

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

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра «Дошкольная педагогика, прикладная психология»

(наименование кафедры)

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки, специальности)

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

на тему **МОТИВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ЖЕНЩИН  
РАЗНЫХ ВОЗРАСТОВ**

Студент

Е.А. Зверева

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

И.В. Костакова

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

**Допустить к защите**

Заведующий кафедрой д.п.н., профессор, О.В. Дыбина

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

(личная подпись)

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018г.

Тольятти 2018

## Аннотация

Бакалаврская работа рассматривает актуальную проблему мотивов здорового образа жизни у женщин разных возрастов.

Выбор темы обусловлен проблемой исследования мотивационной сферы личности, а также, её влиянием на формирование здорового образа жизни.

Целью работы является изучение особенностей мотивов здорового образа жизни у женщин в разных возрастных периодах.

В бакалаврской работе определена гипотеза, согласно которой мотивы ведения здорового образа жизни имеют свои отличительные особенности у женщин разного возраста: 1) в юношеском возрасте преобладают мотивы достижения идеала внешней красоты; 2) у женщин пожилого возраста – сохранение здоровья.

В ходе работы решаются задачи: провести анализ психологической литературы по проблеме ценностно-мотивационной сферы личности и здорового образа жизни; выявить особенности мотивации ведения здорового образа жизни у женщин в разных возрастных периодах; проанализировать и сравнить результаты особенностей мотивов здорового образа жизни у женщин разных возрастов; сформулировать выводы по результатам исследования.

Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (61 наименование). Текст проиллюстрирован 6 таблицами и 5 рисунками. Объем работы – 64 страницы.

## Оглавление

Введение .....	4
Глава 1. Теоретические аспекты проблемы мотивов здорового образа жизни у женщин.....	7
1.1 Понятие мотивационной сферы личности и её характеристика .....	7
1.2 Теоретический анализ проблемы мотивации в зарубежной и отечественной психологической литературе.....	16
1.3 Проблема мотивации здорового образа жизни .....	26
Выводы по первой главе.....	30
Глава 2. Эмпирическое исследование особенностей мотивов здорового образа жизни у женщин разных возрастов.....	32
2.1 Организация и методы исследования.....	32
2.2 Анализ результатов исследования мотивов здорового образа жизни у женщин в разных возрастных периодах.....	34
2.3 Сравнительный анализ мотивов здорового образа жизни у женщин разных возрастов.....	50
Выводы по второй главе.....	54
Заключение.....	57
Список используемой литературы.....	60

## Введение

Тема ценностно-мотивационной сферы человеческой личности на сегодняшний день определяется все более системным характером, так как выступает в качестве предмета множества социальных дисциплин, а также представляет перспективную область изучений на стыке нескольких наук о человеке: философии, социологии, психологии, педагогики.

Ориентация на определенные ценности и смыслы говорит о выражении основных жизненных принципов человека, его мировоззренческой и нравственной направленности интересов, побуждений. Ценности напрямую связаны с базовыми представлениями человека о смысле жизни и ее цели, тем самым формируя систему отсчета для самооценки человеком своих действий, поступков, намерений, выбора способов самореализации личности.

Отдельное значение ценностно-мотивационная сфера человека играет в сохранении и укреплении здоровья, являясь важнейшим условием ведения здорового образа жизни, поскольку для приобщения личности к ЗОЖ начинается именно с формирования мотивации к здоровью. Забота о человеческом здоровье и его укреплении должна в итоге стать ценностным мотивом, который формирует, регулирует и контролирует весь образ жизни человека. Внешний контроль, страх перед наказанием, приказы и другие подобные меры, насколько жесткими они бы ни были, не могут заставить человека вести здоровый образ жизни, если в самом человеке нет мотивации внутренней.

Исследование вопросов ценностно-мотивационной сферы личности представлено в работах Г. Олпорта, М.Рокича, Ш. Шварцаи У. Билски, Д.А. Леонтьева, А.В. Серого, М.С. Яницкого и др. Проблемой здоровья и здорового образа жизни занимались О. Бэкер, О.Н. Кузнецов, Н.Д. Лакосина, В.И. Лебедев, А. Маслоу, Г.С. Никифоров, Г. Олпорт, Г.К. Ушаков, А. Эллис. Однако, в литературе практически не раскрываются половые и гендерные

особенности мотивации ведения здорового образа жизни. Данное обстоятельство обусловило выбор темы исследования и его актуальность.

**Цель исследования:** изучить особенности мотивов здорового образа жизни у женщин в разных возрастных периодах.

**Объект исследования:** мотивация.

**Предмет исследования:** мотивы здорового образа жизни у женщин разных возрастных периодов.

**Гипотеза исследования:** мы предполагаем, что мотивы ведения здорового образа жизни будут иметь свои отличительные особенности у женщин разного возраста: 1) в юношеском возрасте преобладают мотивы достижения идеала внешней красоты; 2) у женщин пожилого возраста – сохранение здоровья.

**Задачи исследования:**

1. Провести анализ психологической литературы по проблеме ценностно-мотивационной сферы личности и здорового образа жизни.
2. Выявить особенности мотивации ведения здорового образа жизни у женщин в разный возрастной период.
3. Проанализировать и сравнить результаты особенностей мотивов здорового образа жизни у женщин разных возрастов.
4. Сформулировать выводы по результатам исследования.

**Методологической основой исследования** являются классические и современные подходы к проблеме здоровья и здорового образа жизни человека (О. Бэкер, О.Н. Кузнецов, Н.Д. Лакосина, В.И. Лебедев, А. Маслоу, Г.С. Никифоров, Г. Олпорт, Г.К. Ушаков; А. Эллис и др.), а также труды отечественных и зарубежных исследователей по проблеме мотивации: (В.К. Вилюнас, К. Левин, Ж. Годфруа, П.М. Якобсон, К.К. Платонов, А.Н. Леонтьев).

**Методы исследования:**

- 1) Теоретический метод – сравнительно-сопоставительный анализ и обобщение психологической литературы по проблеме исследования.

2) Диагностические методы:

- Методика «Ценностные ориентации» М. Рокича;
- Тест мотивации достижения А. Мехрабиан;
- Анкета «Здоровый образ жизни».

3) Математические методы обработки результатов – описательная статистика, сравнительный анализ.

**Практическая значимость** исследования заключается в том, что результаты проведенного исследования могут быть использованы психологами-практиками при реализации консультативной деятельности, а могут быть включены в учебный процесс при подготовке специалистов в области психологии здоровья.

**Эмпирической базой исследования.** В исследовании приняли участие 60 женщин разных возрастов: а) юношеский возраст (18-25 лет); б) средний возраст (28-40 лет); в) женщины пенсионного и пожилого возраста (от 55 лет).

## **Глава 1. Теоретические аспекты проблемы мотивов здорового образа жизни**

### **1.1 Понятие мотивационной сферы личности и её характеристика**

При изучении мотивации человека, рассматривая её как психологический феномен, перед исследователями встаёт несколько трудностей. Во-первых, становится не совсем ясна терминология определений «мотивация» и «мотив».

Понятие «мотивация» также означает и потребности, мировоззрения человека, элементы системы представления о себе, личностные особенности, переживания, знания об окружающем мире и прогноз изменений в нём, ожидания последствий и оценку со стороны других людей [29].

Зарубежная психология насчитывает примерно 50 теорий мотивации, в связи с чем исследователь В.К. Вилюнас считает, что необходимо обратить внимание на более точную формулировку и обозначение тех феноменов, которые принимаются как побудители активности личности [9].

Иное видение предлагает С. Иванова: «...нужно сузить содержание понятия «мотив» до какой-то одной реальности, а для обозначения других ввести новые понятия» [19]. Определение «мотив», как считает исследователь, устойчивые образования мотивационной сферы необходимо помечать в виде опредмеченных потребностей, а для обозначения ситуативного образования, которое побуждает деятельность, применять термин «побуждение».

В других работах понятие «мотив» имеет значение интеллектуального продукта активности мозга. Исследователь Ж. Годфруа пишет, что «...мотив – это соображение, по которому субъект должен действовать» [7]. Более категорично высказывается Х. Хекхаузен, утверждая, что «...это лишь

конструкт мышления, то есть теоретическое построение, а не реально существующий психологический феномен»[57]. И далее продолжает «...действительно никаких мотивов не существует, они не наблюдаемы непосредственно и поэтому не могут быть представлены как факты действительности. Они лишь условные, облегчающие понимание вспомогательные конструкты нашего мышления, вставляемые в схему объяснения между наблюдаемыми исходными обстоятельствами и последующими фактами поведения»[57]. В объемной монографии этого автора мотив понимается как потребность в чём-либо (власть, влияние, достижения и т.д.), либо как личное состояние (например, тревожность), либо в качестве причины (внутренней или внешней) для определенного поведения (к примеру, проявление сочувствия или агрессии) [12].

Противоречивы позиции и по вопросу отношения мотивов и мотивации: они относятся к действию или к деятельности? В работе А.Н. Леонтьева 1956 года мы видим мнение, что «...мотив побеждает отдельное, частное действие» [29]. В более поздних работах исследователь корректирует точку зрения: «...мотивы относятся только к деятельности, а действие не имеет самостоятельного мотива» [29]. Отчасти А.Н. Леонтьев прав, так как, если принять это как частный случай при осуществлении действий, то становится очевидно – любое действие, как часть деятельности, не имеет исключительно своего мотива, но при этом вовсе не значит, что действия не мотивированы. Просто деятельность и действия имеют единый мотив, но их цели не совпадают. И при всем этом, и те, и другие имеют единый стержень, программу: в виде смысла деятельности[29].

В работах П.М. Якобсона отмечается увеличивающийся рост интереса к личностной психологии со стороны научного сообщества (в том числе и рост интереса к её основам – теме мотивации). Растет интерес к сложным динамическим переменам личности, к её деятельности и поступкам, что еще больше подстегивает изучение мотивационного поведения.



Логично сделать вывод, что необходимо критическое изучение основных существующих мнений и позиций на эту проблему, а также поиск новых подходов к её решению.

На сегодняшний день мотивация представляет для психологической науки значительный интерес, выступая как регулирующий фактор человеческой активности, поведения, а также деятельности. Фактически, невозможно говорить о каком-либо результативном социально-педагогическом взаимодействии с человеком, если не учитывать его мотивацию. За одними и теми же действиями, даже объективно одинаковыми, могут стоять совершенно различные причины, а это говорит о том, что источники действий (мотивация) вполне могут различаться.

Различные современные психологические школы имеют расхождения в рассматриваемой теме. Эти расхождения связаны с трактовкой понятия «мотив». Более того, мы можем сказать, что сам термин «мотив» является научной проблемой. Такие исследователи, как К.К. Платонов, видят в нём психическое явление, которое побуждает к действию[40]. Другие же считают мотив осознаваемой причиной, которая сама побуждает личность к выбору действий и поступков. А.Н. Леонтьев считает, что мотив – это то, что отражается в человеческом сознании и побуждает к деятельности, направляет её ради удовлетворения потребностей. При этом, высказывается исследователь, мотивом является не потребность в чем-либо, а сам предмет потребности. Этот «мотив-предмет» может быть и вещественным, и идеальным, но за ним обязательно будет стоять потребность, т.е. мотив всегда отвечает потребности.

В работе В.И. Ковалёва отмечается, что мотивация – это результат мотивов поведения личности и её деятельности[23]. О.С. Гребенюк критикует эту позицию справедливым замечанием, что если позиция В.И. Ковалёва верна, то тогда какое место занимает потребность, куда её можно отнести? [14]. Суммируя вышесказанное, мы приходим к выводу, что дилеммы нет. Отечественные психологи, С.Л. Рубинштейн и А.Н. Леонтьев

проработав в своих трудах концепцию личности и деятельности, исходили из того, что потребности являются причиной мотивов [46]. Несмотря на различные видения современной психологии, большинство психологов понимают мотив в качестве побудительной силы поступков и деятельности, которая связана с удовлетворением потребностей. Объединение потребностей и мотивов нежелательно в рамках структуры мотивации, так как это лишит самостоятельности и уникальности термин «мотив».

Различные понимания мотива также связаны и с тем, что мотивы являются как осознанными, так и бессознательными. Например, если рассматривать человеческое поведение, мотивированное или немотивированное, мы будем наблюдать неосознанные мотивы, так как очевидно, что немотивированное поведение – результат какого-либо неосознаваемого личностью побуждения. В довольно последовательной и целостной концепции А.А. Файзуллаева выделяется три этапа становления мотива личности: 1) формирование побуждения; 2) осознание побуждения; 3) принятие личностью побуждения, которое перерастает в мотив. Третий этап интересен тем, что личность осознает и оценивает побуждение, поначалу не может не осознавать или не принять его как мотив, отрицать его. Но если следовать логике автора, то непринятое осознанное побуждение не является мотивом.

Суммируя вышесказанное, мотив понимается как внутреннее побуждение личности к определенному виду активности (например, определенное поведение или деятельность). Целью мотива является удовлетворение потребности.

На сегодняшний день психологическая наука в сфере мотивации представлена работами таких авторов, как В.И. Ковалёв, Б.Ф. Ломов, Е.А. Климов, К.К. Платонов, Е.С. Кузьмин, Е.П. Ильин и другие. В их работах, в целом, мотивационная сфера личности выражается в виде комплекса стойких мотивов, выстроенных чёткой иерархией и выражающих личностную направленность [20].

Представление о мотиве так или иначе появлялось во всех случаях, когда заходила речь о природе поведения человека.

Мотив (от лат. *moveo* – двигаю) – это то, что движет живым существом, ради чего оно тратит свою жизненную энергию. Он не объясним сам по себе, вне различных уточнений, дополнений и связей, без включенности в систему трех других понятий – образ-отношения-действия, так как эти три понятия проектируют основную систему психической стороны жизни человека. Роль мотива здесь важна – это роль импульса, направленности к цели; мотив подпитывает стремление человека на протяжении всего пути к цели.

Термин «мотив» развивался до современного понимания не одно столетие. В период древнего мира мотив выступал в виде жизненного опыта, выраженного в житейской мудрости в различных чувствах (например, удовольствие или неудовольствие), влечениях, страстях, воле и т.д. Со временем, уже в период античности, взгляд на мотив меняется и приобретает более конкретным и определенным[33].

