

Московский городской психолого-педагогический университет



Психология здоровья

спорт
профилактика
образ жизни

Сборник материалов конференции

Москва
2011

Московский городской психолого-педагогический университет
Лаборатория психологии здоровья



**Психология здоровья:
Спорт, профилактика, образ жизни**

*Всероссийская
научно-практическая конференция*

**Сборник
материалов конференции**



**26-29 сентября 2011
Москва**

**ББК 88.4
П86**

Психология здоровья: Спорт, профилактика, образ жизни. Сборник материалов конференции (26-29 сентября 2011 года). – М.: МГППУ, 2011. – 382 с.

Под редакцией А. А. Бочавер

Всероссийская научно-практическая конференция проводилась лабораторией психологии здоровья Московского городского психолого-педагогического университета. Цель конференции – создание коммуникативного пространства для обмена знаниями и идеями специалистов, работающих в психологических, медицинских, образовательных и спортивных учреждениях, для распространения практического и исследовательского опыта в области психологии здоровья и для развития перспектив сотрудничества и осуществления совместных проектов.

© МГППУ, 2011.

<i>Накусов С. М.</i> Влияние занятий спортивными играми (футболом) на личностное развитие девочек-подростков	241
<i>Непопалов В. Н.</i> Процесс принятия решения в спорте как фактор психического здоровья	244
<i>Нестерова Т. А.</i> Психология здоровья детей и подростков в образовательных учреждениях	247
<i>Овсяник О. А.</i> Адаптация женщин второго периода зрелости 40-60 лет при помощи физкультуры	248
<i>Оганесян Н. Т.</i> Психологическая диагностика педагогов как средство профилактики психосоматических проблем	251
<i>Одинцова М. А.</i> Культура физическая, как одна из составляющих «культурной одаренности» современников	254
<i>Одинцова М. А.</i> Мотивационно-эмоциональная сфера виктимных мальчиков-подростков	256
<i>Орлова М. О., Фролов С. А.</i> Использование средств мобильной связи для удержания потребителей психоактивных веществ в программах профилактики ВИЧ и в системе медико-социальной помощи	259
<i>Осипова Е. В.</i> Взаимосвязь культуры и мотивация поведения по отношению к здоровью	262
<i>Паначев В. Д.</i> Исследование факторов здорового образа жизни студентов	264
<i>Перевозчикова Е. В., Турбачкина О. В.</i> Культура здоровья, как критерий качества физического воспитания студентов	267
<i>Петухова И. А., Пермякова И. Д.</i> Динамика мотивации на ранних этапах спортивной карьеры	271

**Взаимосвязь культуры и мотивация поведения
по отношению к здоровью**

Здоровье человека является одним из главных условий благосостояния страны и полноценной жизни каждого гражданина, поэтому проблема защиты и улучшения здоровья находится в центре внимания как каждой личности, так и государства, заинтересованного в сохранении здоровья своих граждан.

Здоровье людей во многом зависит от естественных природных условий, уровня социально-экономического развития общества, условий жизни и труда, состояния окружающей среды, развития системы здравоохранения и т.д. Все эти факторы тесно взаимосвязаны между собой и в совокупности либо способствуют укреплению здоровья, либо вызывают определённые болезни. Одним из самых важных факторов является отношение человека к своему здоровью, мотивация его сохранения и укрепления.

Цель исследования: Выявление социокультурных различий мотивации поведения личности по отношению к своему здоровью. *Предмет:* Социокультурные различия мотивации здоровье-сберегающего поведения студентов России и Канады. *Объект:* Отношение студентов к своему здоровью. *Гипотеза исследования:* существуют социокультурные различия мотивации поведения студентов по отношению к своему здоровью

Теоретико-методологическую основу исследования составили работы отечественных и зарубежных исследователей в области психологии личности, общей и кросс-культурной психологии. Базовыми концептуальными основаниями диссертации послужили следующие научно-методологические принципы и направления исследований: теория самодетерминации Э. Деси и Р. Райана и ее развитие отечественными психологами (Леонтьев, Чирков, Орлов, Осин и др.); исследования в области психологии здоровья, посвященные изучению физического и психического здоровья, психологического благополучия (Лисицын, Рифф, Лебедева, Татарко, Чирков, Никифоров, Бовина и др.); кросс-культурный подход к изучению установок относительно здоровья (Триандис, Берри, Абуд, Мацумото и др.); теоретико – эмпирический опыт отечественной социальной, кросс-культурной и этнической психологии, при исследовании социокультурных факторов, влияющих на здоровье личности (Лебедева, Татарко и др.); теоретико-эмпирические исследования психологического благополучия и психологического здоровья в отечественной и зарубежной психологии личности (Динер, Рифф, Братусь и др.).

Методы и методики исследования. Основная методология исследования: сочетание количественных методов исследования (социально – психологический опрос) и качественных (глубинное интервью). В эмпирическом исследовании использовались следующие методики: шкала измерения уровня самодетерминации поведения, связанного со здоровьем (модифицированный Опросник саморегуляции поведения); Шкала Психологического

¹ НИУ ВШЭ, Москва, Россия, e-mail: ekaterinaosipov@yandex.ru

Благополучия К. Рифф (Ryff, 1995); методика оценки культурного контекста (Chirkov, 2003, Chirkov et al, 2005); шкалы оценки компонентов социального капитала: общий уровень доверия, уровень доверия семье, друзьям, социальным институтам, степень важности гражданской идентичности (World Values Survey); шкалы, измеряющие регулярность здоровье-сберегающих и здоровье-разрушающих поведенческих практик; вопросы, направленные на изучение представлений личности по отношению к здоровью.

