

сов этнической идентичности и этнического самосознания в процессе формирования направленности личности подростка.

*Литература*

1. Андреева Г.М. Социальная психология. – М.: Аспект Пресс, 1996.
2. Андреева Г.М., Хелкама К., Дубовская Е.М., Стефаненко Т.Г., Тихомандрицкая О.А. Уровень социальной стабильности и особенности социализации в старшем школьном возрасте // Вестник Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. – 1997. – № 4. – С.31-41.
3. Дробижева Л.М. Социология межэтнической толерантности. – М.: Изд-во Ин-та социологии РАН, 2003. – С. 222.
4. Науменко Л.И. Этническая идентичность. Проблемы трансформации в постсоветский период // Этническая психология и общество. – М.: Старый сад, 1997. – С.76-88.
5. Солдатова Г.У. Психология межэтнической напряженности. – М.: Смысл, 1998.

**Цыремпилова Марина Доржиевна** – аспирант кафедры возрастной и педагогической психологии Бурятского государственного университета (г. Улан-Удэ). E-mail: martina1984@mail.ru

**Tsyrempilova Marina Dorzhievna** – postgraduate student of age and pedagogical psychology department of Buryat State University (Ulan-Ude). E-mail: martina1984@mail.ru

УДК 37.015.31

Ю.В. Доновеа

## ОСОБЕННОСТИ УСТАНОВОК НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

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

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

Yu.V. Donoeva

## FEATURES OF ATTITUDES TO HEALTHY LIFESTYLE IN ADOLESCENCE

*The analysis of features of attitudes to healthy lifestyle among modern adolescents is presented in the article. The role of ethnic-psychological factor in formation of healthy lifestyle is shown.*

**Keywords:** healthy lifestyle, personal attitudes, value orientation, adolescence, ethnic-psychological factor.

В последнее время интерес к здоровому образу жизни привлекает все более пристальное внимание специалистов и широкого круга населения. Так, одной из основных задач в указе об утверждении демографической политики Российской Федерации на период до 2025 г., подписанным президентом РФ 10 октября 2007 г., является создание условий и формирование мотивации для ведения здорового образа жизни.

Во все времена у всех народов мира непреходящей ценностью человека и общества являлось и является физическое и психическое здоровье. Еще в древности оно понималось врачами и философами как главное условие свободной деятельности человека, его совершенства. В жизнедеятельности человека не может быть ни одного обстоятельства, ни одного показателя, который не сказывался бы на той или иной стороне здоровья. Известный отечественный специалист в области психологии здоровья О.С. Васильева отмечает, что понятие здорового образа жизни гораздо шире, чем просто отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, различные закаливающие и развивающие упражнения; в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также осмысленность бытия, жизненные цели и ценности и формирование установки на здоровый образ жизни [1].

С точки зрения современной науки существуют несколько основных условий правильного, здорового образа жизни. Это социальная зрелость личности (духовность) – высший уровень развития и саморегуляции зрелой личности, когда основными ориентирами ее жизнедеятельности становятся непреходящие человеческие ценности, базирующиеся на религиозной этике и мировосприятии [3]. Здоровый образ жизни в настоящее время понимается в качестве самой оптимальной формы поведения граждан, в связи с чем возникает острая необходимость изучения его основных принципов и технологий пропаганды. На наш взгляд, структура здорового образа жизни должна представлять собой

принципиальное единство всех сторон материально-бытового, природного, социокультурного и духовного бытия человека.

Комплекс культурных традиций общества на практике представлен национальной, этической и религиозной спецификой народности. Эти традиции формировались, развивались и изменялись в течение всего исторического процесса под действием различных эндогенных и экзогенных факторов. В результате образовались многообразные по форме и функциям культурные нормативы, выраженные в виде традиций, обычаев, ритуалов и др., которые оказывают влияние практически на все сферы человеческой жизнедеятельности [4].

Здоровый индивидуум и здоровое общество – это синонимы. Поэтому важно с детства прививать человеку привычку к здоровому образу жизни, который напрямую связан с его здоровьем, в том числе и нравственным. На наш взгляд, здоровый образ жизни – это индивидуальная система разумного поведения человека, базирующаяся на фундаменте культурно-исторических, нравственно-религиозных и национальных традиций, присущих нашей цивилизации: оптимальный двигательный режим, закаливание, рациональное питание, рациональный режим жизни, отсутствие болезней и вредных привычек, что обеспечивает человеку физическое, душевное, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие.