Древнегреческие философы Аристотель, Демокрит, Платон, Пифагор проводили границу между чувственным познанием и мышлением, а также между этими явлениями и побуждениями. Эти размышления так же отразились и на различных «частях» души, которые отображались даже анатомически в разных частях тела. По Пифагору, Демокриту и Платону, например, разум находится в голове, а мужество – в груди, чувственное вождение в печени и т.д. Аристотель же считал, что основная функция души – стремиться к чему-либо, и это стремление неотделимо от ощущений [1].

Отечественная психологическая школа И.П. Павлова вводит новый термин «рефлекторная дуга». Тот же термин мы видим и у В.М. Бехтерева. Рефлекс, теоретическое описание которого проработано И.М. Сеченовым, помогал человеку лучше приспосабливаться к окружающей среде, в которой

у человека не было заученных стандартов поведения. Здесь и потребовалась мотивационная энергия.

В работах И.М. Сеченова воспитание и формирование рефлекса подчинено социально нравственной задаче, которая заключается в создании волевой личности, желающей делать добро. Это гражданский аспект концепции мотивации, причина которой была обусловлена историческими реалиями и надеждой на появление нового типа людей, противников рабства и барства.

По И.П. Павлову и В.М. Бехтерову причиной появления новых рефлексов строится на биологических обстоятельствах мотива и обозначается термином «подкрепление». Мотив отвечает за потребности личности в самосохранении и удовлетворении биологических потребностей. [39].

Исследования А.А. Ухтомского породили учение о доминанте, которое соединяло в себе физиологию взаимодействия нервных центров и мотивационное поведение человеческого организма. Имеется достаточно оснований считать, что доминанта (точно также, как и условный рефлекс) является одновременно и физиологическим, и психологическим понятием. Анализ по категориям приводит к выводу, что в этом понятии с психологической точки зрения рассматривается категория мотива.

В зарубежных исследованиях также разработаны трактовки мотива, мотивации и процессы существования мотивационной сферы человека.

Например, позиция З. Фрейда заключается в том, что любой психический феномен имеет жесткую привязку к психическим силам сексуальности, либо агрессии. Он вводит в свою теорию социальный фактор, который противостоит биологическому началу в человеке. Санкции, запреты, исходящие от социума, также могут мотивировать человека на какие-либо действия. Например, они подталкивают человека к обману себя и других с целью скрыть свои настоящие стремления и желания.

При анализе мотивационной структуры человеческой личности З. Фрейд приходит к трехкомпонентной модели ее организации, говоря о динамичности и ее изначальной конфликтности. Конфликтность заключается в противостоянии бессознательного мотива с «Я» (у которого имеются методы самозащиты) и сверх-«Я» (которое представляет социум как враждебную среду)[55].

Помимо З. Фрейда, тема мотива хорошо проработана у К. Левина, который вводит в научно-психологический оборот понятие «поле», понимаемое им как жизненное пространство личности[27]. Это личностное пространство, по мнению К. Левина, является целостным, без разделения на индивида и значимые для него объекты.

Заслуга К. Левина в том, что он укрепил понимание мотива как особой психической категории, не сводил её ни к биологическим основаниям, ни к социальным. Таким образом, устоялось представление о психической причинности человеческого поведения, одной из составляющих которой является мотив[27].

У. Макдауголл в структуру инстинкта включил познавательные, эмоциональные, поведенческие, побудительные компоненты. Он рассматривал инстинкты, как форму целенаправленной активности. Каждому инстинкту соответствует своя эмоция, которая из кратковременного состояния превращается в чувство как устойчивую и организованную систему диспозиций – предрасположений. Таким образом, он объясняет поведение индивида изначально заложенного в его психологической организации, стремлении к цели.

К бихевиористским теориям мотивации относится поведенческая теория мотивации, предложенная в работах Б.Скиннера, Д. Уотсона, К. Холла.

Бихевиористы объясняют поведение через схему «стимул – реакция», рассматривая раздражитель, как активный источник реакции организма.

Б. Скиннер утверждал, что поведение обусловлено возможностью подкрепления из окружающей среды. Для того, чтобы объяснить поведение,

необходимо проанализировать функциональные отношения между видимыми действиями и видимыми последствиями. Такой анализ устанавливает точные, реальные взаимоотношения между открытым поведением (реакцией организма) и условиями окружающей среды (стимулами), контролирующими их[51].

Когнитивные теории мотивации ввели в научный обиход новые мотивационные понятия, связанные с именами представителей гуманистической психологии А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс:

- социальные потребности;
- жизненные цели.

Когнитивные факторы:

- когнитивный диссонанс;
- ценности;
- ожидание успеха;
- боязнь неудач;
- уровень притязаний [33].

Гуманистическая психология рассматривает людей, как активных творцов собственной жизни, которая ограничена только физическими и социальными воздействиями.

А. Маслоу создал классификацию мотивов, которые упорядочены в ценностной иерархии согласно их роли развитию личности.

А. Маслоу полагал, что люди мотивированы для поиска личных целей и это делает их жизнь значительной и осмысленной.

По А. Маслоу деятельность большинства людей, мотивирована не каким-то одним, исключительным и всеохватывающим, а комбинацией множества разнонаправленных действующих мотивов. Функциональные базовые потребности остаются неизменными. А. Маслоу перечисляет следующие потребности:

1. Физиологические потребности.

2. Потребности безопасности и защиты.
3. Потребности в принадлежности и любви.
4. Потребности в самоуважении.
5. Потребности в самоактуализации или личного совершенствования.

По А. Маслоу, любое психологическое или физиологическое состояние, в какой-то мере связано с мотивацией. Мотивация непрерывна, бесконечна и изменчива, она является характеристикой любого органического состояния [33].

Интересные исследования так называемого «мотива достижений» были проведены американским психологом Д. Маклеландом[32]. В их основе лежит стремление преодолеть традиционную концепцию мотивации, ориентирующиеся на биологические нужды организма. Они направлены на поиск количественных показателей силы мотивации как важнейшего фактора, обеспечивающего высокий уровень достижений в человеческой деятельности. Мотивацию было принято измерять временем, истекшим с момента удовлетворения потребности. Опыты Д. Маклеланда вскрыли реалистическую установку сознания, его направленность на воспроизведение действий, способов удовлетворить потребность. Чем сильнее был мотив, тем чаще испытуемые представляли различные способы успешного достижения цели.

Итак, под мотивом мы понимаем внутреннее побуждение личности к тому или иному виду активности, связанной с удовлетворением определенной потребности. Исходя же из современных психологических представлений о мотивации, под мотивационной сферой понимается совокупность мотивационных образований: диспозиций (мотивов), потребностей и целей, аттитюдов, поведенческих паттернов, интересов. С точки зрения развитости, ее характеризуют по широте, гибкости и иерархизированности.

## 1.2 Теоретический анализ проблемы мотивации в зарубежной и отечественной психологической литературе

В данном параграфе рассмотрим подробнее взгляды зарубежных и отечественных исследователей на проблему мотивации и мотивационной сферы личности.

Проблема мотивации привлекала зарубежных ученых с 1930-х годов. Эта тема явилась объектом исследования Г. Оллпорта[37], А. Маслоу[33], Ф. Герцберга[11] и др. Огромный вклад в изучение проблемы мотивации внесли Ж. Нюттен[36], Д. Тейлор, Г. Мюррей [34], Х. Хекхаузен [57]. Изучение мотивации в России имеет научные истоки в XIX веке, но всплеск интереса отечественных ученых к исследованию мотивов деятельности произошел в 1980-90-е годы и соотносится с работами А. Г. Здравомыслова[16], В. А. Ядова[58], В.Г. Асеева). С переходом страны в русло рыночной экономики мотивация стала признаваться одной из важных составляющих теорий управления персоналом (М. Магур, Ю. Д. Красовский [26], И. Г. Кокурина[24]).

В.К. Вилюнас мотивацию определяется как «...динамическая система взаимодействующих между собой внутренних факторов (мотиваторов), вызывающих и направляющих поведение человека на достижение цели. Под внутренними факторами понимаются потребности, желания, стремления, ожидания, интересы, ценностные установки и другие психологические компоненты личности» [9]

Анализ литературы (В.К. Вилюнас [9], Т.О. Гордеева [13], Е.П. Ильин [20], М. Магур) показал, что термин мотивация охватывает совокупность психических факторов, определяющих активность и направленность поведения. По своим проявлениям и функциям в регуляции поведения мотивирующие факторы в отечественной психологии делят на три относительно самостоятельных класса: побудительные, обеспечивающие активность поведения (инстинкты животного, потребности человека);



определяющие направленность этой активности (неосознанные влечения и осознанные мотивы); регулирующие динамику поведения (эмоциональные переживания и установки) (П.В. Симонов [50], В.Г. Асеев, В.И. Ковалев [23]).

Наиболее значимыми среди факторов, мотивирующих поведение, являются потребности. В литературе потребность определяется как динамическое состояние индивида, создаваемое испытываемой им нуждой в материальных и идеальных объектах, необходимых для его развития и существования, и выступающее источником его активности.

Следующее после потребности категориальное понятие - это мотив. Структура мотивационной сферы человека детерминируется сменой ведущих мотивов, возрастанием роли социально опосредованных потребностей, их все большей иерархией.

Так А.Н. Леонтьев автор деятельностного подхода к изучению мотивации дал определение мотиву как опредмеченной потребности, понимая под мотивом предмет, способный удовлетворить потребность человека. Он же подразделял мотивы на мотивы-цели и мотивы-средства (достижения цели), приводя в качестве механизма расширения мотивационной сферы в онтогенезе «сдвигание» мотива достижения цели на самоцель [29].

Как общий механизм появления мотивов Л.С. Выготский [10], С.Л. Рубинштейн [46], А.Н. Леонтьев [29] рассматривали реализацию потребностей в ходе поисковой активности «предметов потребности». У человека источник развития мотивов - это безграничный процесс общественного производства материальных и духовных ценностей. Главные мотивы личности, называемые ведущими и смыслообразующими, контролируют характер деятельности и общую направленность личности.

Л.И. Божович [5] анализируя исследования отечественных и зарубежных ученых (К. Левин [27], Ж. Тейлора), считает, что побуждение к деятельности всегда исходит из потребности, а объект, служащий ее

удовлетворению, определяет характер и направленность деятельности. В одном и том же объекте могут воплощаться самые разнообразные, а иногда и противоречивые потребности. Новые потребности возникают в связи с усвоением новых форм деятельности, но не исчерпываются ими. Структура мотивации с годами меняется, развитие соотношения взаимодействующих потребностей и мотивов определяет изменяющийся характер деятельности (понимая все виды социальной активности), а мотивы могут иметь разную побудительную силу (одни являются основными, ведущими, другие второстепенными).

Специалистами в области экономических наук достаточно распространено следующее определение мотивации: «...это процесс побуждения себя и других к деятельности для достижения личных целей или целей организации» [12], однако, на наш взгляд, данный подход является несколько узким к проблеме мотивации и отражает только её внешнюю сторону. Мы же разделяем мнение о том, что мотивация – это, прежде всего, внутренние процессы психики, направленные на достижение лично значимых целей.

Воздействовать на другого человека, с позиции управленческих подходов, возможно двумя путями. Первый можно принуждать человека что-либо делать, второй предоставлять ему какие-либо блага. В связи с этим Е.А. Климов [22], Б.И. Додонов [15], Т.О. Гордеева [13] выделяют положительную и отрицательную мотивацию.

По мнению Е.А. Климова, положительная мотивация – это «...стремление добиться успеха в своей деятельности, предполагающее проявление сознательной активности и связанное определенным образом с проявлением положительных эмоций и чувств» [22]. К отрицательной мотивации автор относит «...все то, что связано с применением осуждения, неодобрения, что влечет за собой, как правило, наказание не только в материальном, но и в психологическом смысле слова. При отрицательной мотивации человек стремится уйти от неуспеха» [22].

Анализируя подходы в психологии к проблеме мотивации, Э.Ф. Зеер отмечает, что «...имеется общая характеристика различных типов мотивации, их эффективности, не зависящая от конкретных обстоятельств и типа личности» [17]. Таким образом, имеются так называемые «внешние положительные мотивы», которые побуждают к деятельности непродолжительный период времени, имеют свойство постепенно угасать. Отрицательные мотивы еще менее продолжительны.

На мотивацию человека можно воздействовать, создавая условия для ее возникновения. Другими словами, Ф. Герцберг эти условия назвал «гигиеническими факторами» и относил к ним «...психологические, создающие настрой на деятельность» [11]. Рассматривая трудовую деятельность, он относил «...условия работы, заработок, время, межличностные отношения с руководством, коллегами, подчиненными, степень непосредственного контроля за работой, социальное положение работника, гарантия сохранения работы, стиль личной жизни» [11].

Исследования разных авторов подтверждают, что мотивация- это сложный процесс, зависящий от большого количества причин.

Также, Ф. Герцберг выделяет шесть стадий мотивационного процесса, в которые включает «...возникновение потребности (физиологической, психологической или социальной); поиск путей установления таковой; определение целей направлений) действия; осуществление действия; получение вознаграждения за осуществленные действия; полное или частичное устранение потребности либо не устранение» [11].

В психолого-педагогических исследованиях, отражающих проблематику мотивации (Т.О.Гордеева [13], В.С.Лукина [31], Ю.М.Орлов [38], А.Р. Ронаев [44], П.В.Симонов [50], В.Г. Асеев, В.К. Вилюнас [9]) существует разное ее понимание. Учёные рассматривают мотивационный компонент в самоопределении как «...во-первых, как систему мотивов, регулирующих деятельность; во-вторых, личностное отношение к деятельности, выраженное в целевых установках, интересах, мотивах; в-

третьих, ценностные ориентации и социальные установки, а также потребности, интересы и мотивы деятельности» [15].

Анализ научной литературы (Б.И. Додонов, М.Магур, Ж.Нюттен и другие) показывает, что составляющими мотивационного компонента являются: а) мотивы, б) потребность; в) интерес; г) стремление к саморазвитию и самообразованию.

