

Ценностное отношение к здоровому образу жизни в период подростничества

Петровская Вера Геннадьевна¹
Пушкарева Мария Александровна¹

¹Новосибирский государственный педагогический университет,
Куйбышевский филиал, Куйбышев, Россия

Аннотация. Введение. Цель исследования – выявить специфику ценностного отношения к здоровому образу жизни в подростковом возрасте. Актуальность исследования состоит в том, что при всей важности задачи подростки и молодежь не придают особого значения сохранению здоровья, не понимая личной и социальной ответственности за его сохранение. Анализ медицинских данных на мировом уровне показывает ухудшение состояния здоровья не только молодежи, но и человечества в целом, поэтому актуальной остается задача формирования и развития у людей (особенно молодых) культуры здоровья и убеждения в том, что качество жизни и деятельности зависит от физического, психологического и социального благополучия личности. *Методология.* Ценностное отношение к ЗОЖ, компоненты которого в подростковом возрасте сформированы в недостаточной степени, имеет ряд особенностей: система знаний о ЗОЖ еще не сформирована; уровень осознания и принятия смысла ценности «здоровый образ жизни» поверхностный; эмоционально окрашенное отношение к здоровому образу жизни можно охарактеризовать как нейтральное; активная сознательная деятельность по поддержанию ЗОЖ у большинства подростков отсутствует. Гипотеза исследования: особенности ценностного отношения к здоровому образу жизни в подростковом возрасте заключаются в более низком уровне развития всех его компонентов и доминировании адапционно-поддерживающего типа представлений о ценности здоровья. *Результаты исследования.* В статье дана информация об организации исследования, подборе диагностических методик и методов математической статистики, представлены результаты исследования. *Заключение.* Проведенное исследование показало, что существуют особенности (более низкий уровень компонентов) ценностного отношения к ЗОЖ в подростковом возрасте, доминирует адапционно-поддерживающий тип представлений о ценности здоровья.

Ключевые слова: Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ); здоровье; здоровый образ жизни (ЗОЖ); ценность; ценностное отношение к здоровью

Для цитирования: Петровская В. Г., Пушкарева М. А. Ценностное отношение к здоровому образу жизни в период подростничества // Конструктивные педагогические заметки. – 2025. – № 3 (27). – С. 76–83.

Value-based attitude towards a healthy lifestyle during adolescence

Petrovskaya Vera Gennadyevna¹
Pushkareva Maria Alexandrovna¹

¹*Novosibirsk State Pedagogical University, Kuibyshev branch,
Kuibyshev, Russia*

Abstract. Introduction. The purpose of the study: to identify the specifics of the value attitude to a healthy lifestyle in adolescence. The relevance of the study is that, despite the importance of the task, adolescents and young people do not attach much importance to maintaining health, do not understand personal and social responsibility for its preservation. Analysis of medical data at the global level shows a deterioration in the health of not only young people, but humanity as a whole, so the task of forming and developing in people (especially young people) a culture of health and the belief that the quality of life and activity depends on the physical, psychological and social well-being of the individual remains relevant. *Methodology.* The value attitude to a healthy lifestyle, the components of which are insufficiently formed in adolescence, has a number of features: the system of knowledge about a healthy lifestyle has not yet been formed; the level of awareness and acceptance of the meaning of the value «healthy lifestyle» is superficial; the emotionally charged attitude to a healthy lifestyle can be characterized as neutral; most adolescents do not actively consciously maintain a healthy lifestyle. Research hypothesis: the features of the value attitude to a healthy lifestyle in adolescence consist in a lower level of development of all its components and the dominance of the adaptive-supportive type of ideas about the value of health. *Results of the study.* The article provides information on the organization of the study, the selection of diagnostic methods and methods of mathematical statistics, and presents the results of the study. *Conclusion.* The study showed that there are features (lower level of components) of the value attitude to a healthy lifestyle in adolescence, the adaptive-supportive type of ideas about the value of health dominates.