В первую очередь формирование личностной установки на ведение здорового образа жизни имеет значение для молодого поколения, так как здоровье молодых – это общественное здоровье спустя 2-3 десятилетия. Подростковый возраст – совершенно особый период в становлении личности. Л.С. Выготский отмечал, что именно в этот период происходит существенная перестройка всей структуры потребностей и побуждений подростка, а также переоценка ценностей. Практически ценностные ориентации как личностнообразующая система складываются лишь к подростковому периоду онтогенеза, что обусловлено определенным уровнем развития детей именно в этом периоде осознающим свое «я» в системе общества.

С целью выявления особенностей установок на здоровый образ жизни нами было проведено исследование учащихся старшего подросткового возраста в средних общеобразовательных школах г. Улан-Удэ. Выборка составила 170 человек (средний возраст 15 лет). В экспериментальном исследовании были применены следующие методики: методика диагностики реальной структуры ценностных ориентаций личности С.С. Бубнова; методика на определение жизненных ценностей личности (Must-тест) П.Н. Иванова, Е.Ф. Колобовой; методика «Ценностные ориентации» М. Рокича; 16-факторный личностный тест Р.Б. Кеттелла (HSPQ-подростковый вариант).

Результаты проведенного исследования показали, что степень выраженности той или иной ценностной ориентации по методике «Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности» С.С. Бубнова по всем испытуемым различная. Из общего количества испытуемых 28% наивысшим баллом (6 баллов) отметили такую ценностную ориентацию, как помощь и милосердие к другим людям. Это объясняется, на наш взгляд, тем, что мы имеем дело с «остаточными» явлениями предыдущего возрастного периода, когда ведущую роль играл процесс социализации, при котором главное значение имело все внешнее: окружающий мир, люди, совместная деятельность. Как отмечено в психологической литературе, ребенок в младшем подростковом возрасте с готовностью откликается на все виды совместной деятельности, подростки в этом возрасте с большим желанием помогают друг другу, ориентированы на интересы коллектива. В старшем подростковом возрасте ведущим становится процесс индивидуализации, при котором особую значимость приобретает она сама, анализ ее внутренних процессов и состояний, соответствующих черт характера, чувств, желаний и т.д. Общество, другие люди интересуют подростка во многом опосредованно, через собственные интересы и потребности. Именно в подростковом возрасте происходит формирование личности подростка, его активного стремления к занятию новой социальной позиции, осознания своего «Я», утверждения во взрослом мире, а также стремления применить свои возможности. И, очевидно, поэтому у 27% респондентов наиболее выраженной оказалась ориентация на признание и уважение людей и влияние на окружающих. 13% подростков отметили приятное времяпрепровождение и отдых, 11% – высокое материальное благосостояние. Интересующую нас ценностную ориентацию – здоровье отметили 20% испытуемых, причем данную ценность отметили 8% бурятских подростков и 12% русских подростков. Это, возможно, объясняется особенностями воспитания детей в русских семьях, в которых с раннего возраста учат бережному отношению к своему здоровью. Примером могут служить такие русские пословицы: «Деньги – медь, одежда – тлен, а здоровье всего дороже»; «Держи голову в холо-

де, живот в голоде, а ноги в тепле!»; «Больному и золотая кровать не поможет»; «Береги платье снову, а здоровье смолоду»; «Здоровому все здорово»; «В здоровом теле – здоровый дух!» «Здоров буду – и денег добуду»; «Здоровье – всему голова, всего дороже» [2]. Заслуживает внимания тот факт, что выбор ценностной ориентации по половой принадлежности показал, что девочки ту или иную ценностную ориентацию выбирают чаще, чем мальчики. Так, например, такую ценностную ориентацию, как помощь и милосердие к другим людям, выбрали 18% девочек и 10% мальчиков, что можно объяснить, на наш взгляд, мягкостью и добросердечностью девочек. Ориентацию признание и уважение людей и влияние на окружающих выбрали 17% девочек и 10% мальчиков, что обусловлено уважительным отношением к окружающим, воспитанием и послушностью девочек в отличие от подростков-мальчиков.