К. Экклс, Р. Стенберг, М. Коллинс определили, что уровень мотивации является лучшим детерминантом успеха, чем интеллект. Дж.Уотсон, Б.Ф. Скиннер выделяли внешние факторы как условия мотивации достижения [51]. А.Маслоу [33], У.Оллпорт [37], К.Роджерс [42], противопоставили такому пониманию мотивации новое видение. Оно исходит из представлений об активной природе человека, способного влиять на свою жизнь и нести ответственность за себя. С приходом гуманистического и когнитивного подходов таких исследователей, как Дж.Роттер [45], Л.Фестингер [53], М.Селигман [49], Э.Скиннер [51], внимание изучения проблемы мотивации сместилось с внешних показателей и внешних стимулов, на внутренние показатели такие как локус контроля, стиль объяснения успехов и неудач, ожидания, ценности и их объяснения и предсказания.

В отечественной психологии мотивация достижения понималась как ценностно-целевое образование, главной функцией выступает побуждение к деятельности. Исследования велись по двум направлениям в рамках общетеоретического деятельностного подхода, представителями которого являются А.Н. Леонтьев [29], А.Г. Асмолов[3], О.В.Гордеева[13], Е.П.Ильин [20], В.К.Вилюнас[9] и другие авторы; в направлении изучения отдельных компонентов мотивации достижения целеполагания, уровня притязаний, волевой регуляции. Начиная с 70-х годов XX века, ситуация в области психологии мотивации существенно изменилась. В это время ведущей линией новейших мотивационных исследований становится углубленный количественный и качественный анализ отдельных потребностей и мотивов. Общим взглядом на сегодня является понимание того, что мотивация

достижения играет не меньшую роль в достижении успеха, чем умственные способности.

В последнее время происходят существенные изменения в разработке данной проблематики. Д.А. Леонтьев отмечал, что «...по мере накопления эмпирического знания общая часть предметной области, не вызывающая разногласий у разных школ, становится все обширнее, полигонов, на которых сталкиваются альтернативные теоретические воззрения, все меньше» [28].

В качестве мотивационных тенденций могут выступать интересы личности, социальные установки.

Проблеме исследования потребностей человека посвящено значительное количество научных работ по философии, социологии, психологии и педагогике. Наиболее значительный вклад в изучение этой проблемы внесли в области философии В.П. Тугаринов[52], И.Т. Фролов[56], и др. ученые, в области социологии - А.Г. Здравомыслов[16], И.С. Кон[25], В.А. Ядов[58] и др. Ученые, в области психологии - Б.Г. Ананьев[2], Л.И. Божович[5], А.Н. Леонтьев[29], А. Маслоу [33], К.К. Платонов [40], С.Л. Рубинштейн [46] и др.

В.И. Ковалев определяет потребность как «нужду или недостаток в чем-либо, необходимом для поддержания жизни организма, человеческой деятельности, социальной группы, общества в целом» [23]. Далее, он рассуждает, что «...потребность – внутренний победитель активности, первопричина деятельности, которая, в своем развитии, вызывает новые потребности, обобщающие деятельность к нуждам человека» [23].

В.А. Слетенин определяет потребность как «психологическое переживание человеком нужды в чем-то, чего ему недостает», причем, это переживание он характеризует как внутренние противоречия между достигнутым и необходимым уровнями развития, которые переживает человек в различных жизненных обстоятельствах и которые побуждают его к работе над собой.

Согласно пониманию В.Н. Сагатовского [47], потребность «...внутреннее состояние субъекта, содержащее информацию о некотором будущем состоянии, побуждающем к его достижению, создает такую классификационную матрицу, которая соединяет потребности в одну систему с определенной субординацией» [47].

М.Е. Дуранов, В.И. Жернов и О.В. Лешер считают потребность нуждой, определяющую направленную деятельность личности и, вместе с тем, требование личности к себе для выполнения социальной роли в обществе.

Наиболее полное определение потребности дано в словаре по философии, в котором потребность определяется как «...нужда и недостаток в чем-либо необходимом для поддержания жизнедеятельности организма, человеческой личности, социальной группы, общества в целом, внутренний побудитель активности» [23].

Выделением различных видов потребностей занимались еще во времени Аристотеля, который выделял телесные потребности и духовные. Также, существует классификация по основанию структуры её производства – выделяют абсолютные, действительные, фактически удовлетворяемые.

Абсолютные потребность – это такие потребности, которые направлены на производство максимальных возможностей; действительные потребности те потребности, которые подлежат удовлетворению; фактически удовлетворяемые удовлетворенный спрос.

В зависимости от роли в воспроизводстве рабочей силы Д. Макклелланд говорит о том, что «...существуют материальные потребности, к которым относится удовлетворение физических потребностей человека в пище, одежде, жилище, продолжении рода»; духовные, раскрывающие удовлетворение потребностей в образовании, культуре, отдыхе, вере, творчестве; социальные, направленные на возможности человека реализовать свои способности, занять положение в обществе, продвинуться по службе, милосердию и т.д.» [28].

А. Маслоу и Г. Мюррей выделили пять типов потребностей: «...1) физиологические потребности; 2) потребности в безопасности и уверенности в будущем; 3) социальные потребности; 4) потребности в уважении; 5) потребности самовыражения» [33], [34].

В соответствии с этой моделью потребности, находящиеся на вершине пирамиды, могут влиять на поведение людей лишь после того, как удовлетворены потребности, находящиеся на низлежащих уровнях.

Несколько другой подход к классификации потребностей у Д. Маклелланда. Он говорит о том, что «...людям присущи три потребности: власти, успеха и причастности. У разных людей может доминировать та или другая из них. Потребность власти выражается, как желание воздействовать на других людей. Индивиды, ориентированные на власть, проявляют себя как откровенные и энергичные индивидуумы, стремящиеся отстаивать свою точку зрения, не боящиеся конфликтов и конфронтации. Люди, у которых преобладает потребность в успехе, как правило. Не склонны к риску, способны брать ответственность на себя. При мотивации, основанной на потребности в причастности, люди заинтересованы в компании знакомых, налаживании дружеских отношений, оказании помощи другим» [32].

В особую категорию потребностей В. Франкл относил потребность в смысле жизни. Он говорил о том, что данная потребность является «...наиболее важной в структуре личности, имеет отношение к различным видам деятельности людей, включая и трудовую. Неудовлетворение потребности в смысле жизни, которую люди не всегда могут осознать и сформулировать, часто приводит к возникновению экзистенциальной фрустрации» [54].

Из вышесказанного становится понятным, что у всех людей в любое время существует широкий спектр различных потребностей. У каждого человека есть потребности, которые пробуждают в нем состояние устремленности удовлетворить их.

Авторы теории самодетерминации Э. Деси и Р. Райан, рассматривая базовые потребности, лежащие в основе внутренней мотивации и оценке индивидом событий внешней среды, отмечают, что внутренняя мотивация является врожденной характеристикой человека, основанной на применении своих интересов и упражнении своих способностей. Она выражается через стремление к поиску и преодолению задач оптимального уровня сложности. Основываясь на работах А.Маслоу, Ф.Хайдера, Р.Уайта, авторы теории указывают, что именно внутренняя мотивация инициирует широкий спектр деятельностей и психологических процессов, для которых первичным вознаграждением является ощущение эффективности и автономии. Стремление к самодетерминации (потребность в автономии); потребность в компетентности являются базовыми потребностями согласно Э.Деси и Р.Райана. Основные положения данной концепции – это когнитивные оценки, усиливающие и ослабляющие мотивацию достижения. «Внешние события, способствуют переживанию субъектом внутреннего локуса контроля осуществляемой им деятельности, если он воспринимает усилия по собственной воле, что ведет к усилению мотивации успеха. Если внешние воздействия восприняты как первопричина его активности, то это способствует снижению мотивации к успеху, т.к. ведет к ослаблению внутренней мотивации. Внешние события будут способствовать усилению внутренней мотивации личности в той мере, в какой они ведут к усилению восприятия субъектом своей компетентности, в то время как события (факторы), ведущие к восприятию некомпетентности будут способствовать ослаблению внутренней мотивации».

Базовые потребности – это такие материальные, социальные и духовные потребности, которые присущи всем людям.

Биологические потребности, обеспечивающие жизнедеятельности и функционирование организма. К данной группе относят потребности в пище и выделении, расширении пространства, деторождения, потребности в



физическом развитии, здоровье, общении, взаимодействии с окружающей средой.

Материальные потребности выражаются в условиях удовлетворения вышеобозначенных потребностей.

Социальные потребности. Их особенность состоит в том, что они не требуют от человека немедленного их удовлетворения. Внутри данной группы потребностей В.И. Ковалев выделяет еще одну классификацию и говорит о том, что существуют «...потребности для других, выражающиеся в потребности общения, защите слабого; потребности для себя как потребности в самоутверждении в обществе, самореализации, иметь свое место в обществе, коллективе, власти; потребность «вместе с другими», к которым относятся потребность в безопасности, свободе, мире, смене политического режима и т.д.»

Духовные потребности – стремление в достижении высоких целей, к реализации общечеловеческих ценностей. Данные потребности удовлетворяются через приобщение к природной красоте, классическим музыкальным и литературным произведениям и т.д.

Таким образом, исследователи особо подчеркивают, что вознаграждение внутренне мотивированных людей приводит к ослаблению внутренней мотивации, т.к. им присуще ощущение собственного выбора и удовлетворение от выполняемой деятельности. Только внутренняя мотивация показывает устойчивую положительную связь с достижениями и отрицательную с тревожностью. Результаты исследований свидетельствуют о том, что внутренне мотивированное поведение может продолжаться долго при отсутствии внешних поощрений, оно положительно влияет на когнитивную гибкость, самостоятельное планирование деятельности при решении сложных задач.

### 1.3 Проблема здорового образа жизни и его мотивация

Определений термину «здоровье» довольно много. Самое распространенное в быту трактует здоровье, как отсутствие болезней. Также здоровье можно трактовать и как способность человека стабильно выполнять ежедневные функции. Либо под этим термином можно понимать способность организма приспосабливаться к окружающей среде. Всемирная Организация Здравоохранения даёт наиболее развёрнутое и полное определение. По её мнению, здоровье это полное физическое, социальное и психическое благополучие. В.П. Казаков также даёт весьма полное определение. В его работах здоровье рассматривается как процесс по сохранению организмом биологических, физиологических и психических функций. Для здоровья также характерно стремление к более выгодной трудоспособности и социальной активности[21]. Как следует из вышесказанного, в здоровье выражены качества приспособления организма под условия окружающего мира, оно представлено как итог взаимодействий человека со средой обитания. Показатель уровня здоровья складывается в процессе взаимодействия внешних и внутренних факторов, таких как пол, возраст, состояние экологии и т.д.

Человеческое здоровье, по данным С.В. Попова, зависит от четырех составляющих: 20% отводится состоянию внешней среды, экологии, агрессивности окружающей природы и т.д.; еще 20% человеческого здоровья отводится наследственным факторам (наследственные заболевания, особенности иммунной системы и т.д.); на 10% влияет система здравоохранения, уровень медицины и оперативность работы медслужб; и наконец, львиная доля влияния на здоровье отводится индивидуальному поведению, системе здорового образа жизни – около 50% [41].

В работах Э.Н. Вайнера также дается определение образа жизни. Он представляет собой способ человеческой жизнедеятельности. Человек

старается придерживаться этого способа. При этом различные обстоятельства так или иначе влияют на выбор этого способа [8].

Изучение вопроса об образе жизни также отражено в работах С.В. Попова. У этого автора образ жизни – явление биосоциальное. Оно включает в себя представления о типах жизнедеятельности людей и характеризуется трудовой деятельностью, бытом, способами удовлетворения материальных благ, правилами поведения и т.д. Здоровье человека полностью зависит от стиля жизни. Этот стиль диктует поведенческие особенности. Поведение же зависит от воспитания [21].

У Ю.П. Лисицына образ жизни представлен через четыре категории: экономическую, которая подразумевает материальный уровень жизни; социологическую – качество жизни; социально-психологическую, представленную в виде жизненного стиля; и социально-экономическую – то есть жизненный уклад. Первые две категории относительно равны, а потому на здоровье в большей степени влияет жизненный стиль и уклад, которые больше обусловлены историческими традициями и закреплены в сознании людей [30].

Понятие ЗОЖ является интегрирующим понятием образа жизни и здоровья. Он объединяет все условия и обстоятельства, которые способствуют выполнению человеком своих профессиональных, общественных и бытовых функций в выгодных для здоровья условиях. Также он выражает личностную ориентированность деятельности на формирование, сохранение и укрепление здоровья, как отдельной личности, так всего общества.

На сегодняшний день наука поднимает проблему недостаточной разработанности самого понятия «здоровый образ жизни». Последние исследования выделили несколько направлений этой темы: философско-социологическое, медико-гигиеническое, социальное, психолого-педагогическое.

Больше всего в этом направлении проработана медико-гигиеническая позиция и в частности мнение А.П. Лаптева. У него термин здоровый образ жизни является комплексом оздоровительных мероприятий. Они обеспечивают развитие и укрепление здоровья. Также эти мероприятия повышают человеческую работоспособность и период творческого долголетия [18].

Философско-социологическое направление в науке также выдвигает свою концепцию. Для сторонников этого направления ЗОЖ – это всё, способствует выполнению человеком его повседневных функций [35].

Данные показатели включают в себя:

1. чувство удовлетворенности личностью от своей дееспособности, состояние здоровья, психологическим самочувствием;
2. чувство удовлетворенности от качества и полноты социальной реализации в семье, обществе;
3. конгруэнтность между индивидуальной моральной системой и принятыми в обществе ценностями, адекватность самооценки [35].

В узком смысле рассматриваемое понятие здорового стиля жизни определяется как «...поведенческие особенности жизнедеятельности личности, его поступки и привычки, которые обеспечивают сохранение, укрепление и формирование здоровья» [41].

Далее, С.В. Попов к элементам здорового образа жизни относит «...двигательная активность, культура питания, культура общения, соблюдение режима труда и отдыха, соблюдение личной гигиены, творческая и социальная активности личности, соблюдение нравственно-этических принципов, медицинская активность, отказ от вредных привычек» [41].