Keywords: World Health Organization (WHO); health; healthy lifestyle (HLS); value; value-based attitude towards health

For citation: Petrovskaya V. G., Pushkareva M. A. Value-based attitude towards a healthy lifestyle during adolescence. *Constructive pedagogical notes*, 2025, no. 3 (27). pp. 76–83.

Введение. На современном этапе развития общества вопрос сохранения и укрепления здоровья населения России является одним из приоритетных для государства. При этом проект «Здоровье», цель которого – повышение качества медицинской помощи, входил в число приоритетных национальных проектов. Начиная с 1 января 2025 до конца 2030 г., реализуется национальный проект «Продолжительная и активная жизнь», цель которого – повышение качества и продолжительности жизни россиян. Планируемые результаты могут быть достигнуты не только благодаря медицинским мероприятиям, но и через формирование особого отношения молодого поколения к своему здоровью, своеобразной передаче ответственности подросткам и молодежи за его состояние. В дальнейшем развитии общества это поможет обеспечить устойчивость и социальную стабильность.

Стоит отметить, что при всей важности данной задачи подростки и молодежь не придают особого значения здоровью, не понимая личной и социальной ответственности за его сохранение. Анализ медицинских данных на мировом уровне показывает ухудшение состояния здоровья не только молодежи, но и человечества в целом, поэтому актуальной остается задача формирования и развития у людей (особенно молодых) культуры здоровья и убеждения в том, что качество жизни и деятельности зависит от физического, психологического и социального благополучия личности.

Несмотря на то что в научной литературе довольно много исследований в области сохранения и развития здоровья подрастающего поколения, эта проблема требует теоретической и практической разработки новых форм, средств, методов формирования и сохранения здоровья детей и подростков.

На основании данных ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения) под здоровьем понимается «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Здоровье человека зависит от образа жизни, который он ведет, поэтому сейчас необходимо не только знакомить подрастающее поколение с понятием ЗОЖ, но и способствовать развитию ценностного отношения к своему здоровью.

Психологические феномены «ценность», «ценностные ориентации» неоднократно исследовались как зарубежными (А. Маслоу, М. Рокич, К. Роджерс), так и отечественными учеными (А. Н. Леонтьев, Д. А. Леонтьев, Н. А. Журавлева, А. А. Барсукова, В. А. Сластенин). Несмотря на то что термин «ценностное отношение к здоровью» – относительно новое понятие, интерес к которому вырос в последние два десятилетия, на сегодняшний день появляются статьи в журналах, диссертации и монографии на данную тему. Свои работы этой проблеме посвятили такие авторы, как С. А. Лукина, Н. Г. Попова, С. В. Савинова, О. А. Сидоренко, В. М. Сорокина, А. П. Фомина.

Несмотря на такой интерес к этому вопросу, проблема исследования обусловлена наличием противоречия между снижением показателей здоровья детей, подростков и молодежи, с одной стороны, и недостаточным количеством исследований феномена ценностного отношения к ЗОЖ – с другой.

Методология. Прежде чем определить, что такое ценностное отношение к ЗОЖ, важно выяснить, что такое ценности и ценностное отношение. В современной психологической науке существует проблема терминологической неопределенности этих феноменов. В гуманистической психологии А. Маслоу понятие ценностей связано в первую очередь с понятием личностного выбора, который ведет к самоактуализации [6]. В работах Г. Оллпорта отмечено, что моральные представления общества становятся источником личностных внутренних ценностей (цит. по: [3]). М. Рокич называет общие закономерности существования человеческих ценностей:

- 1) количество ценностей у человека незначительное;
- 2) ценности характерны для всех людей, различия лишь в степени;
- 3) правильнее говорить о системе ценностей;
- 4) культура, общество и его институты – источник ценностей;
- 5) ценности – основа всех социальных явлений [9].