Сравнивая результаты, полученные на разных этнических выборках, следует отметить, что такую ориентацию как помощь и милосердие к другим людям, выбрали 15% бурят и 13% русских; ориентацию на признание и уважение людей и влияние на окружающих отметили 18% бурятских подростков и 9% русских подростков. Данный факт, возможно, связан с особенностями семейного воспитания детей, где важную роль играет усвоение морально-этических норм, правил поведения в обществе, обычаев, традиций, также пословиц, поговорок, сказок и мифов. Пословицы и поговорки, сформировавшиеся в далеком прошлом, бытуют на протяжении всего исторического развития общества, фиксируя изменения, происходящие в повседневной жизни, принципах, обычаях, мировоззрении людей. Известно, что пословицы, как мудрые и меткие изречения, употребляются в обычном речевом обиходе людей и еще с детства воспитывают отношение к жизни. Примером могут служить следующие бурятские пословицы: *Угытэй хүн туһалааша, үнийэн хүн хайрлааша* (Бедный всегда поможет, а сирота всегда посочувствует); *Хүндэ туһа хэхэдэ, өөртэ туһа болохо* (Поможешь другим и тебе помогут); *Туһалаа хадаш, шамда туһалха* (За добро добром платят); *Үгэһэн гар хододоо олзотой байг лэ!* (Не оскудеет рука дающего!); *Хүнийе хүндэлхэн хүн, бээе хүндэлхэ* (Уважающий других, себя уважает); *Хүндэ хургаал заахадаа, өөрөө хүндэ нэрэтэй бай* (Если хочешь подать пример, сам будь примером) [5]. А также русские пословицы: «Не всякий, кто высок и строен, уважения людей достоин»; «И комар лошадь свалит, коли волк поможет»; «Настоящий воин тот, у кого есть милосердие»; «Человек в собственных руках уважение держит»; «Кто не полезен себе – и для других бесполезен»; «Если народ уважаешь, к себе уважение проявляешь»; «Взаимопомощь и бедных сделает богатыми» [2].

Полученные результаты, характеризующие ценностные ориентации испытуемых по методике «Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности» С.С. Бубнова, отражены в таблице 1.

Таблица 1

*Общая характеристика ценностных ориентаций подростков по методике С.С. Бубнова (в%)*

№	Ценностная ориентация	Общая выборка	Выборка по половой принадлежности	Выборка по национальной принадлежности
1	Приятное времяпрепровождение, отдых	13	11 дев., 2 мал.	8 бур., 5 рус.
2	Высокое материальное благосостояние	11	4 дев., 7 мал.	8 бур., 3 рус.
3	Поиск и наслаждение прекрасным	6	5 дев., 1 мал.	4 бур., 2 рус.
4	Помощь и милосердие к другим людям	28	18 дев., 10 мал.	15 бур., 13 рус.
5	Любовь	11	6 дев., 5 мал.	4 бур., 7 рус.
6	Познание нового в мире, природе, человеке	8	5 дев., 3 мал.	5 бур., 3 рус.
7	Высокий социальный статус и управление людьми	5	3 дев., 2 мал.	4 бур., 1 рус.
8	Признание и уважение людей и влияние на окружающих	27	17 дев., 10 мал.	18 бур., 9 рус.
9	Социальная активность для достижения позитивных изменений в обществе	4	2 дев., 2 мал.	2 бур., 2 рус.
10	Общение	1	1 дев.	1 рус.
11	Здоровье	20	12 дев., 8 мал.	8 бур., 12 рус.