Стиль жизни, основанный на соблюдении принципов здоровья, человек строит исходя из своих биологических, социальных и духовных потребностей. Человек сам управляет своим стилем жизни.

По словам И.И. Брехмана, мотивация на ведение здорового образа жизни у человека «... не появляется сама собой, а формируется в результате

определенного социального и педагогического воздействия, состоит в обучении здоровью с самого раннего возраста»[6].

Здоровый образ жизни состоит из личной гигиены человека, его оптимального питания, закаливание организма, занятия спортом и двигательные упражнения. Ю.Ф. Змановский в своих работах описывает способы приобщения человека к такому образу жизни. В первую очередь, для этого должны быть созданы соответствующие условия [18].

Личностная готовность к здоровому образу жизни предполагает наличие следующих компонентов:

- ценностная и мотивационная ориентация на здоровье и здоровый образ жизни, сопутствующие социальные установки, интерес к познанию темы здоровья и существующих проблем, а также жизненная позиция личности;

- личностный компонент, который предполагает определенную степень развитости Я-концепции, а также способность личности к самореализации и саморазвитию;

- информационный компонент наличие соответствующих знаний о здоровье и здоровом образе жизни, способов воплощения идеи о здоровье через изменение самого образа жизни (т.е. быть здоровым во всех смыслах);

- интеллектуальный компонент предполагает усвоение конкретных интеллектуальными умений и навыков (например, рефлексия, целеполагание, анализ и т.д.);

- операционно-технологические навыки владения различными умениями и навыками для оценки своего состояния здоровья и присущего образа жизни, прогнозирование рисков, исходящих от окружающего мира и социума, владением умениями и навыками изменения своего образа жизни в лучшую сторону.

Готовность личности вести здоровый образ жизни определяет механизмы развития личности. Способность претворять в жизнь этот образ жизни означает умение эффективно реализовывать эту готовность на

практике применять полученные знания, умения и навыки в повседневной деятельности и жизни.

Таким образом, мы можем сказать, что здоровый образ жизни – это типовые формы и способы ежедневного личностного поведения, которые подтягивают резервные возможности человеческого организма, укрепляют и совершенствуют их. Это гарантирует успешное выполнение основных социальных и профессиональных действий в различных ситуациях. Также это определяет направление деятельности человека в плане его заботы о здоровье. Становится очевидным, насколько важно воспитывать в человеке активную жизненную позицию по отношению к личному здоровью, начиная с детства и на протяжении всей жизни. Важно формирование у человека понимания того, что здоровье является величайшей ценностью, делающей человека венцом природы.

### **Выводы по первой главе**

Итак, подводя итоги проанализированной психолого-педагогической литературы по обозначенной проблеме, мы можем сделать следующие выводы:

1. Проблемой мотивационной сферы личности занимались разные представители отечественной и зарубежной психологии А.Н. Леонтьев, С. Иванова, П.М. Якобсон, К.К. Платонов, В.И. Ковалев, С.Л. Рубинштейн, Е.П. Ильин, З. Фрейд, А. Маслоу, К. Левин, У. Макдауголл, Б. Скиннер.

2. В основном, мотив понимается как внутреннее побуждение человека к какому-либо виду активности, которая связана с удовлетворением конкретной потребности. Опираясь на современные представления в психологии по мотивации, под мотивационной сферой подразумевают сумму мотивационных образований: самих мотивов, потребностей, целей, паттернов поведения, интересов и т.д. С точки зрения развитости, ее характеризуют по широте, гибкости и сложности иерархии.

3. Существует множество различных подходов по классификации мотивов человеческой деятельности. Например, исследования Е.А. Климова, Б.И. Додонова и Т.О. Гордеева дифференцируют мотивацию на положительную и отрицательную. А Э.Ф. Зеер высказывает мнение только о внешней положительной и внешней отрицательной мотивации и др.

4. Здоровый образ жизни понимается как типовые формы и способы повседневной деятельности человека, которые восстанавливают, укрепляют и совершенствуют предел прочности организма, а также обеспечивает успешное выполнение личностью повседневных задач в быту и профессиональной деятельности, независимо от существующих или изменяющихся обстоятельств. Здоровый образ жизни указывает на ориентированность человека в направлении формирования, сохранения и укрепления индивидуального здоровья, а тем самым и здоровья всего общества.

## **Глава 2. Эмпирическое исследование особенностей мотивов здорового образа жизни у женщин разных возрастов**

### **2.1 Организация и методы исследования**

В исследовании приняли участие 60 женщин разных возрастов: 20 девушек (18-25 лет), 20 женщин среднего возраста (28-40 лет) и 20 женщин пенсионного и пожилого возраста (от 55 лет), регулярно посещающие салоны красоты г. Тольятти. Исследование проводилось в период с сентября 2017 по май 2018 года и включало в себя три этапа. Первый этап – теоретико-методологический (сентябрь – ноябрь 2017 г.), направленный на изучение и анализ теоретических предпосылок исследования в отечественной и зарубежной психологической литературе и подбор методов исследования.

Второй этап (декабрь 2017 – февраль 2018 г.) – диагностический. Основная задача данного этапа заключалась в осуществлении диагностики и сбора данных по выбранным ранее методикам.

Третий этап (март – май 2018 г.) – обобщающе-интерпретационный. На данном этапе производилась количественная и качественная обработка результатов исследования, проведение и интерпретация сравнительного анализа, представление полученных данных и оформление в законченную работу.

Целью данной работы является изучение особенностей мотивов здорового образа жизни у женщин в разных возрастных периодах

Для получения достоверных результатов большое значение придавалось мотивации участников исследования. Основным мотиватором для выполнения испытуемыми заданий являлось психологическое заключение по полученным данным, что гарантировало интерес испытуемых к процедуре исследования и, следовательно, искренние и качественные результаты ответов. Также, все методики проводились в один период



времени, что позволило исключить влияние временных ситуационных факторов.

В исследовательской работе использовались следующие психодиагностические методики:

Методика «Ценностные ориентации» М. Рокича, направленная на исследование терминальных и инструментальных ценностей личности.

Тест мотивации достижения А. Мехрабиана. Данный тест предназначен для диагностики двух мотивов личности: стремление к успеху и мотива избегания неудачи. Тест имеет две формы – мужскую и женскую. Используемый нами женский вариант имеет 30 вопросов.

Анкета «Здоровый образ жизни».

Инструкция: Внимательно прочитайте вопрос, отметьте любым способом не более трёх пунктов

1. Что такое на Ваш взгляд, здоровый образ жизни?

- а) это образ жизни, направленный на сохранение здоровья;
- б) это соблюдение режима дня и правильного питания;
- в) это занятия спортом и закаливание.
- г) не знаю.

2. Является ли Ваш образ жизни здоровым?

- а) да;
- б) нет;
- в) частично;
- г) не знаю.

3. Насколько успех в жизни человека зависит от его образа жизни?

- а) на 80-100%
- б) на 50-70%
- в) на 10-40%
- г) не зависит.

4. Для чего бы Вы стали вести (ведете) здоровый образ жизни?

- а) чтобы не беспокоили болезни;

- б) чтобы жить долго;
- в) чтобы выглядеть красиво;
- г) чтобы всего добиться в жизни.

5. Какие обстоятельства могли бы побудить Вас изменить образ жизни?

- а) пример родителей;
- б) пример уважаемых мной людей;
- в) болезни;
- г) наглядная информация в фактах и цифрах;

#### Методы математической обработки и анализа

1. t-критерий Стьюдента для несвязанных выборок для определения различий мотивов здорового образа жизни у женщин в разных возрастных периодах (при использовании стандартизированных методик);
2. критерий  $\phi$  – угловое преобразование Фишера для сопоставления данных анкеты трех выборок женщин разных возрастов.

### **2.2 Анализ результатов исследования мотивов здорового образа жизни у женщин в разных возрастных периодах**

Разработанная авторская анкета была направлена на выявление особенностей отношения женщин разных возрастных групп к понятию «здоровый образ жизни», пониманию его критериев и влияния на жизнь. Её результаты представлены на рисунках 1-4.

При ответе на первый вопрос о понимании понятия «здоровый образ жизни», все девушки и женщины (100% выборки) отметили, что это образ жизни, направленный на сохранение здоровья.

На рисунке 1 представлены ответы женщин разных возрастных групп на вопрос о том, является ли их образ жизни здоровым.

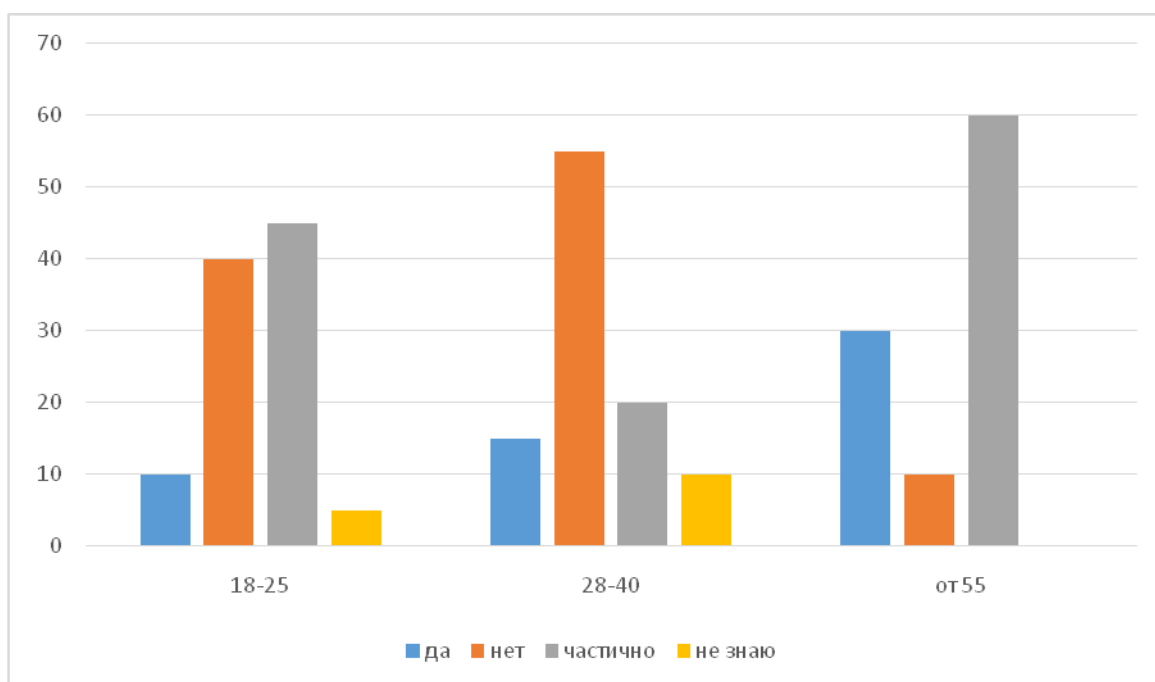


Рисунок 1 – Является ли Ваш образ жизни здоровым?

Большинство девушек в возрасте 18-25 лет отметили, что частично ведут здоровый образ жизни (45%), не соблюдают правила ЗОЖ 40% девушек, 10% отметили, что ведут здоровый образ жизни и 5% девушек затрудняются ответить на данный вопрос. Женщины среднего возраста преимущественно не соблюдают здоровый образ жизни (55%), частично его ведут 20%, придерживаются здорового образа жизни 15%, не знают, что ответить – 10%. У женщин пенсионного возраста ответы распределились следующим образом: ведут здоровый образ жизни 30% женщин, частично его ведут – 60%, не соблюдают правила ЗОЖ – 10%. На наш взгляд, такое распределение обусловлено ухудшением состояния здоровья в пенсионном возрасте и необходимостью вводить какие-либо ограничения и корректировки в образ жизни.

Далее, рассмотрим ответы женщин разных возрастных групп на вопрос «Насколько успех в жизни человека зависит от его образа жизни?» (рисунок 2).

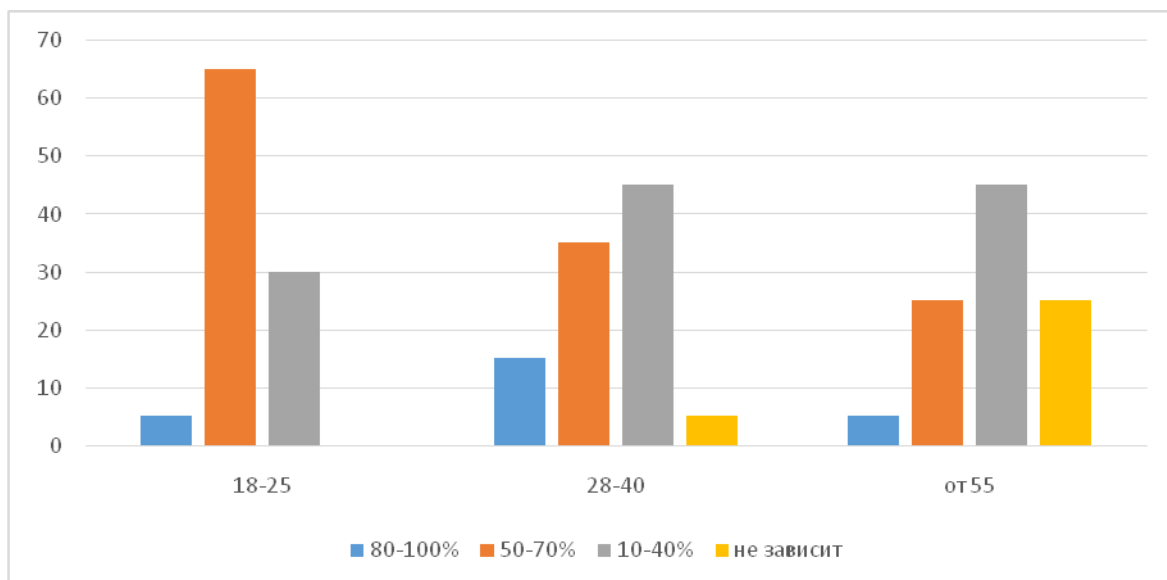


Рисунок 2 – Результаты ответа на вопрос «Насколько успех в жизни человека зависит от его образа жизни?»

