

СОЦИОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ ПОДРОСТКОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Варфоломеева Т.В., Алпатова Н.С., Мазуренко Д.В.

ФГБОУ ВПО «Волгоградский государственный социально-педагогический университет», Волгоград, Россия (400066, Волгоград, пр.им. В.И. Ленина, 27), e-mail: alpatova.ns@mail.ru

Статья посвящена изучению отношения учащихся общеобразовательных школ г. Волгограда к здоровому образу жизни. Исследование предполагало выяснение отношения подростков к своему здоровью, сформированности их представлений о здоровом образе жизни, выявление распространения табакокурения, употребления алкоголя и наркотиков. Аддиктивное поведение при этом рассматривалось как альтернатива принципам здорового образа жизни. Представлены результаты анкетирования подростков, свидетельствующие о сформированности представлений у большинства подростков о здоровье и здоровом образе жизни. При этом отмечается недостаточная значимость для них ценности здоровья и недостаточная сформированность установок на ведение здорового образа жизни. Авторами выделены условия, обеспечивающие эффективность формирования основ здорового образа жизни подростков. Разработана и представлена программа, целью которой является ликвидация пробелов в знаниях о здоровом образе жизни, формирование у подростков ценностного отношения к собственному здоровью и профилактика аддиктивного поведения.

Ключевые слова: анкетирование, ценности здоровья, здоровый образ жизни, вредные привычки, подростки, общеобразовательная школа.

SOCIOLOGICAL RESEARCH OF ADOLESCENTS' ATTITUDE TOWARDS A HEALTHY LIFESTYLE

Varfolomeyeva T.V., Alpatova N.S., Mazurenko D.V.

Volgograd state social and pedagogical university, Volgograd, Russia (400066, Volgograd, Lenin Ave., 27), e-mail: alpatova.ns@mail.ru

This article is devoted to studying of Volgograd schoolchildren's attitude towards a healthy lifestyle. The aim of the research was to identify adolescents' attitude towards their health, their perceptions of formation of a healthy lifestyle, to reveal the prevalence of smoking, usage of alcohol and drugs. Addictive behavior is regarded as an alternative one to the principles of a healthy lifestyle. The results of the survey show formed representations of adolescents about health and a healthy lifestyle. At the same time their value of health is quite insufficient and their position on maintaining a healthy lifestyle is not formed. The authors have highlighted the conditions which provide effective development of teenagers' healthy lifestyle. The program whose goal is to eliminate gaps in knowledge about healthy lifestyles, to form adolescents' valuable relation to their own health and to prevent addictive behavior has been developed and presented.

Keywords: survey, values of health, healthy lifestyle, bad habits, adolescents, comprehensive school.

Здоровье подростков является одной из важнейших социальных задач общества и одной из актуальных проблем здравоохранения. Повышенный интерес ряда исследователей к этой проблеме обусловлен тем, что здоровье детей более чем здоровье взрослых подвержено влиянию всей совокупности социальных, экологических, экономических и других факторов окружающей среды [1, 4].

Здоровье подростка в значительной степени определяется условиями его жизни, прежде всего, в семье и школе [2, 5]. В период обучения в школе формирование навыков здорового образа жизни подростков имеет свои особенности и определяется психофизическими характеристиками школьников, а также нацеленностью педагогов и родителей на то, чтобы дети не только получили образование, но и одновременно смогли

сохранить и укрепить свое здоровье [3].

Целью нашего исследования является изучение отношения подростков к своему здоровью, сформированности представлений о здоровом образе жизни.

Для достижения поставленной цели мы провели анкетирование на базе Муниципальных образовательных учреждений средних общеобразовательных школ № 81 и № 19 Центрального района г. Волгограда. Анонимное анкетное обследование проводилось с участием 42 подростков 7 и 8 «А» классов в возрасте 13–15 лет.

Разработанная нами анкета состояла из двух блоков вопросов и была направлена на выяснение отношения подростков к своему здоровью, сформированности представлений о здоровом образе жизни и на выявление распространения табакокурения, употребления алкоголя и наркотиков. Аддиктивное поведение при этом рассматривалось как альтернатива принципам здорового образа жизни.

Результаты анкетирования были обработаны методами математической статистики.