Именно этот автор предложил известную типологию ценностей: 1) терминальные (ценности-цели) – идеалы, смыслы жизни; 2) инструментальные (ценности-средства) – нормы поведения и качества, способности людей (независимость, инициативность, авторитетность и пр.).

Существуют и другие типологии ценностей, например, часто называют экономические, политические, социальные, культурные, материальные и духовные (нравственные, познавательные, научные и эстетические) ценности [10–13].

О формах ценностей пишет С. М. Ершова:

- 1) ценность как общественный идеал (добро, справедливость, счастье, красота, гуманизм, равенство);
- 2) ценность как объект культуры (материальной и духовной);
- 3) ценность как социальное явление, проявляющееся в деятельности человека [3].

В работах отечественного ученого Г. М. Коджаспировой указано, что ценностное отношение – это избирательное отношение человека к материальным и духовным ценностям, система его установок, предпочтений, выраженная в его сознании и поведении [4]. Основными компонентами ценностного отношения являются:

- 1) когнитивный (знание о ценности);
- 2) эмоционально-оценочный (ее оценка);
- 3) личностно-смысловой (значимость для человека);
- 4) деятельностный (регуляция своих действий).

Н. Г. Попова в своих исследованиях пишет о том, что ценностное отношение к здоровью – это сложное психическое образование, характеризующееся сформированностью знаний и представлений о здоровье как ценности, осознанностью отношения к здоровью, сформированностью умений и навыков сохранения и укрепления здоровья, способствующих позитивным изменениям поведения [8]. Структурные компоненты ценностного отношения к ЗОЖ хорошо определены в работах С. А. Лукиной:

- когнитивный (сформированная система знаний о ЗОЖ);
- смысловой (принятие ценности ЗОЖ);
- эмоциональный (определенное эмоциональное отношение к ЗОЖ);
- деятельностный (активная сознательная деятельность, направленная на поддержание здоровья) [5].

Процесс формирования ценностного отношения к ЗОЖ, как утверждают Л. А. Дубровина и А. Д. Климова, зависит от множества факторов: направленности личности, активности, потребностей, интересов, силы воли, эмоциональности, способностей (внутренние факторы), родителей, семьи, друзей, СМИ, образовательного учреждения, субкультуры (внешние факторы) [2].

Непростой по психологическому содержанию возраст подростничества предопределяет ценностное отношение подростков к ЗОЖ. Как утверждает Ю. В. Науменко, в этом возрасте человеку недостаточно жизненного опыта, чтобы осознать ценность здоровья [7]. Более высокого уровня достигают показатели когнитивного и поведенческого компонентов ценностного отношения к ЗОЖ только на следующей возрастной ступени, когда юноши и девушки уже не только больше информированы о здоровье, но и стремятся к деятельности по его сохранению (правильное питание, спорт, нетоксичные отношения и пр.). То есть важный фактор – возраст: чем старше человек, тем более значим для него ЗОЖ и наоборот: в более младшем возрасте этот ресурс кажется «бесконечным и неисчерпаемым».

Отметим, что основными типами ценностного отношения к ЗОЖ являются:

- адаптационно-поддерживающий, при котором подросток здоровье рассматривает как благополучие, а для этого нужно внимательно относиться к своим потребностям (сон, еда, отдых), выполнять профилактические меры;

• ресурсно-прагматический, при котором здоровье – это ресурс для приспособления к социуму и достижения успеха.

Таким образом, ценностное отношение к ЗОЖ, компоненты которого в подростковом возрасте сформированы в недостаточной степени, имеет ряд особенностей:

- система знаний о ЗОЖ еще не сформирована;
- уровень смыслового компонента носит поверхностный характер;
- отношение к ЗОЖ в эмоциональном плане имеет нейтральную окраску;
- недостаточная поведенческая активность, направленная на поддержание своего здоровья.