Результаты, полученные по второй методике, показали, что для большинства испытуемых характерна такая жизненная ценность, как автономность (50%). При этом у респондентов проявляется потребность делать то, что сам человек считает важным, не зависеть от мнения окружающих, самому

определять ход своей жизни (Из ответов: «Я не могу терпеть, когда мне указывают, что я должна делать»; «Я непременно должен исполнить задуманное»). На наш взгляд, это объясняется тем, что в данном возрасте, по мнению большинства психологов, происходит бурный рост самосознания, который проявляется в том, что подростки начинают интересоваться собственной личностью, пристально вглядываться в себя, открывать для себя свое «я», в котором объединяются его представления о самом себе; дают возможность оценить себя уже не как ребенка. 33% испытуемых способны к развитию личностного роста. Они требовательны к себе, стремятся к развитию себя как личности и профессионала: «Я не могу терпеть, когда люди не стремятся к высоким целям»; «Я непременно должен не останавливаться на достигнутом уровне». Возможно, это обусловлено тем, что ведущим типом деятельности в подростковом возрасте является общественно-полезная деятельность, которая отвечает потребностям подростка: дает ему возможность утвердить свою новую социальную позицию, добиться признания собственной значимости в профессиональном мире. При рассмотрении результатов по половой принадлежности получены следующие данные: ценность автономности отметили 28% девочек и 22% мальчиков, жизненную ориентацию на личностный рост – 19% девочек и 14% мальчиков. Различия в данной ориентации обусловлены, возможно, самостоятельностью, старательностью и коммуникативностью девочек. Сопоставляя ответы респондентов – представителей разных национальностей, можно сделать вывод о том, что испытуемые буряты выбирают чаще жизненные ценности по сравнению с испытуемыми русскими. 22% бурят и 11% русских отметили личностный рост. Жизненную ценность автономности выбрали 26% бурят и 24% русских. Это объясняется, на наш взгляд, традиционным уважительным отношением в бурятском этносе к образованным, обладающим обширными знаниями, стремящимся к достижению своей цели людям. Так, в бурятской литературе существуют такие пословицы: *Ажалгүйгөөр алганаһье барихагүйш* (Без труда, не поймаешь и окуня); *Эд ехэтэ дойхон, эрдэм ехэтэ номгон* (Богач нравом буен, обладатель знаний спокоен); *Ябаһан хүн яһа зууха, хэбтэһэн хүн хээли алдаха* (Кто работает, тот зарабатывает, кто лежит, тот бока отлежит); *Эрдэмһээ үлүү олзо үгы* (Нет сокровища лучше, чем наука); *Ядахадаа баиарха* (Помучится да научится) [5].

Таблица 2 содержит результаты ценностных предпочтений русских и бурятских девочек и мальчиков, где ценностные ориентации расположены в порядке их предпочтения от наиболее важной к наименее важной.

Таблица 2

*Ценностные ориентации по методике Must-тест*  
П.Н. Иванова, Е.Ф. Колобовой (в%)

№	Ценностные ориентации	Общее количество	Мальчики	Девочки	Русские	Буряты
1	Автономность	50	22	28	24	26
2	Личностный рост	33	14	19	11	22
3	Здоровье	6	3	3	5	1
4	Безопасность и защищенность	3	2	1	1	2
5	Привязанность и любовь	3	2	1	2	1
6	Служение людям	2	2	-	2	-
7	Богатство духовной культуры	2	2	-	2	-
8	Межличностные контакты и общение	2	1	1	1	1
9	Свобода, открытость в обществе	1	1	-	1	-
10	Чувство удовольствия	1	1	-	1	-

По результатам методики «Ценностные ориентации» М. Рокича выяснилось, что в системе ценностей подростков наиболее значимыми являются здоровье (36%), счастливая семейная жизнь (11%), жизненная мудрость (6%). Такие ценности, как творчество, красота природы и искусства, счастье других, выбираются реже остальных. Из вышесказанного представляется очевидным, что ядро реальных ценностей составляют ценности личного характера: счастливая семейная жизнь, здоровье, жизненная мудрость, свобода. Несомненно, в подростковом возрасте личная жизнь является главным объектом своих чувств, эмоций, отношений. Школьная жизнь в большей степени ограничена и прагматична, поэтому нет физических и эмоциональных сил для развлечений, красоты природы и искусства, творчества. Сравнивая результаты, полученные по половой выборке, мы видим, что 20% девочек и 16% мальчиков выбрали ориентацию на здоровье, 8% девочек и 3% мальчиков отметили ориен-