Большинство девушек в возрасте 18-25 лет считают, что образ жизни, а в частности, здоровый образ жизни, непосредственно влияет на успех человека в жизни. Женщины средних лет и пожилые женщины, считают данное взаимовлияние не столь очевидным и говорят о том, что образ жизни лишь на 10-40 % влияет на успешность человека.

На рисунке 3 представлены результаты выявления основного мотива ведения здорового образа жизни у женщин разных возрастов.

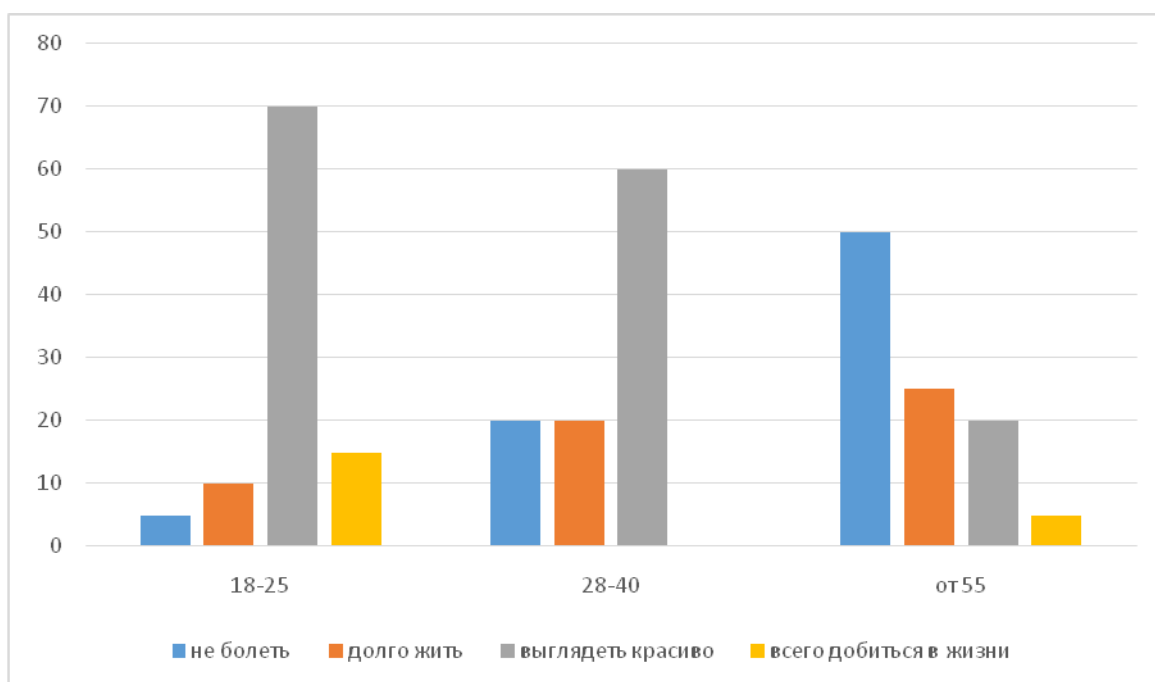
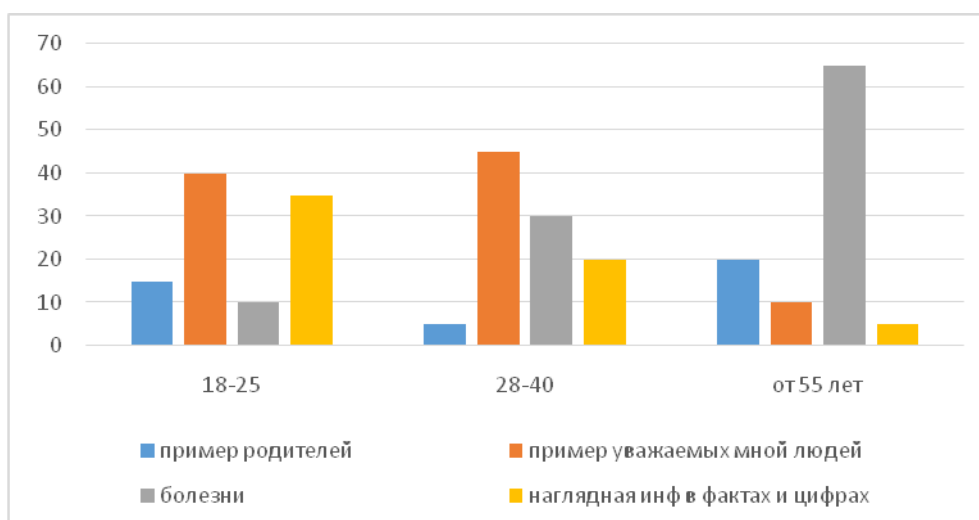


Рисунок 3 – Результаты ответа на вопрос «Для чего бы Вы стали вести (ведете) здоровый образ жизни?»

Опираясь на результаты, представленные на диаграмме, мы можем отметить, что девушки 18-25 лет и женщины 28-40 лет в качестве основного мотива ведения здорового образа жизни (или перехода на него) отмечают красоту и привлекательность (70% и 60% соответственно). У женщин пенсионного возраста таковым мотивом является состояние здоровья и отсутствие болезней (50%).

Факторы, обуславливающие переход женщин на здоровый образ жизни отражены на рисунке 4.



**Рисунок 4 – Варианты ответа на вопрос «Какие обстоятельства могли бы побудить Вас изменить образ жизни?»**

Также, как и при ответе на предыдущий вопрос, женщины пожилого возраста в качестве основного фактора перехода на здоровый образ жизни отмечают заболевания, тогда как девушки и женщины средних лет говорят о том, что могли бы перейти на здоровый образ жизни, следуя примеру уважаемых людей.

Результаты исследования особенностей ценностных ориентаций по методике М. Рокича и место ценности здоровья у женщин в разные возрастные периоды представлены в таблицах 1-3 и рисунке 5.

**Таблица 1 – Рейтинг терминальных и инструментальных ценностей девушек в возрасте 18-25 лет**

Категории терминальных Ценностей	Среднее значение рейтинга	Ранг	Категории инструментальных ценностей	Среднее значение рейтинга	Ранг
Активная деятельная жизнь (1)	3.8	3	Аккуратность (1)	13.2	15
Жизненная мудрость (2)	16.4	16	Воспитанность (2)	5.3	5
Здоровье (3)	1.7	1	Высокие притязания (3)	9.7	11
Интересная работа (4)	15.3	14	Жизнерадостность (4)	1.4	1
Красота природы и искусства (5)	17.7	18	Исполнительность (5)	14.8	17
Любовь близких людей (6)	5.6	5	Независимость (6)	12.7	14
Материально обеспеченная жизнь (7)	8.4	8	Непримиримость к недостаткам (7)	11.9	13
Наличие хороших и верных друзей (8)	2.5	2	Образованность (8)	5.9	6
Уважение окружающих и друзей (9)	14.3	13	Ответственность, долг (9)	7.7	9
Познание интеллектуальное развитие (10)	6.5	6	Рационализм, умение здраво мыслить (10)	8.4	10
Максимально полное использование своих возможностей (11)	7.2	7	Самоконтроль (11)	11.3	12
Работа над собой, самосовершенствование (12)	12.5	12	Смелость в отстаивании своих взглядов (12)	7.3	8
Развлечения (13)	4.7	4	Твердая воля (13)	4.2	4

Свобода самостоятельность (14)	9.5	9	Терпимость (14)	13.6	16
Хорошие отношения в семье (15)	10.1	10	Широта взглядов (15)	15.3	18
Счастье других людей (человечества в целом) (16)	17.2	17	Честность (16)	2.8	2
Творчество (17)	15.8	15	Эффективность в делах (17)	3.7	3
Уверенность в себе (18)	11.5	11	Чуткость заботливость (18)	6.1	7

Опираясь на результаты, представленные в таблице 1, мы можем отметить, что наиболее значимые и предпочитаемые ценности у девушек в возрасте 18-25 лет являются, в первую очередь, ценности здоровья (среднее значение 1,7). В молодежной среде в настоящее время активно разворачивается пропаганда здорового образа жизни, как залога красоты, успеха. Становится модным посещение спортивных и тренажерных залов, бассейнов, правильная и здоровая пища становится приоритетней фастфудов и быстрых перекусов. Далее, на последующие места ценностей девушки ставят «наличие хороших и верных друзей» (среднее значение 2,5), «активная деятельная жизнь» (среднее значение 3,8), «развлечения» (среднее значение 4,7), «любовь близких людей» (среднее значение 5,6), «познание, интеллектуальное развитие» (среднее значение 6,5). Данная иерархия ценностных ориентаций девушек, на наш взгляд, соответствует психологическим особенностям возраста, основным приоритетным задачам юности. Девушки развиваются и учатся деятельно, практически соотносить свои цели, ресурсы и условия для решения задач строительства собственной жизни, они активно решают задачи своего интеллектуального и профессионального развития, проявляют свою общественную позицию, стремятся построить собственную семью. Ценность «любовь близких людей» актуальна для девушек, так как отношения с близкими людьми обеспечивают эмоциональный комфорт, чувство принадлежности к семье, принятия и психологической защищенности. Реализация данной ценности обеспечивает профилактику переживания одиночества. Конечно, значимой остается ценность развлечений как, возможно, позиция «в этой жизни нужно попробовать все».

Самые низкие рейтинговые значения у девушек получили следующие ценности «красота природы и искусства»(среднее значение 17,2), «счастье человечества в целом» (среднее значение 17,2), «жизненная мудрость»(среднее значение 16,4) и «творчество» (среднее значение 15,8). Таким образом, девушки не заинтересованы в том, как достичь счастья всего человечества. Касательно ценности «творчество», у девушек, на наш взгляд, нет четкого представления о её содержании и влиянии этого процесса на жизнеосуществление в профессиональной деятельности, личной жизни, воспитании детей и т.д., что делает её не актуальной. Проблема достижения жизненной мудрости для девушек 18-25 лет не актуальна в связи с их возрастом.

Среднюю выраженность с тенденцией к высокому в иерархии ценностей девушек имеют: «максимально полное использование своих возможностей» (среднее значение 7,2), «материально обеспеченная жизнь» (среднее значение 8,4), «свобода и самостоятельность» (среднее значение 9,5), «хорошие отношения в семье» (среднее значение 10,1). Это свидетельствует о том, что для девушек высокое смысловое значение имеет процесс получения образования, самореализации, а также обретение свободы и самостоятельности, что вполне соответствует задачам ранней юности – поиску идентичности.

Среди ценностей, занимающих средне рейтинговое положение с тенденцией к низкому у девушек выделяются следующие: «интересная работа» (среднее значение 15,3), «уважение окружающих» (среднее значение 14,3), «работа над самосовершенствованием» (среднее значение 12,5) и «уверенность в себе» (среднее значение 11,5).

Анализируя инструментальные ценности девушек в возрасте 18-25 лет, мы можем отметить, что у них первостепенное значение имеют «жизнерадостность» (среднее значение 1,4), «честность» (среднее значение 2,8), «эффективность в делах» (среднее значение 3,7), «твердая воля» (среднее значение 4,2), «воспитанность» (среднее значение 5,3). Все эти



ценности связаны с высоким уровнем жизненной энергии, устремлением к достижениям, получению удовольствия от жизни.

Последние рейтинговые места в системе инструментальных ценностей девушек занимают: «широта взглядов» (среднее значение 15,3), «исполнительность» (среднее значение 14,8), «терпимость» (среднее значение 13,6), «аккуратность» (среднее значение 13,2). Девушки не склонны к развитию в своем характере таких черт как уважение к иным привычкам, взглядам, мнению. Толерантность также не приветствуется в молодежной среде. Исполнительность и аккуратность как атрибуты деятельности не актуальны для них.

Средние рейтинговые значения инструментальных ценностей с тенденций к высоким у девушек имеют следующие: «образованность» (среднее значение 5,9), «чуткость и заботливость» (среднее значение 6,1), «смелость в отстаивание своих взглядов» (среднее значение 7,3), «ответственность и долг» (среднее значение 7,7), «рационализм, умение здраво мыслить» (среднее значение 8,4.).

Средние рейтинговые значения ценностей с тенденций к низким у молодежи получили такие ценности как «независимость» (среднее значение 12,7), «непримиримость к недостаткам» (среднее значение 11,9), «самоконтроль» (среднее значение 11,3), «высокие притязания» (среднее значение 9,7).

Далее, проанализируем систему ценностей и место здорового образа жизни в данной системе у женщин среднего возраста (28-40 лет).

Таблица 2 – Рейтинг терминальных и инструментальных ценностей женщин в возрасте от 28-40 лет

Категории терминальных Ценностей	Среднее значение рейтинга	Ранг	Категории инструментальных Ценностей	Среднее значение рейтинга	Ранг
Активная деятельная жизнь (1)	1,8	1	Аккуратность (1)	16,1	16
Жизненная мудрость (2)	12,5	12	Воспитанность (2)	4,2	5
Здоровье (3)	12,4	11	Высокие притязания (3)	5,8	6
Интересная работа (4)	4,8	5	Жизнерадостность (4)	16,8	17
Красота природы и искусства (5)	14,8	15	Исполнительность (5)	15,7	15
Любовь близких людей (6)	2,6	3	Независимость (6)	15,5	14
Материально обеспеченная жизнь (7)	10,1	9	Непримиримость к недостаткам (7)	17,3	18
Наличие хороших и верных друзей (8)	8,4	7	Образованность (8)	2,3	3
Уважение окружающих и друзей (9)	3,7	4	Ответственность, долг (9)	1,6	1
Познание интеллектуальное развитие (10)	12,3	10	Рационализм, умение здраво мыслить (10)	6,9	7
Максимально полное использование своих возможностей (11)	7,8	6	Самоконтроль (11)	9,4	8
Работа над собой, самосовершенствование (12)	9,5	8	Смелость в отстаивании своих взглядов (12)	15,1	13
Развлечения (13)	13,3	14	Твердая воля (13)	14,6	12
Свобода самостоятельность (14)	15,2	16	Терпимость (14)	3,5	4
Хорошие отношения в семье (15)	2,4	2	Широта взглядов (15)	11,2	9
Счастье других людей (человечества в целом) (16)	16,9	17	Честность (16)	12,9	11
Творчество (17)	14,3	13	Эффективность в делах (17)	11,7	10
Уверенность в себе (18)	17,1	18	Чуткость заботливость (18)	1,9	2

Анализируя результаты, представленные в таблице 2, мы можем отметить, что рейтинг ценности здоровья у женщин среднего возраста (28-40 лет) резко опускается до средних значений с тенденцией к низкому, а первостепенными становятся такие ценности как «активная деятельная

жизнь» (среднее значение 1,8), «хорошие отношения в семье» (среднее значение 2,4), «любовь близких людей» (среднее значение 2,6), «уважение окружающих и друзей» (среднее значение 3,7), «интересная работа» (среднее значение 4,8). Женщины представленного возраста приоритетными ставят задачи самоактуализации, самореализации в разных сферах жизнедеятельности – семья, профессиональное, личностное развитие, межличностные отношения. Так же, как и в предыдущей возрастной группе, значимой является любовь близких людей. Касательно ценности здоровья, то здесь можно сказать, что оно в данном возрасте является эксплуатируемым, и с таким активным и быстрым темпом жизни женщинам просто нет времени за ним следить.