Результаты исследования, обсуждение. Для проверки гипотезы о том, что специфика ценностного отношения к здоровому образу жизни в подростковом возрасте по сравнению со следующей возрастной ступенью заключается в более низком уровне развития всех его компонентов и доминировании адаптационно-поддерживающего типа представлений о ценности здоровья.

Исследование проведено на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Куйбышевского района «Средняя общеобразовательная школа № 3». Сформировано две группы испытуемых: 1) экспериментальная – подростки 13–14 лет (25 человек) и 2) контрольная – юноши и девушки 17 лет (25 человек).

Для изучения уровня развития ценностного отношения к здоровому образу жизни отобраны следующие диагностические методики:

- 1) «Ценностные ориентации» М. Рокича;
- 2) «Индекс отношения к здоровью» С. Дерябо и В. Ясвина;
- 3) экспресс-диагностика представлений о ценности здоровья Ю. В. Науменко.

По шкале «Здоровье» методики «Ценностные ориентации» М. Рокича (рис.): в группе юношей и девушек показатели ценности здоровья выше, чем в группе подростков, но при этом не выявлено статистически достоверных различий (для расчетов применен Т-критерий Стьюдента).

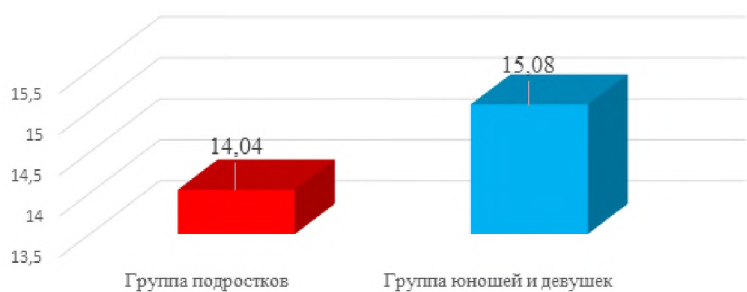


Рис. Показатели групп по методике «Ценностные ориентации» М. Рокича

По методике Ю. В. Науменко установлено, что подтверждена часть гипотезы о доминировании у подростков адаптационно-поддерживающего типа представлений о ценности ЗОЖ. Применение ф-критерия Фишера позволило констатировать факт значимых различий по шкале «Ресурсно-прагматический тип ценностного отношения к здоровью и ЗОЖ» ($f_{\text{эмп}} = 2,1$, вероятность ошибки 5 %). Подростки имеют более низкий уровень ценностного отношения к здоровью и ЗОЖ. Также есть различия по шкале «Адаптационно-поддерживающий тип ценностного отношения

к здоровью и ЗОЖ» (фэмп = 2,13, вероятность ошибки 5 %): данный тип в большей степени характерен для юношеского возраста.

По методике «Индекс отношения к здоровью» С. Дерябо и В. Ясвина (таблица) выявлено, что существуют статистически достоверные различия по шкалам:

- «Эмоциональная шкала» тэмп = 2,2, вероятность ошибки 5 %;
- «Поступочная шкала» тэмп = 2,1, вероятность ошибки 5 %;
- «Интегральная шкала» тэмп = 4,3, вероятность ошибки 1 %.

Таблица

Таблица t-критерия Стьюдента по методике «Индекс отношения к здоровью»
С. Дерябо и В. Ясвина

	Экспериментальная группа	Контрольная группа	$t_{эмп}$	Уровень значимости
Эмоциональная шкала	11,08	12,80	2,2*	$p \leq 0.05$
Поступочная шкала	9,12	10,56	2,1*	$p \leq 0.05$
Интегральная шкала	39,28	44,96	4,3**	$p \leq 0.01$

Примечание: $t_{эмп} = 2,01$, при $p \leq 0,5$, $t_{эмп} = 2,68$, при $p \leq 0,01$, для $n = 25$.

Подростки из экспериментальной группы не заинтересованы в информации о здоровом образе жизни, не считают ЗОЖ эмоционально привлекательным, не склонны совершать поступки, направленные на изменение своего образа жизни в сторону оздоровления, в отличие от юношей и девушек из контрольной группы, которые больше интересуются информацией о ЗОЖ, могут получить положительные эмоции от своего здоровья, предпринимают конкретные действия по поддержанию здоровья.