тацию счастливая семейная жизнь. Скорее всего, это обусловлено более высокой ответственностью девочек в вопросах отношения к своему здоровью и создания здоровой счастливой семьи. Выборка по национальной принадлежности показала преобладание выбора определенной ценности подростками-бурятами. Это вызвано, особенностями воспитания детей в бурятских семьях, для которых характерно привитие еще с детского возраста уважительного отношения, соблюдения и почитания культурных традиций, духовного наследия своего народа, а именно сказок, мифов, поговорок и пословиц. Например, такие бурятские пословицы учат бережному отношению к своему здоровью: *Арьбалхан аминда туһатай, хооһон үгэ туһагүй* (Бережливость для жизни полезна, а бережность – для организма); *Үбдэхэ – зоболон, элүүр ябаха – жаргалан* (Быть больным мучение, а быть здоровым – блаженство); *Сархаг шэлээ, сабын эзэн мүнхэ болог* (Вино кончилось, пусть хозяин дома долго живет); *Үригүй болбол баян гээшэ, үбшэгүй болбол жаргал гээшэ* (нет долгов – богатство, а нет болезни – блаженство); *Мэдэхэнэ үлүү эрдэм үгы, мэндэ ябаханаа үлүү жаргал үгы* (нет дороже знаний, нет дороже здоровья) [5].

На рисунке 1 представлены результаты общей характеристики ценностных ориентаций подростков по методике М. Рокича.

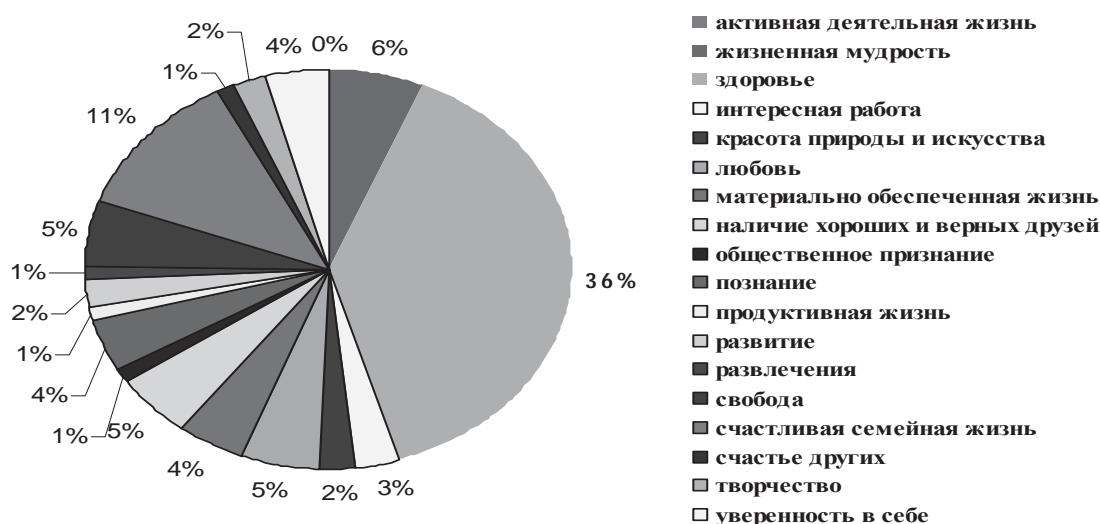


Рис. 1. Общая характеристика ценностных ориентаций подростков по методике М. Рокича (в %)

Полученные результаты были подвергнуты корреляционному анализу, который показал наличие положительной корреляционной связи между данными (при  $p < 0,05$ ,  $r_{\text{эмп.}} = 0,21$ ), полученными по методике «Ценностные ориентации» М. Рокича и 16-факторным опросником Р.Б. Кеттелла. У 36% подростков, ориентированных на здоровье, наиболее выраженным фактором по методике Р.Б. Кеттелла является фактор Q2- неконформизм. Чем больше респонденты независимы от мнения окружающих, предпочитают принимать собственные решения, следуют по выбранному ими пути, самостоятельно принимают решения и действуют, тем больше они ориентированы на свое здоровье. На наш взгляд, новая социальная ситуация делает подростков значительно более самостоятельными в организации своего поведения и деятельности, им приходится учиться контролировать себя, нести более полную ответственность за результаты своих поступков, более самостоятельно решать многие вопросы, с которыми им приходится сталкиваться в повседневной жизни, самим вырабатывать мнение о товарищах. Именно в подростковом возрасте начинают развиваться те внутренние процессы, которые приводят к концу данного возрастного периода к формированию уже относительно самостоятельных взглядов, оценок, относительно устойчивой системы отношений подростков к окружающему и к самому себе, в том числе установок на здоровый образ жизни.