Самые низкие рейтинговые значения у женщин в возрасте от 55 лет получили следующие ценности «уверенность в себе» (среднее значение 17,1), «счастье других людей» (среднее значение 16,9), «свобода, самостоятельность» (среднее значение 15,2), «красота природы и искусства» (среднее значение 14,8). Таким образом, внутреннее содержание женщин, вошедших в данную возрастную группу, наполнено внутренними противоречиями, сомнениями, внутриличностными конфликтами. Они не радеют за благосостояние и развитие всего народа и человечества в целом, не испытывают переживания прекрасного в природе и искусстве, им не свойственны самостоятельность и независимость в суждениях и поступках. На наш взгляд, это связано с закономерным возрастным кризисом середины жизни, попыткой переосмыслить свою жизнь и позицию в ней.

Среднюю выраженность с тенденцией к высокому в иерархии ценностей женщин возраста 28-40 лет имеют: «максимально полное использование своих возможностей» (среднее значение 7,8), «Наличие хороших и верных друзей» (среднее значение 8,4), «Работа над собой, самосовершенствование» (среднее значение 9,5), «Материально обеспеченная жизнь» (среднее значение 10,1). Это свидетельствует о том, что для женщин данной возрастной категории высокое смысловое значение

имеет процесс получения личностной, профессиональной самореализации, обретении материальной независимости.

Среди ценностей, занимающих средне рейтинговое положение с тенденцией к низкому у женщин выделяются следующие: «Развлечения» (среднее значение 15,3), «творчество» (среднее значение 14,3), «жизненная мудрость» (среднее значение 12,5).

Анализ инструментальных ценностей показал, что женщины в возрасте от 28-40 лет отдают предпочтение таким ценностям как «ответственность, долг» (среднее значение 1,6), «чуткость, заботливость» (среднее значение 1,9), «образованность» (среднее значение 2,3), «терпимость» (среднее значение 3,5), «воспитанность» (среднее значение 4,2). Создание собственной семьи, построение карьеры влечет развитие, а соответственно, и значимость ценности ответственности, терпимости. В данном возрасте многие женщины начинают воспринимать свои профессиональные интересы более осознанно, стремятся получить дополнительное профессиональное образование, что влечет к повышению рейтинга в ценности образования.

Низкие значения имеют следующие инструментальные ценности: «непримиримость к недостаткам» (среднее значение 17,3), «жизнерадостность» (среднее значение 16,8), «аккуратность» (среднее значение 16,1), «исполнительность» (среднее значение 15,7). Женщины в возрасте 28-40 лет, будучи требовательными к себе, проявляют нетерпимость к своим и чужим недостаткам, на последний план отходят чувство юмора, дисциплинированность и педантичность.

Среднюю выраженность с тенденцией к высокому в иерархии инструментальных ценностей женщин возраста 28-40 лет имеют: «Высокие притязания» (среднее значение 5,8), «Рационализм, умение здраво мыслить» (среднее значение 6,9), «Самоконтроль» (среднее значение 9,4).

Среди ценностей, занимающих средне рейтинговое положение с тенденцией к низкому у женщин выделяются следующие: «Независимость»

(среднее значение 15,5), «Твердая воля» (среднее значение 14,6), «Смелость в отстаивании своих взглядов» (среднее значение 15,1).

Вообще, характеризуя данную возрастную группу женщин, хочется отметить их противоречивость. С одной стороны, они нацелены на личностное и профессиональное самосовершенствование, с другой – не проявляют смелость в отстаивании собственных взглядах, с одной стороны, ценят активную деятельную жизнь, с другой – жизнерадостность обретает второстепенное значение. Данные противоречия, на наш взгляд, отражают пребывание женщин в некоем кризисе, связанным с переосмыслением себя и своей жизни, роли и положения в обществе.

Далее, рассмотрим ценностные ориентации и ценность здоровья по методике М. Рокича у женщин пенсионного возраста (от 55 лет) – таблица 3.

Таблица 3 – Рейтинг терминальных и инструментальных ценностей женщин в возрасте от 55 лет

Категории терминальных Ценностей	Среднее значение рейтинга	Ранг	Категории инструментальных ценностей	Среднее значение рейтинга	Ранг
Активная деятельная жизнь (1)	12,3	11	Аккуратность (1)	11.4	11
Жизненная мудрость (2)	3,6	2	Воспитанность (2)	4.1	3
Здоровье (3)	1,2	1	Высокие притязания (3)	10.4	10
Интересная работа (4)	16,5	17	Жизнерадостность (4)	6.3	5
Красота природы и искусства (5)	11,4	10	Исполнительность (5)	8.3	7
Любовь близких людей (6)	4,2	3	Независимость (6)	5.5	4
Материально обеспеченная жизнь (7)	5,3	5	Непримиримость к недостаткам (7)	15.1	16
Наличие хороших и верных друзей (8)	5,9	6	Образованность (8)	14.8	15
Уважение окружающих и друзей (9)	9,3	8	Ответственность, долг (9)	7.1	6
Познание интеллектуальное развитие (10)	15,8	15	Рационализм, умение здраво мыслить (10)	9.3	9
Максимально полное	12,6	12	Самоконтроль (11)	11.6	12

использование своих возможностей (11)					
Работа над собой, самосовершенствование (12)	13,1	13	Смелость в отстаивании своих взглядов (12)	16.2	17
Развлечения (13)	17,8	18	Твердая воля (13)	12.4	13
Свобода самостоятельность (14)	10,4	9	Терпимость (14)	1.4	1
Хорошие отношения в семье (15)	4,3	4	Широта взглядов (15)	13.1	14
Счастье других людей (человечества в целом) (16)	14,6	14	Честность (16)	9.2	8
Творчество (17)	16,3	16	Эффективность в делах (17)	17.5	18
Уверенность в себе (18)	7,3	7	Чуткость заботливость (18)	2.4	2

Результаты исследования показали, что первое место в рейтинге ценностей – целей у женщин пенсионного возраста, так же, как и у девушек, имеет ценность «здоровье». Для них эта ценность имеет доминирующее значение в связи с ослаблением или потерей здоровья, а значит и ограничением возможностей для активной жизни. Далее, среди наиболее предпочитаемых ценностей у женщин были выявлены следующие: «жизненная мудрость» (среднее значение 5,3), «любовь близких людей» (среднее значение 4,2), «хорошие отношения в семье» (среднее значение 10,1) и «материально обеспеченная жизнь» (среднее значение 8,4). На наш взгляд, данный выбор вполне согласуется с основными смыслами жизни пенсионера, а также со сменой социальной роли и позиции. Так, например, ценность «материально обеспеченная жизнь» актуальна в связи с выходом на пенсию, но, для работающих женщин обуславливает дополнительный доход, а для неработающих – возможные материальные трудности. Также отметим, что у всех трех возрастных групп совпадают рейтинги ценности «любовь близких людей». Вне зависимости от возраста данная общечеловеческая ценность актуальна для человека, так как отношения с близкими людьми обеспечивают эмоциональный комфорт, чувство принадлежности к семье, принятия и психологической защищенности. Реализация данной ценности в любом возрасте обеспечивает профилактику переживания одиночества.

Самые низкие рейтинговые значения у женщин в возрасте от 55 лет получили следующие ценности «развлечения» (среднее значение 17,8), «интересная работа» (среднее значение 16,5), «интеллектуальное познание и развитие» (среднее значение 15,8). Что вполне соответствует психологическим особенностям возраста и смыслу жизни пожилого человека. Также отметим, что у женщин пожилого возраста, также как и у девушек в возрасте 18-25 лет низкое рейтинговое место занимает ценность «творчество» (среднее значение 16,3). Люди, прожив большую часть жизни, вероятно, так и не стали творцами. А остались на уровне потребителей (материальных и духовных ценностей). Отсутствие опыта творческой деятельности обуславливает низкое положение в рейтинговой системе ценностей именно этой категории.

Среднее значение с тенденцией к высокому в иерархии ценностей женщин пенсионного возраста включает: «наличие хороших и верных друзей» (среднее значение 5,9), «уверенность в себе» (среднее значение 7,3), «уважение окружающих» (среднее значение 9,3), «самостоятельность» (среднее значение 12,6) и «умение наслаждаться красотой природы и искусством» (среднее значение 11,4). Таким образом, после удовлетворения основных базовых потребностей в рейтинге ценностей стоят ценности «общение», «принадлежности к определенной социальной группе» и получение чувственного наслаждения.

Среди ценностей, занимающих средне рейтинговое положение с тенденцией к низкому у данной возрастной категории женщин занимают ценности: «работа над собой и самосовершенствование» (среднее значение 13,1), «максимально полное использование своих возможностей» (среднее значение 12,6), «активная и деятельная жизнь» (среднее значение 12,3).

Анализ инструментальных ценностей показал, что у женщин пенсионного возраста среди доминирующих ценностей являются следующие: «терпимость» (среднее значение 1,4), «чуткость и заботливость» (среднее значение 2,4) «независимость» (среднее значение 5,5). Некоторое совпадение

рейтинговых мест в трех возрастных группах отмечено по ценности: «воспитанность» (среднее значение 4,1). Ценность «жизнерадостность» (среднее значение 6,3) также входит в первую пятерку в системе рейтинга ценностей у пожилых женщин. Направленность на позитивные эмоции, отказ от уныния являются важными для данного возрастного периода.

Женщин пенсионного возраста не склонны к высокой оценке таких ценностей как: «эффективность в делах» (среднее значение 17,5), «смелость в отстаивании своих взглядов» (среднее значение 16,2), «непримиримость к недостаткам» (среднее значение 15,1), «образованность» (среднее значение 14,8). Это служит свидетельством того, что для них уже не актуальна социально значимая деятельность, а в общении они более уступчивы, терпимы к недостаткам людей и не склонны к жесткой защите своих взглядов, наблюдается закономерный спад интеллектуальной активности.

Женщины пенсионного возраста на средние рейтинговые значения ценностей с тенденцией к высоким ставят следующие ценности «ответственность и долг» (среднее значение 7,1), «исполнительность» (среднее значение 8,3), «честность» (среднее значение 9,2), «умение здраво мыслить» (среднее значение 9,3) и высокие притязания (среднее значение 10,4).

У женщин в возрасте от 55 лет средние рейтинговые значения ценностей с тенденцией к низким занимают следующие ценности: «широта взглядов» (среднее значение 13,1), твердая воля» (среднее значение 12,4), «самоконтроль» (среднее значение 11,6), «аккуратность» (среднее значение 11,4).

Далее рассмотрим особенности стремления к успеху и мотивации избегания неудач у женщин разных возрастов. На рисунке 5 представлены результаты исследования по методике А. Мехрабиана.



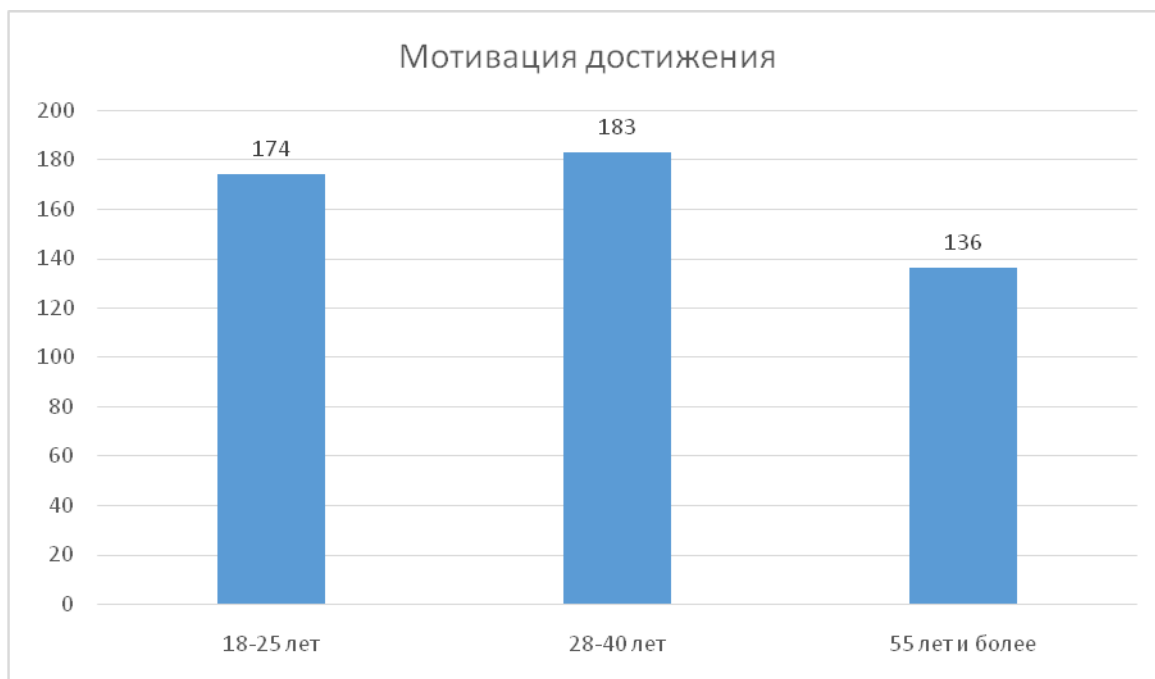


Рисунок 5 – Результаты исследования мотивации достижения у женщин разных возрастов по методике А. Мехрабиана. Данные представлены в средних значениях

Опираясь на результаты, представленные на рисунке 6, мы можем отметить, что мотивация на успех выражена как у девушек в возрасте 18-25 лет, так и у женщин среднего возраста (26-40 лет). Эти женщины ставят перед собой в деятельности положительную цель, отчетливо проявляют стремления во что бы то ни стало добиваться успехов в своей деятельности. Они правильно оценивают свои возможности, успехи и неудачи, проявляют большую настойчивость в достижении поставленных целей. Соотнося данную активную позицию в деятельности с системой ценностей, мы можем отметить, что девушки в возраст 18-25 лет достаточно настойчивы в реализации своих целей и ценностей вести здоровый образ жизни, выглядеть красиво, ухоженно. Женщины в возрасте 26-40 лет, соответственно, ставят перед собой цели, направленные на самореализацию.