Эмпирическую базу исследования составили результаты опроса студентов российских вузов – 124 респондента и 126 канадских студентов. Общий объем выборки – 250 человек.

Выводы. С помощью непараметрического критерия Колмогорова-Смирнова обнаружены межкультурные и межполовые различия культуры, мотивации и индикаторов отношения к здоровью российских и канадских студентов. В ходе анализа средних значений было выявлено, что канадцы оценивают регулярность собственного поведения, направленного на поддержание здоровья, как более высокую, чем русские, основные субъективные показатели здоровья у канадских студентов также выше, чем у русских.

Внутренняя мотивация здоровьесберегающего поведения у русских студентов выше, чем у канадских. Уровень внешней мотивации курения выше у русских, в то время как внешняя мотивация занятия спортом и правильного питания выше у канадцев. Показатели автономной мотивации здоровье – сберегающего поведения выше у канадских студентов. У русских респондентов внутренняя мотивация курения выше, чем у канадцев, а внутренняя мотивация употребления алкоголя ниже.

Результаты множественного регрессионного анализа показали, что культурная специфика взаимосвязей мотивации и поведения проявилась в том, что у российских студентов внутренняя мотивация здоровье-сберегающего поведения, а также – автономная и внутренняя мотивация употребления алкоголя способствуют сохранению здоровья и препятствуют его разрушению, а внешняя мотивация потребления алкоголя препятствует соблюдению здорового образа жизни. Так У. Коккерхам (1997) и Р. Райан (1995) говорят о том, что потребление алкоголя в России происходит из-за нормативных требований российского стиля жизни – частое и обильное распитие – укоренившаяся традиция культуры, а не свободный выбор. Межличностные отношения в значимой группе побуждают русских к употреблению алкоголя (Лебедева, Чирков, Татарко, 2007).

У канадцев автономная и внутренняя мотивация поддерживающего здоровье поведения (занятие спортом и правильное питание) способствуют соблюдению здорового образа жизни и регулярности здоровье-сберегающих практик. Однако, внутренняя мотивация употребления алкоголя одновременно позитивно взаимосвязана как с оценкой соблюдения здорового образа жизни, так и с частотой здоровье-разрушающих практик. При этом автономная и внутренняя мотивация курения способствуют частоте здоровье-разрушающих практик. У. Коккерхам отмечает, что во многих западных странах формирование индивидуальной ответственности за здоровье было ведущим в области

здравоохранения. От индивидов ожидалось, что они будут вести здоровый образ жизни и максимально сохранять свое здоровье. Во многих посткоммунистических странах у индивидов сформировались ожидания заботы о здоровье со стороны государства, а не самих граждан, поэтому автономная мотивация заботы индивидов о своем здоровье у россиян практически отсутствует.

Как показали результаты исследования, автономная и внутренняя мотивация здоровьесберегающего поведения (правильного питания и занятия спортом) позитивно связаны с оценкой следования здоровому образу жизни и регулярностью здоровьесберегающих практик, уровнем психологического благополучия, субъективным ощущением счастья и удовлетворенности жизнью у российских и канадских студентов. Таким образом, саморегуляция поведения, нацеленного на поддержание здоровья, является результатом ответственного и самостоятельного выбора личности в пользу здоровья. Автономная мотивация поведения – важный ресурс сохранения здоровья, поскольку, в частности, в русской культуре не существует социокультурной регуляции поведения человека по отношению к здоровью, и каждый сам принимает решение – сохранять свое здоровье или разрушать его (Лебедева, Чирков, Татарко, 2007).

У российских студентов внутренняя мотивация употребления алкоголя, а у канадских студентов – автономная мотивация курения негативно взаимосвязаны с удовлетворенностью жизнью. Внутренняя мотивация употребления алкоголя у россиян негативно связана с удовлетворенностью жизнью, а у канадцев – позитивно связана с удовлетворенностью жизнью и субъективным ощущением счастья. Полученные данные частично находят подтверждение в результатах предыдущих исследований и становятся основанием для последующего изучения.

У канадцев культурная специфика проявилась в том, что горизонтальный индивидуализм взаимосвязан с автономной мотивацией потребления алкоголя, что отражает больший уровень индивидуального осознания канадскими студентами зависимости здоровья от поведения личности. У россиян «воспринимаемая горизонтальность» культуры способствует всем видам мотивации (внешней, автономной и внутренней) здоровьесберегающего поведения и препятствует автономной и внутренней мотивации здоровьеразрушающего поведения (курения и употребления алкоголя). Полученные результаты, демонстрирующие позитивные взаимосвязи автономной и внутренней мотивации здоровьеразрушающего поведения (курения и употребления алкоголя) с ощущением счастья и удовлетворенности жизнью у студентов могут служить объяснением частоты данных видов здоровьеразрушающего поведения среди студентов.

Паначев В. Д.¹

Исследование факторов здорового образа жизни студентов

В ходе социологического исследования изучался вопрос об уровне знаний о здоровом образе жизни. Опрошено 686 студентов. На вопрос: «Что та-

¹ ПГТУ, Пермь, Россия, e-mail: panachev@pstu.ru