20. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Питер, 2018. 710 с.

21. Семенова М. А. Роль физической культуры в формировании психологических особенностей учащейся молодежи // Среднее профессиональное образование. 2006. № 9. С. 64–65.

22. Смирнова Е. О., Савина Е. А. Родители и дети: Психология взаимоотношений. М. : «Когито-Центр», 2003. 213 с.

23. Смирнова Т. П. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей. М: Феникс, 2018. 160 с.

24. Соколовская Т. А. Здоровье детей: основные тенденции и возможные пути его сохранения // Современные проблемы науки и образования 2017. № 4. С. 13–17.
25. Стрига Е. А. Исследование личностных особенностей подростков как основа формирования здоровьесберегающих технологий // Медиаскоп. 2020. № 2. С. 29–32.
26. Уварова Е. В. Проблемы подростков и молодежи в аспекте демографической и социальной безопасности России // Репродуктивное здоровье детей и подростков. № 6. 2010. С. 71–77.
27. Фельдштейн Д. И. Психология взросления: структурно-содержательные характеристики процесса развития личности. М.: МПСИ: Флинта, 2018. 422 с.
28. Юмашева Л. В. Формирование личностных особенностей студентов в процессе изучения курса экологии // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2012 Т. 7. № 1. С. 327–332.
29. Eastin M. Diffusion of e-commerce: An analysis of the adoption of four e-commerce activities // Telematics and Informatics. № 19. P. 251–267.
30. McCrae R. R., Costa P. T. Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers // Journal of Personality and Social Psychology. 1987. P. 81–90.
31. Triandis H. The self and social behaviour in differing cultural contexts // Psychological Review. 1989. P. 506–520.
32. Xu P., Chen L., Santhanam R. Will video be the next generation of e-commerce product reviews? Presentation format and the role of product type. // Decision Support Systems. 2015. P. 85–96.
33. Yam A., Russell-Bennett R., Foth M., and Mulcahy, R. How does serious mgame technology encourage low-income households to perform socially responsible behaviors? // Psychology & Marketing. 2017. P. 394–409.

Приложение А

Анкета участника исследования

ФИО _____

Возраст _____

Рост _____

Вес _____

Артериальное давление _____

Пульс _____

Объем груди _____

Объем талии _____

Объем бедер _____

Состояние полости рта _____

Состояние зубов _____

Наличие вредных привычек _____

Ответь по 10-бальной шкале, где 1 – не люблю, 5 – более-менее люблю, 10 – очень люблю:

Отношение к сладкому/газировке/чипсам _____

Отношение к овощам _____

Отношение к фруктам _____

Отношение к кашам _____

Отношение к воде _____

Отношение к спорту _____

Отношение к природе _____

Ответь по 10-бальной шкале, где 1 – не согласен, 5 и да, и нет, 10 – согласен

Важно регулировать потребление сладкого/газировки/чипсов _____

Важно каждый день есть овощи _____

Важно каждый день есть фрукты _____

Важно каждый день есть каши _____

Важно потреблять достаточное количество воды _____

Важно ежедневно делать физические упражнения _____

Продолжение Приложения А

Важно контролировать расход воды в быту _____

Важно сортировать и отдельно утилизировать мусор _____

Ответь по 10-бальной шкале, где 1 – не выполняю, 5 – иногда, 10 – всегда выполняю

Я регулирую потребление сладкого/газировки/чипсов _____

Я каждый день ем овощи _____

Я каждый день ем фрукты _____

Я каждый день ем каши _____

Я потребляю достаточное количество воды _____

Я ежедневно делаю физические упражнения _____

Я контролирую расход воды в быту _____

Я сортирую и отдельно утилизировать мусор _____

Приложение Б

Опросник о видах здоровых привычек

Вы курите? _____

Курят ли в вашей семье? _____

Когда вы выкурили первую сигарету?

до 10 лет _____

10-13 лет _____

13-15 лет _____

Если вы пробовали курить, назовите причины:

Подражание другим _____

Чувство интереса _____

Желание казаться взрослым _____

Точной причины не знаю _____

Другое _____

Большинство ваших друзей курят? _____

Пытались ли вы когда-нибудь бросить курить?

Если да, то сколько раз _____

Хотите бросить курить?

Занимаетесь ли вы спортом? _____

Посещаете ли вы регулярно развлекательные занятия? _____

Следите ли вы за здоровьем зубов? _____

Вы едите овощи и фрукты каждый день? _____

Продолжение Приложения Б

Какие здоровые привычки вам знакомы?

Чистка зубов и языка

Физические Упражнения

Контроль расхода воды

Сортировка мусора

Раздельный вывоз мусора

Потребление питьевой воды в достаточном количестве

Контроль за потреблением сладкого, чипсов, газировки

Употребление овощей и фруктов

Сколько вам лет на момент заполнения анкеты?