Следовательно, для подростков 13–14 лет характерно следующее.

1. Преобладающий тип ценностного отношения к своему здоровью – адаптационно-поддерживающий.
2. Когнитивный компонент ценностного отношения к ЗОЖ находится на низком уровне, эмоциональный и деятельностный – на среднем уровне.

Заключение. Проведенное исследование показало, что существуют особенности (более низкий уровень компонентов) ценностного отношения к ЗОЖ в подростковом возрасте, доминирует адаптационно-поддерживающий тип представлений о ценности здоровья.

Список источников

1. Всемирная организация здравоохранения о здоровом образе жизни [Электронный ресурс]. – URL: <https://med-prof.ru/o-tsentre/novosti/vsemirnaja-organizacija-zdravookhraneniya-o-zdorovom-obraze-zhizni/> (дата обращения: 28.04.2025).
2. Дубровина Л. А., Климова А. Д. Ценностное отношение к здоровому образу жизни у современных подростков [Электронный ресурс] // E-Scio. – 2019. – № 6 (33). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsennostnoe-otnoshenie-k-zdorovomu-obrazu-zhizni-u-sovremennyh-podrostkov> (дата обращения: 11.05.2024).
3. Ершова С. М. Теоретическое осмысление категорий «Ценность» и «Ценностные отношения» [Электронный ресурс] // Сибирский педагогический журнал. – 2021. – № 8. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskoe-osmyslenie-kategoriy-tsennost-i-tsennostnye-otnosheniya> (дата обращения: 27.04.2025).
4. Коджастирова Г. М. Педагогика. – М.: Юрайт, 2024. – 711 с.

5. Лукина С. А. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни в процессе изучения биологии в школах Якутии: автореф... дис. канд. пед. наук. – Мытищи, 2019. – 19 с.
6. Маслоу А. На подступах к психологии бытия. – М.: Рефл-бук, 1997. – 140 с.
7. Науменко Ю. В. Социально-культурный феномен «здоровье» и его формирование у школьников // Инновации в образовании. – 2012. – № 4. – С. 43–64.
8. Попова Н. Г. Формирование ценностного отношения учащихся к здоровому образу жизни в образовательном процессе современной школы: автореф... дис. канд. пед. наук. – Великий Новгород, 2015. – 27 с.
9. Рокич М. Природа человеческих ценностей. – М.: Свободная пресса, 1993. – 153 с.
10. Сорокина В. М. Ценностное отношение учащихся к здоровому образу жизни [Электронный ресурс] // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2020. – № 12-3. – URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=7971> (дата обращения: 11.05.2025).
11. Фомина А. П. Формирование ценностных ориентаций у подростков в условиях общеобразовательной школы: автореф. ... дис. канд. пед. наук. – Орехово-Зуево, 2022. – 24 с.
12. Хабибулин Д. А., Романов П. Ю. Ценностное отношение: подходы к исследованию [Электронный ресурс] // Вестник ЮУрГГПУ. – 2021. – № 12-2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsennostnoe-otnoshenie-podhody-k-issledovaniyu> (дата обращения: 09.05.2025).
13. Цветкова И. В. Интересы подростков в получении информации о здоровом образе жизни [Электронный ресурс] // АНИ: педагогика и психология. – 2019. – № 1 (10). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/interesy-podrostkov-v-poluchenii-informatsii-o-zdorovom-obraze-zhizni> (дата обращения: 13.05.2025).