Женщины пенсионного возраста (от 55 лет) преимущественно мотивированы на избегание неудачи, проявляют неуверенность в себе,

боятся критики. Деятельность, которая чревата возможностью неудачи, обычно, отвергается и избегается.

### 2.3. Сравнительный анализ мотивов здорового образа жизни у женщин разных возрастов

При обработке результатов анкетирования методами математической статистики использовался критерий  $\phi$  – угловое преобразование Фишера. Критерий Фишера предназначен для сопоставления двух выборок по частоте встречаемости интересующего эффекта. Критерий оценивает достоверность различий между процентными долями двух выборок, в которых зарегистрирован интересующий эффект.

Таблица 4 – Сводная таблица сравнительного анализа по критерию  $\phi$ -Фишера результатов анкетирования

Является ли Ваш образ жизни здоровым?			
Параметры	18-25 лет /28-40 лет	28-40 лет/от 55 лет	18-25/от 55 лет
Ведут ЗОЖ	Нет различий	0,01 (3)	0,01 (3)
Насколько успех в жизни человека зависит от его образа жизни?			
50-70%	0,01 (1)	Нет различий	0,01 (1)
10-40%	0,01 (2)	Нет различий	0,01 (3)
Для чего бы Вы стали вести (ведете) здоровый образ жизни?			
Выглядеть красиво	Нет различий	0,01 (2)	0,01 (1)
Не болеть	0,01 (2)	0,01 (3)	0,01 (3)
Какие обстоятельства могли бы побудить Вас изменить образ жизни?			
Пример уважаемых людей	Нет различий	0,01 (2)	0,01 (1)
Болезни	0,01 (2)	0,01 (3)	0,01 (3)

Примечание: в таблице в скобках указан номер группы женщин, у которых статистически значимо доминирует показатель: 1 – девушки 18-25 лет; 2 – женщины 28-40 лет; 3 – женщины от 55 лет.

Таким образом, сравнительный анализ позволил сделать вывод о том, что девушки в возрасте 18-25 лет в большей степени, чем женщины других возрастов воспринимают образ жизни, в частности, здоровый образ жизни,

как одно из условий достижения успеха в жизни вообще (на уровне значимости 0,01).

Однако, в большей степени ведут здоровый образ жизни женщины пенсионного возраста (на уровне значимости 0,01), основным мотивом которого является поддержание оптимального уровня здоровья и самочувствия (на уровне значимости 0,01), тогда как для девушек и женщин средних лет основным мотивом является стремление выглядеть красиво (на уровне значимости 0,01). Таким образом, чем старше становится женщина, тем больше она в качестве мотива выделяет именно болезни, убирая на второй план стремление красиво выглядеть или подражать примеру других людей (на уровне значимости 0,01).

Далее, рассмотрим результаты сравнительного анализ при помощи t-критерия Стьюдента у женщин разных возрастов терминальных и инструментальных ценностей по методике М. Рокича и мотивации достижения по методике А. Мехрабиана.

С целью выявления наиболее значимых различий в ценностных ориентациях у женщин разных возрастов, мы провели сравнительный анализ по тем параметрам, которые занимают первые рейтинговые места у всех трех групп.

Таблица 5 – Сводная таблица сравнительного анализа по критерию t-Стьюдента терминальных ценностей у женщин разных возрастов

ТЕРМИНАЛЬНЫЕ ЦЕННОСТИ			
Параметры	18-25 лет /28-40 лет	28-40 лет/от 55 лет	18-25/от 55 лет
Активная деятельная жизнь (1)	0,01 (2)	0,01 (2)	0,01 (1)
Жизненная мудрость (2)	0,01 (2)	0,01 (3)	0,01 (3)
Здоровье (3)	0,01 (1)	0,01 (3)	Нет различий
Интересная работа (4)	0,01 (2)	0,01 (2)	Нет различий
Любовь близких людей (6)	0,01 (2)	0,01 (2)	0,01 (3)
Материально обеспеченная жизнь (7)	Нет различий	0,01 (3)	0,01 (3)

Наличие хороших и верных друзей (8)	0,01 (1)	0,01 (3)	0,01 (1)
Уважение окружающих и друзей (9)	0,01 (2)	0,01 (2)	0,01 (3)
Развлечения (13)	0,01 (1)	0,01 (2)	0,01 (1)
Хорошие отношения в семье (15)	0,01 (2)	0,01 (2)	0,01 (3)

Примечание: в таблице в скобках указан номер группы женщин, у которых статистически значимо доминирует показатель: 1 – девушки 18-25 лет; 2 – женщины 28-40 лет; 3 – женщины от 55 лет.

Опираясь на результаты сравнительного анализа ценностных ориентаций женщин разных возрастов, мы можем отметить, что у девушек в возрасте 18-25 лет, в сравнении с женщинами других возрастов приоритетными являются наличие хороших и верных друзей (на уровне значимости 0,01) и развлечение (на уровне значимости 0,01), здоровье (на уровне значимости 0,01). Для женщин средних лет (28-40 лет) характерно преобладание таких терминальных ценностей как активная деятельная жизни (на уровне значимости 0,01), интересная работа (на уровне значимости 0,01), любовь близких людей (на уровне значимости 0,01), уважение окружающих и друзей (на уровне значимости 0,01), хорошие отношения в семье (на уровне значимости 0,01). У женщин пенсионного возраста преобладают следующие ценности-цели: жизненная мудрость (на уровне значимости 0,01), здоровье (на уровне значимости 0,01), материально обеспеченная жизнь (на уровне значимости 0,01).

Ниже представлен сравнительный анализ терминальных ценностей у женщин разных возрастов.

Таблица 6 – Сводная таблица сравнительного анализа по критерию t-Стьюдента инструментальных ценностей у женщин разных возрастов

ИНСТРУМЕНТАЛЬНЫЕ ЦЕННОСТИ			
Параметры	18-25 лет /28-40 лет	28-40 лет/от 55 лет	18-25/от 55 лет
Воспитанность (2)	0,01 (2)	Нет различий	0,05 (3)
Жизнерадостность (4)	0,01 (1)	0,01 (3)	0,01 (1)

Независимость (6)	Нет различий	0,01 (3)	0,01 (3)
Образованность (8)	0,01 (2)	0,01 (2)	0,01 (1)
Ответственность, долг (9)	0,01 (2)	0,01 (2)	Нет различий
Твердая воля (13)	0,01 (1)	0,01 (2)	0,01 (1)
Терпимость (14)	0,01 (2)	0,01 (3)	0,01 (3)
Честность (16)	0,01 (1)	Нет различий	0,01 (1)
Эффективность в делах (17)	0,01 (1)	0,01 (2)	0,01 (1)
Чуткость заботливость (18)	0,01 (2)	Нет различий	0,01 (3)

Примечание: в таблице в скобках указан номер группы женщин, у которых статистически значимо доминирует показатель: 1 – девушки 18-25 лет; 2 – женщины 28-40 лет; 3 – женщины от 55 лет.

Анализируя сравнительный анализ инструментальных ценностей, мы можем отметить, что девушки в возрасте 18-25 лет выделяют жизнерадостность (на уровне значимости 0,01), твердую волю (на уровне значимости 0,01), честность (на уровне значимости 0,01), эффективность в делах (на уровне значимости 0,01). Основными ценностями-средствами женщина в возрасте 28-40 лет считают воспитанность (на уровне значимости 0,01), образованность (на уровне значимости 0,01), ответственность, долг (на уровне значимости 0,01), чуткость и заботливость (на уровне значимости 0,01). Для женщин пенсионного возраста характерно выделение независимости (на уровне значимости 0,01), терпимость (на уровне значимости 0,01) в качестве приоритетных инструментальных ценностей.

Подводя итоги эмпирическому исследованию, мы можем отметить, что здоровье и здоровый образ жизни приоритетными для себя ставят девушки в возрасте 18-25 лет и женщины пенсионного возраста (от 55 лет). Однако, мотив ведения такого образа жизни у них отличается – если для первых характерно стремление выглядеть красиво (здоровье- знак равенства- красота), то для последних основным мотивом является сохранение здоровья и нивелирование болезней. Для женщин средних лет (28-40 лет) приоритетными задачами становятся самореализация, самоактуализация в различных сферах жизнедеятельности и ценность здоровья, таким образом, теряется и становится неприоритетной.

## Выводы по второй главе

В исследовании, направленном на выявление особенностей мотивов здорового образа жизни у женщин в разных возрастных периодах приняли участие 60 женщин разных возрастов: а) юношеский возраст (18-25 лет); б) средний возраст (28-40 лет); в) женщины пенсионного и пожилого возраста (от 55 лет).

Исследование проводилось в несколько этапов:

1. определение выборки исследования;
2. определение и подготовка методов исследования;
3. первичная обработка полученных результатов с использованием методов описательной статистики, табличного и графического представления результатов;
4. статистическая обработка данных с помощью сравнительного анализа;
5. качественный анализ и интерпретация полученных результатов;
6. формулировка выводов.

На этапе определения и подготовки методов исследования нами были выбраны следующие психодиагностические методики: 1) методика «Ценностные ориентации» М. Рокича; 2) тест мотивации достижения А. Мехрабиан; 3) анкета «Здоровый образ жизни».

В результате исследования особенностей мотивов здорового образа жизни у женщин разных возрастов было определено:

1. Большинство девушек в возрасте 18-25 лет частично ведут здоровый образ жизни и считают, что преимущественно от этого зависит успех человека в жизни. В качестве основного мотива ведения здорового образа жизни они выделяют красоту и привлекательность. В структуре ценностных ориентаций терминальная ценность здоровья у девушек данного возраста является приоритетной, далее следуют такие ценности как «наличие хороших и верных друзей», «активная деятельная жизнь», «развлечения»,

«любовь близких людей», «познание, интеллектуальное развитие». Данная иерархия ценностных ориентаций девушек, на наш взгляд, соответствует психологическим особенностям возраста, основным приоритетным задачам юношества. В качестве приоритетной инструментальной ценности девушки выделяют жизнерадостность, честность, эффективность в делах, твердую волю, воспитанность. Также, в данном возрасте выражена мотивация на успех – девушки достаточно настойчивы в реализации своих целей и ценностей вести здоровый образ жизни, выглядеть красиво, ухоженно.

2. Женщины среднего возраста (28-40 лет) в большинстве случаев не соблюдают здоровый образ жизни и не считают, что от этого зависит их успех в жизни. Однако, они отмечают, что вести здоровый образ жизни необходимо для того, чтобы выглядеть красиво и привлекательно. В системе ценностных ориентаций ценность здоровья принимает средние с тенденцией к низкому значению, отдавая приоритет активной деятельной жизни, семейным отношениям и профессиональной реализации. Среди инструментальных ценностей женщины среднего возраста выделяют «ответственность», «чуткость, заботливость», «образованность», «терпимость». Вообще, характеризуя данную возрастную группу женщин, хочется отметить их противоречивость. С одной стороны, они нацелены на личностное и профессиональное самосовершенствование, с другой – не проявляют смелость в отстаивании собственных взглядах, с одной стороны, ценят активную деятельную жизнь, с другой – жизнерадостность обретает второстепенное значение. Данные противоречия, на наш взгляд, отражают пребывание женщин в некоем кризисе, связанным с переосмыслением себя и своей жизни, роли и положения в обществе. Касательно ценности здоровья, то здесь можно сказать, что оно в данном возрасте является эксплуатируемым, и с таким активным и быстрым темпом жизни женщинам просто нет времени за ним следить.

3. В пенсионном и пожилом возрасте у женщин резко повышается стремление вести здоровый образ жизни, что обусловлено ухудшением

состояния здоровья и необходимостью вводить какие-либо ограничения и корректировки в образ жизни. В рейтинге ценностей – целей у женщин пенсионного возраста первое место занимает ценность «здоровье». Для них эта ценность имеет доминирующее значение в связи с ослаблением или потерей здоровья, а значит и ограничением возможностей для активной жизни. Далее, среди наиболее предпочитаемых ценностей у женщин были выявлены следующие: «жизненная мудрость», «любовь близких людей», «хорошие отношения в семье» и «материально обеспеченная жизнь». Анализ инструментальных ценностей показал, что у женщин пенсионного возраста среди доминирующих ценностей являются следующие: «терпимость», «чуткость и заботливость», «независимость». Женщины пенсионного возраста (от 55 лет) преимущественно мотивированы на избегание неудачи, проявляют неуверенность в себе, боятся критики. Деятельность, которая чревата возможностью неудачи, обычно, отвергается и избегается.

4. Сравнительный анализ мотивов здорового образа жизни у женщин разных возрастов показал, что в большей степени ведут здоровый образ жизни женщины пенсионного возраста, основным мотивом которого является поддержание оптимального уровня здоровья и самочувствия, тогда как для девушек и женщин средних лет основным мотивом является стремление выглядеть красиво. Таким образом, чем старше становится женщина, тем больше она в качестве мотива выделяет именно болезни, убирая на второй план стремление красиво выглядеть или подражать примеру других людей.