10-13

13-15

15-17

17-19

Приложение В

Количественные результаты исследования

Таблица В.1 – Результаты диагностики ВОЛ групп ЗОЖ и ИВП, 1 этап

Ценностно-смысловая организация		Самообладание		Самостоятельность		Настойчивость	
Группа ЗОЖ	Группа ИВП	Группа ЗОЖ	Группа ИВП	Группа ЗОЖ	Группа ИВП	Группа ЗОЖ	Группа ИВП
19	8	18	8	13	24	20	15
16	10	15	10	18	19	18	11
11	14	9	14	19	17	21	19
22	12	22	15	13	19	13	18
14	9	13	7	14	18	22	18
18	9	18	9	17	10	17	10
19	8	19	8	19	18	22	10
20	13	20	7	21	22	21	9
10	16	11	11	11	15	23	15
17	9	17	12	17	23	17	24
11	13	11	10	11	22	19	19
15	7	16	8	16	17	16	11
13	–	10	–	11	–	21	–
12	–	12	–	12	–	9	–
18	–	18	–	18	–	18	–
23	–	22	–	22	–	22	–
16	–	14	–	11	–	23	–
9	–	11	–	12	–	16	–

Продолжение Приложения В

Таблица В.2 – Результаты диагностики групп ЗОЖ и ИВП по параметру интро-экстраверсия, 1 этап

Интро-экстраверсия		Эмоциональная устойчивость		Самоуверенность		Агрессия	
Группа ЗОЖ	Группа ИВП	Группа ЗОЖ	Группа ИВП	Группа ЗОЖ	Группа ИВП	Группа ЗОЖ	Группа ИВП
19	12	19	12	9	6	8	10
16	16	16	16	7	5	7	16
11	7	11	7	10	5	10	14
22	19	22	19	7	6	7	15
9	22	9	22	10	8	12	13
18	17	18	17	9	7	9	12
12	15	12	15	8	6	6	13
20	15	20	15	9	5	9	14
8	13	8	13	8	7	8	13
10	20	10	20	10	8	10	14
17	9	17	9	8	6	7	11
15	13	15	13	9	7	9	12
6	–	6	–	10	–	11	–
12	–	12	–	10	–	10	–
18	–	18	–	9	–	9	–
23	–	23	–	7	–	6	–
16	–	16	–	8	–	8	–
5	–	5	–	10	–	10	–

Продолжение Приложения В

Таблица В.3 – Результаты диагностики групп ЗОЖ и ИВП по методике Ценностные ориентиры, терминальные ценности, 1 этап

Терминальные ценности	Группа ЗОЖ	Группа ИВП
Активная деятельная жизнь	7	10
Жизненная мудрость	5	6
Здоровье	16	18
Интересная работа	18	16
Красота природы и искусства	2	4
Любовь	1	7
Материально обеспеченная жизнь	11	12
Наличие хороших и верных друзей	13	8
Общественное признание	3	3
Познание	9	13
продуктивная жизнь	10	1
Развитие	17	9
Развлечение	8	11
Свобода	14	15
Счастливая семейная жизнь	15	17
Счастье других	4	2
Творчество	6	5
Уверенность в себе	12	14

Продолжение Приложения В

Таблица В.4 – Результаты диагностики групп ЗОЖ и ИВП по методике Ценностные ориентиры, инструментальные ценности, 1 этап

Инструментальные ценности	группа ЗОЖ	группа ИВП
Аккуратность	3	4
Воспитанность	4	10
Высокие запросы	17	9
Жизнерадостность	5	14
Исполнительность	14	6
Независимость	10	18
Нетерпимость к недостаткам	6	2
Образованность	9	3
Ответственность	2	15
Рационализм	8	11
Самоконтроль	11	5
Смелость	15	16
Твердая воля	7	8
Терпимость	1	13
Честность	16	12
Чуткость	13	7
Широта взглядов	12	1
Эффективность в делах	18	17

Продолжение Приложения В

Таблица В.5 – Результаты диагностики групп ЗОЖ и ИВП по методике изучения мотивации подростков, 1 этап

I	II	III	Сумма I, II, III	Баллы IV, V, VI	Мотивы
14	8	14	36	+10	ИППИПП
10	10	12	32	0	ИПВПИИ
20	21	13	54	+10	СИПВВИ
25	13	19	57	+20	ИПВСВИ
16	10	15	41	-10	ИСВИСВ
14	8	14	36	+10	ИППИПП
10	10	12	32	0	ИПВПИИ
20	21	13	54	+10	СИПВВИ
25	13	19	57	+20	ИПВСВИ
16	10	15	41	-10	ИСВИСВ
14	8	14	36	+10	ИППИПП
10	10	12	32	0	ИПВПИИ
18	16	18	52	+10	СИПВВИ
11	13	20	53	+20	ИПВСВИ
16	10	15	41	-10	ИСВИСВ
14	8	14	36	+10	ИППИПП
10	10	12	32	0	ИПВПИИ
20	21	13	54	+10	СИПВВИ
25	13	19	57	+20	ИПВСВИ
16	10	15	41	-10	ИСВИСВ
16	10	15	41	+20	ИСВИСВ
14	8	14	36	+10	ИППИПП
11	8	20	32	0	ИПВПИИ
20	21	13	54	+10	СИПВВИ
22	13	19	57	+20	ИПВСВИ
16	20	15	51	-10	ИСВИСВ
14	8	14	36	-20	ИППИПП
10	10	12	32	0	ИПВПИИ
20	21	13	54	+10	СИПВВИ
25	13	19	57	+20	ИПВСВИ