References

1. *World Health Organization on healthy lifestyle*. URL: <https://med-prof.ru/o-tsentre/novosti/vsemirnaja-organizacija-zdravookhraneniya-o-zdorovom-obraze-zhizni/> (accessed: 28.04.2025). (In Russian)
2. Dubrovina L. A., Klimova A. D. Value attitude towards a healthy lifestyle in modern adolescents. *E-Scio*, 2019., no. 6 (33). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsennostnoe-otnoshenie-k-zdorovomu-obrazu-zhizni-u-sovremennyh-podrostkov> (accessed: 11.05.2024). (In Russian)
3. Ershova S. M. Theoretical understanding of the categories “Value” and “Value relations”. *Siberian Pedagogical Journal*, 2021, no. 8. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskoe-osmyslenie-kategoriy-tsennost-i-tsennostnye-otnosheniya> (accessed: 27.04.2025). (In Russian)
4. Kodzhaspirova G. M. *Pedagogy*. Moscow: Yurait Publ., 2024, 711 p. (In Russian)
5. Lukina S. A. Formation of a value attitude towards a healthy lifestyle in the process of studying biology in schools of Yakutia: author's abstract. of dis. ... Candidate of Pedagogical Sciences. Mytishchi, 2019, 19 p. (In Russian)
6. Maslow A. On the approaches to the psychology of being. Moscow: Refl-book Publ., 1997, 140 p. (In Russian)
7. Naumenko Yu. V. Socio-cultural phenomenon “health” and its formation in schoolchildren. *Innovations in Education*, 2012, no. 4, pp. 43–64. (In Russian)
8. Popova N. G. *Formation of students' value attitude towards a healthy lifestyle in the educational process of a modern school*: author's abstract. of dis. ... Candidate of Pedagogical Sciences. Veliky Novgorod, 2015, 27 p. (In Russian)
9. Rokeach M. *The nature of human values*. Moscow: Svobodnaya Pressa Publ., 1993, 153 p. (In Russian)

10. Sorokina V. M. The value attitude of students to a healthy lifestyle. *International Journal of Applied and Fundamental Research*, 2020, no. 12-3. URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=7971> (accessed: 11.05.2025). (In Russian)

11. Fomina A. P. *Formation of value orientations among adolescents in secondary school conditions*: author's abstract. of dis. ... Candidate of Pedagogical Sciences. Orekhovo-Zuyevo, 2022, 24 p.

12. Khabibulin D. A., Romanov P. Yu. Value attitude: research approaches. *SUSGPU Bulletin*, 2021, no. 12-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsennostnoe-otnoshenie-podhody-k-issledovaniyu> (accessed: 09.05.2025). (In Russian)

13. Tsvetkova I. V. Interests of adolescents in obtaining information about a healthy lifestyle. *ANI: Pedagogy and Psychology*, 2019, no. 1 (10). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/interes-podrostkov-v-poluchenii-informatsii-o-zdorovom-obraze-zhizni> (accessed: 13.05.2025). (In Russian)

Информация об авторах

В. Г. Петровская, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики, Новосибирский государственный педагогический университет, Куйбышевский филиал, Куйбышев, Россия, e-mail: vera.petrovskaya.64@mail.ru.

М. А. Пушкарева, студентка 5 курса, направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, профиль «Психология образования» заочной формы обучения факультета психолого-педагогического образования, Новосибирский государственный педагогический университет, Куйбышевский филиал, Куйбышев, Россия.

Information about the authors

V. G. Petrovskaya, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology and Pedagogy, Novosibirsk State Pedagogical University, Kuibyshev Branch, Kuibyshev, Russia, e-mail: vera.petrovskaya.64@mail.ru

M. A. Pushkareva, 5th year student, major 44.03.02 Psychological and Pedagogical Education, profile: Psychology of Education, correspondence course, Faculty of Psychological and Pedagogical Education, Novosibirsk State Pedagogical University, Kuibyshev branch, Kuibyshev, Russia.

Поступила: 14.05.2025

Одобрена после рецензирования: 14.06.2025

Принята к публикации: 14.07.2025

Received: 14.05.2025

Approved after review: 14.06.2025

Accepted for publication: 14.07.2025