## Заключение

Ценностно-мотивационная сфера личности имеет большое значение для сохранения здоровья, является важнейшим основанием мотивации для ведения здорового образа жизни. Приобщение человека к нему следует начинать с формирования у него мотивации здоровья. Забота о здоровье, его укреплении должна стать ценностным мотивом, формирующим, регулирующим и контролирующим образ жизни человека. Никакие пожелания, приказы, наказания не могут заставить человека вести здоровый образ жизни, охранять и укреплять собственное здоровье, если всем этим не управляет осознанная мотивация здоровья.

В исследовании мотивов здорового образа жизни у женщин разных возрастов приняли участие 60 человек: а) девушки юношеского возраста (18-25 лет); б) женщины среднего возраста (28-40 лет); в) женщины пенсионного и пожилого возраста (от 55 лет). Использовались методики: 1) методика «Ценностные ориентации» М. Рокича; 2) тест мотивации достижения А. Мехрабиан; 3) авторская анкета «Здоровый образ жизни».

В ходе теоретического и эмпирического исследования нам удалось установить:

1. под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций. И выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления, как и индивидуального, так и общественного здоровья;

2. Большинство девушек в возрасте 18-25 лет частично ведут здоровый образ жизни и считают, что преимущественно от этого зависит успех человека в жизни. В качестве основного мотива ведения здорового

образа жизни они выделяют красоту и привлекательность. В структуре ценностных ориентаций терминальная ценность здоровья у девушек данного возраста является приоритетной, далее следуют такие ценности как «наличие хороших и верных друзей», «активная деятельная жизнь», «развлечения», «любовь близких людей», «познание, интеллектуальное развитие». Данная иерархия ценностных ориентаций девушек, на наш взгляд, соответствует психологическим особенностям возраста, основным приоритетным задачам юношества. В качестве приоритетной инструментальной ценности девушки выделяют жизнерадостность, честность, эффективность в делах, твердую волю, воспитанность. Также, в данном возрасте выражена мотивация на успех – девушки достаточно настойчивы в реализации своих целей и ценностей вести здоровый образ жизни, выглядеть красиво, ухоженно.

3. Женщины среднего возраста (28-40 лет) в большинстве случаев не соблюдают здоровый образ жизни и не считают, что от этого зависит их успех в жизни. Однако, они отмечают, что вести здоровый образ жизни необходимо для того, чтобы выглядеть красиво и привлекательно. В системе ценностных ориентаций ценность здоровья принимает средние с тенденцией к низкому значения, отдавая приоритет активной деятельной жизни, семейным отношениям и профессиональной реализации. Среди инструментальных ценностей женщины среднего возраста выделяют «ответственность», «чуткость, заботливость», «образованность», «терпимость». Вообще, характеризуя данную возрастную группу женщин, хочется отметить их противоречивость. С одной стороны, они нацелены на личностное и профессиональное самосовершенствование, с другой – не проявляют смелость в отстаивании собственных взглядах, с одной стороны, ценят активную деятельную жизнь, с другой – жизнерадостность обретает второстепенное значение. Данные противоречия, на наш взгляд, отражают пребывание женщин в некоем кризисе, связанным с переосмыслением себя и своей жизни, роли и положения в обществе. Касательно ценности здоровья, то здесь можно сказать, что оно в данном возрасте является

эксплуатируемым, и с таким активным и быстрым темпом жизни женщинам просто нет времени за ним следить.

4. В пенсионном и пожилом возрасте у женщин резко повышается стремление вести здоровый образ жизни, что обусловлено ухудшением состояния здоровья и необходимостью вводить какие-либо ограничения и корректировки в образ жизни. В рейтинге ценностей – целей у женщин пенсионного возраста первое место занимает ценность «здоровье». Для них эта ценность имеет доминирующее значение в связи с ослаблением или потерей здоровья, а значит и ограничением возможностей для активной жизни. Далее, среди наиболее предпочитаемых ценностей у женщин были выявлены следующие: «жизненная мудрость», «любовь близких людей», «хорошие отношения в семье» и «материально обеспеченная жизнь». Анализ инструментальных ценностей показал, что у женщин пенсионного возраста среди доминирующих ценностей являются следующие: «терпимость», «чуткость и заботливость», «независимость». Женщины пенсионного возраста (от 55 лет) преимущественно мотивированы на избегание неудачи, проявляют неуверенность в себе, боятся критики. Деятельность, которая чревата возможностью неудачи, обычно, отвергается и избегается.

5. Сравнительный анализ мотивов здорового образа жизни у женщин разных возрастов показал, что в большей степени ведут здоровый образ жизни женщины пенсионного возраста, основным мотивом которого является поддержание оптимального уровня здоровья и самочувствия, тогда как для девушек и женщин средних лет основным мотивом является стремление выглядеть красиво. Таким образом, чем старше становится женщина, тем больше она в качестве мотива выделяет именно болезни, убирая на второй план стремление красиво выглядеть или подражать примеру других людей.

## Список используемой литературы

1. Айламадян, А.М. Выбор мотивов деятельности: теоретические аспекты проблемы и экспериментальное изучение [Текст] / А.М. Айламадян // Вопросы психологии. - 2007г. - № 4. – с. 4-15.
2. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания [Текст] / Б.Г. Ананьев. – СПб.: Питер, 2008. - 382 с.
3. Асмолов, А. Г. Деятельность и установка [Текст] / А. Г. Асмолов. - М.: МГУ, 2007. - 225 с.
4. Бехтерев, В.М. Внушение. И его роль в общественной жизни [Текст] / В.М. Бехтерев. - СПб: Издание К.Л. Риккера, 1908.
5. Божович, Л. И. Психологические закономерности формирования личности в онтогенезе [Текст] / Л. И. Божович // Вопросы психологии. - 1997. - № 6. - С. 23-68
6. Брехман, И. И. Философско-методологические аспекты проблемы здоровья человека [Текст] / И.И. Брехман // Вопросы философии, 1982. - № 2. — С.48–53
7. Бурлачук, Л.Ф. Словарь-справочник по психодиагностике [Текст] / Л.Ф. Бурлачук, С.М. Морозов. – изд. 2-е, перераб. и доп. – СПб.: Питер, 2001. – 528 с.
8. Вайнер, Э. Н. «Культура здоровья» как правопреемница специальности «Валеология» в профессиональном педагогическом образовании [Текст] / Э.Н. Вайнер // Материалы 3-его Международного конгресса валеологов / Под ред. проф.В. В. Колбанова. — СПб.: Санкт — Петербургская Академия последипломного педагогического образования, 2002. — С. 36–37
9. Вилюнас, В.К. Психологические механизмы мотивации человека [Текст] / В.К. Вилюнас. – СПб.: Питер, 2006. – 458 с
10. Выготский, Л. С. Детская психология [Текст] / Л. С. Выготский // Собр. соч.: в 6 т. - М.: Наука, 2004. - Т. 4. - С. 445.

11. Герцберг, Ф. Структурирование организаций [Текст] / Ф. Герцберг. - М.: Мысль, 2010. - 373 с.
12. Герчиков, В.И. Мотивация, стимулирование и оплата труда. Учебное пособие [Текст] / В.И. Герчиков - М.: Изд-во ГУ-ВШЭ, 2004. – 286 с
13. Гордеева, Т. О. Психология мотивации достижения [Текст] / Т. О. Гордеева. - М.: Смысл, 2006. - 289 с.
14. Гребенюк, О.С., Гребенюк, Т.Б. Основы педагогики индивидуальности [Текст] / О.С. Гребенюк, Т.Б. Гребенюк// Учеб.пособие. — Калининград, 2000. — 572 с.
15. Додонов, Б. И. Структура и динамика мотивов деятельности [Текст] / Б. И. Додонов // Вопросы психологии. - 2001. - № 4. - С. 14-32.
16. Здравомыслов, А. Г. Проблема интереса в социологической теории [Текст] / А. Г. Здравомыслов. – СПб.: ЛОИУУ, 2002. - 251 с.
17. Зеер, Э.Ф. Психология профессионального образования [Текст] / Э.Ф. Зеер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 416 с.
18. Змановский, Ю.Ф. К Здоровью без лекарств [Текст]/ Ю.Ф. Змановский. - М.: Советский спорт, 1991.
19. Иванова, С. Возможности коррекции мотивационного потенциала [Текст] / С. Иванова// Персонал Микс. – 2004. - № 5. – С. 89-92.
20. Ильин, Е.П. Мотивация и воля [Текст] / Е.П. Ильин. – СПб: Питер, 2000 – 400 с. – Библиогр.: с. 394-396
21. Казначеев, В.П. Очерки теории и практики экологии человека [Текст] / В.П. Казначеев. - М.: Наука, 1983. – 260 с.
22. Климов, Е.А., Климов, Е. А. Психология профессионального самоопределения [Текст] / Е. А. Климов. - М.: Академия, 2004. - 371 с
23. Ковалев, В.И., Ковалев, В. И. Мотивы поведения и деятельности [Текст] / В. И. Ковалев. - М.: Смысл, 2007. - 429 с

24. Кокурина, И. Г. Социально-психологический анализ смыслообразующей функции мотивации жизнедеятельности социального индивида [Текст] / И. Г. Кокурина. - 2002. - 111 с
25. Кон, И.С. В поисках себя: личность и её самосознание [Текст] / И.С. Кон. – М.: Политиздат, 1984. – 195 с.
26. Красовский, Ю. Д. Организационное поведение [Текст] / Ю. Д. Красовский. - М.: ЮНИТИ, 1999. - 472 с.
27. Левин, К. Теория поля в социальных науках [Текст] / К. Левин; пер. с англ. – СПб: Речь, 2000. – 365 с.
28. Леонтьев, Д.А. Психология смысла [Текст] / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 1999. – 487 с.
29. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность [Текст] / А.Н. Леонтьев. – М.: Смысл; Academia, 2004. – 346 с
30. Лисицин, Ю.П. Образ жизни и здоровье населения [Текст] / Ю.П. Лисицин. – М.: Просвещение, 1982. – 328 с.
31. Лукина, В. С. Исследование мотивации профессионального развития [Текст] / В. С. Лукина // Вопросы психологии. – 2004. – № 5. - С. 25-32.
32. Макклелланд, Д. Мотивация человека [Текст] / Д. Макклелланд. – СПб.: Питер, 2007. – 672 с.
33. Маслоу, А. Мотивация и личность [Текст] /А. Маслоу. - СПб.: Евразия, 1999.- 478 с.
34. Мюррей, Г. Исследование личности [Текст] / Г. Мюррей. - М.: Мысль, 2001. - 152 с.
35. Никифоров, Г.С. Психология здоровья [Текст] / Г.С. Никифоров. – СПб: Питер, 2006. – 607 с.
36. Нюттен, Ж. Мотивация, действие и перспектива [Текст] / Ж. Нюттен. - М.: Смысл, 2004. - 562 с.
37. Оллпорт, Г. Личность в психологии [Текст] / Г. Оллпорт. - СПб.: Ювента, 2008. - 289 с.

38. Орлов, Ю. М. Самопознание и самовоспитание характера [Текст]/ Ю.М. Орлов // Беседы психолога со старшеклассниками. - 1987. – 225 с.
39. Павлов, И.П. Избранные произведения [Текст] / И.П. Павлов. – М.: Эксмо, 2015.
40. Платонов, К.К. Структура и развитие личности [Текст] / К.К. Платонов. - М., 1986. – 346 с.
41. Попов, С. В. Валеология в школе и дома [Текст] / С.В. Попов. – М.: Союз, 1997. – 127 с.
42. Роджерс, К. О становлении личностью [Текст]: Психотерапия глазами психотерапевта / К. Роджерс. - М.: Мысль, 2010. - 452 с.
43. Рокич, М. Природа человеческих ценностей [Текст] / М. Рокич. - М., 2005. - 56 с.
44. Ронарев, А. Р. Развитие личности в процессе профессионализации [Текст] / А. Р. Ронарев // Вопросы психологии. - 2004. - №6 - С. 72-83.
45. Роттер, Д. Социальное научение и клиническая психология [Текст] / Д. Роттер. - М.: АПН, 2005. - 274 с.
46. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии [Текст] / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2000. – 720 с.
47. Сагатовский, В. Н. Основы систематизации всеобщих категорий [Текст] / В. Н. Сагатовский. - М.: Мысль, 2005. - 181 с.
48. Селиванова, З.К. Смыслоразнозначные ориентации молодежи [Текст] /З.К. Селиванова // Социс, 2001. - № 2. - С. 87 – 92.
49. Селигман, М. Что вы можете изменить и чего вы не можете [Текст] / М. Селигман. - М.: Мысль, 2000. - 213 с.
50. Симонов, П. В. Мотивационный мозг [Текст] / П. В. Симонов.- М.: Наука, 2007. – 270 с.
51. Скиннер, Ф. По ту сторону свободы и достоинства [Текст] / Ф. Скиннер. - М.: Аспект - Пресс, 2007. - 374 с.

52. Тугаринов, В. П. Законы объективного мира, их познание и использование [Текст] / В.П. Тугаринов. - М.: Знание, 2005. - 285 с.
53. Фестингер, Л. Теория социального сравнения [Текст] / Л. Фестингер. - М.: Академия, 2004. - 190 с.
54. Франкл, В. Человек в поисках смысла [Текст] / В. Франкл. - М.: Мысль, 2009. - 382 с.
55. Фрейд, З. Недовольство культурой [Текст] / З. Фрейд. - М.: Академия, 2000. - 211с.
56. Фролов, И. Т. Прогресс науки и будущее человека [Текст] / И.Т. Фролов. - М.: Мысль, 2001. - 196 с.
57. Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность [Текст] / Х. Хекхаузен. - Изд. 2-е – СПб: Питер, 2003. – 864 с.
58. Ядов, В. А. Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности [Текст] / В. А. Ядов. - М.: Наука, 2009. – 392 с.
59. Якобсон, П.М. Психологические потребности мотивации поведения человека [Текст] / П.М. Якобсон. - М.: «Просвещение», 1969. – 452 с.
60. Яницкий, М.С. Ценностно-смысловая парадигма как методологическая основа прогнозирования развития личности [Текст] / М.С. Яницкий// Личностное развитие: прогностические модели, факторы, вариативность. – Томск: Издательство Томского государственного педагогического университета, 2008. - С. 71-93.
61. Deci, E. L., Ryan, R. M. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. N. Y.: Plenum, 1985.