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

*Литература*

1. Васильева О.С. Валеология – актуальное направление современной психологии // Психологический вестник РГУ. – 1997. – Вып. 3. – С. 406-411.
2. Даль В.И. Напутное. Пословицы русского народа. – М., 1957.
3. Дубова Е.Т. Духовный кризис в современной России и практическая психология // Журнал прикладной психологии. – 2000. – №1. – С. 29-39. – №2. – С. 37-45.
4. Ильин И.А. Религиозный смысл философии. – М.: Изд-во АСТ, 2003. – 572 с.
5. Шагдаров Л.Д., Хамонов М.П. Буряад, ород оньһон, хошоо үгэнүүд. (Бурятские, русские пословицы и поговорки). – Улан-Удэ: Бэлиг, 1996.

**Доноева Юлия Валерьевна** – аспирант кафедры возрастной и педагогической психологии Бурятского государственного университета (г. Улан-Удэ). E-mail: donoeva\_yuliya@mail.ru

**Donoeva Yulia Valerievna** – postgraduate student of pedagogical psychology department of Buryat State University (Ulan-Ude). E-mail: donoeva\_yuliya@mail.ru

УДК 159.922.4 (512.31)

С.Д. Будаева

### ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ИНТЕЛЛЕКТА И ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПОДРОСТКОВ-БУРЯТ

*В статье рассмотрены особенности взаимосвязей личностных и интеллектуальных показателей подростков-бурят 11-12 лет. В качестве личностных характеристик приведены значения факторных показателей по тесту Р. Кеттелла и Г. Айзенка. При оценке интеллектуальных особенностей использованы данные методики Дж. Равена. Для обработки материала были применены методы корреляционного и факторного анализа. Представлены результаты эмпирического исследования на примере подростков-бурят, свидетельствующие о наличии связей между личностными качествами и уровнем интеллекта.*

**Ключевые слова:** этнопсихология, подростковый возраст, личность, интеллект.

S.D. Budaeva

### RESEARCH OF THE INTERCONNECTION OF INTELLECT AND PERSONAL PECULIARITIES OF BURYAT TEENAGERS

*The article deals with the features of interconnection of personal and intellectual indices of Buryat teenagers. In the work the data of the tests by Cattell, Eysenk and Raven has been used. While computing the material we applied factor analysis.*

**Keywords:** ethnopsychology, adolescence, personality, intellect.

Для многих ученых-исследователей нашего региона изучение национальных особенностей этнической личности и группы является основополагающим. Так, например, этнопсихологические аспекты формирования и развития этнического самосознания, феномены национального характера и этнических стереотипов, этнические особенности взаимодействия народов отражены в работах А.Д. Карнышева, Р.Д. Санжаевой, Т.Ц. Тудуповой, Т.Ц. Дугаровой, Е.Л. Трофимовой, О.К. Степановой, А.Р. Монсоновой, Л.И. Эрхитуевой и других.

Некоторые исследования носят комплексный характер, осуществляются в рамках целевых программ, а также в составе совместных международных проектов. Одной из таких программ является международный научно-исследовательский проект «Психофизиологические особенности детей монгольских народов», руководителем которого является Т.Ц. Дугарова. Данное исследование проведено в рамках реализации проекта.

Объектом исследования выбраны подростки, поскольку многообразие происходящих в них психологических изменений заостряет проблему взаимосвязанности многих частных линий развития [4, с. 15]. В исследовании реализован один из вариантов эмпирического изучения проблемы, задавшись целью выявить структуру взаимосвязей между ключевыми показателями развития в конкретном возрасте: уровнем интеллекта по тесту Дж. Равена и личностными характеристиками, полученными по опроснику Р. Кеттелла и Г. Айзенка. Гипотезой послужила мысль, что интеллект выполняет регулируемую функцию по отношению к разнородным личностным свойствам человека.

Необходимость обращения к личностным параметрам в их взаимосвязи с интеллектом обусловлена следующими моментами. Проблема личности по своей практической и теоретической значимо-