На вопрос «Как Вы оцениваете свое здоровье?» 9,5 % подростков ответили «отлично», 47,6 % – «хорошо», 33,3 % – «удовлетворительно», 7,1 % – «плохо», 2,4 % – «очень плохо». Показатели отношения подростков к своему здоровью распределились следующим образом: большинство подростков (92,8 %) признают здоровье как ценность. Имеет место безразличное отношение подростков (7,1 %) к собственному здоровью.

Ответы на вопрос «Ведете ли Вы здоровый образ жизни?» распределились следующим образом: 14,3 % респондентов ответили «безусловно, да»; 35,7 % – «скорее да, чем нет»; 42,8 % – «скорее нет, чем да»; 7,1 % – «безусловно, нет». Кроме того, подросткам предлагалось ответить на такие вопросы, как: «Занимаетесь ли Вы спортом?», «Делаете ли Вы утром физическую зарядку?», «Сколько времени Вы гуляете на улице?», «Правильно ли Вы питаетесь?», «Соблюдаете ли Вы режим труда и отдыха?» и др.

Обобщив полученные результаты по первому блоку вопросов анкеты, мы сгруппировали подростков по трем уровням.

К низкому уровню были отнесены подростки, у которых отсутствовало осознание важности здоровья и отмечалось нежелание выполнять оздоровительные упражнения, заниматься спортом, правильно питаться. Представления о здоровье и здоровом образе жизни не сформированы.

У подростков среднего уровня отношение к здоровью как к ценности отличается недостаточной осознанностью. Имеют поверхностные представления о здоровье и здоровом образе жизни. Периодически выполняют оздоровительные упражнения, стараются правильно питаться, гулять на свежем воздухе.

К высокому уровню были отнесены подростки, которые признают здоровье как

ценность, осуществляют деятельность, направленную на оздоровление организма. Осознанно и регулярно занимаются спортом, правильно питаются, соблюдают режим труда и отдыха. Располагают достаточно полной и достоверной информацией о здоровье и здоровом образе жизни.

Второй блок вопросов анкеты был направлен на изучение отношения подростков к табакокурению, алкоголю, наркотикам, определение уровня их знаний о последствиях употребления психоактивных веществ для здоровья человека, выявление распространения вредных привычек в подростковой среде и возраста первой пробы употребления.

Анализ ответов на вопрос об отношении подростков к психоактивным веществам показал, что отрицательно относятся к табакокурению 42,8 % опрошенных, к алкоголю – 52,4 % респондентов. Нейтральное отношение к табакокурению выразили 35,7 % подростков, к алкоголю – 42,8 %. Положительно относятся к табакокурению 21,4 % респондентов, к алкоголю – 4,7 %. Показательно, что абсолютное большинство подростков (92,8 %) негативно относится к наркотическим веществам, нейтральное отношение выразили 7,1 % респондентов. Подростков, положительно относящихся к наркотикам, не выявлено.

В ходе исследования было выявлено, что в возрасте 11–12 лет впервые попробовали закурить 59,5 % подростков, впервые попробовали алкогольные напитки – 26,2 %. В возрасте 13–15 лет впервые попробовали закурить 35,7 %, впервые попробовали алкогольные напитки – 71,4 %. В возрасте до 10 лет впервые попробовали закурить 4,7 % подростков, впервые попробовали алкогольные напитки – 2,4 % респондентов. Не выявлено подростков, имеющих опыт употребления наркотических веществ.

В ходе исследования нами было выявлено, что значительная доля систематически курящих подростков хотела бы прекратить курение или, по крайней мере, уменьшить его интенсивность. Почти треть опрошенных не желают отказываться от пагубной привычки. Обращает на себя внимание тот факт, что 35,7 % респондентов употребляют алкоголь от 1 до 3 раз в месяц и чаще, что вызывает определенную обеспокоенность и тревогу.

Представляют особый интерес результаты ответов подростков на вопрос об известных им негативных последствиях курения и употребления алкоголя для здоровья человека. Наиболее распространенными ответами большинства подростков явились следующие: «вредно для здоровья», «плохая кожа лица», «преждевременное старение», «частые болезни», «рак легких», «низкий заработок» и др. Единичные ответы – «цирроз печени», «болезни сердца», «отсутствие жизненных перспектив». Отметим, что были подростки, которые затруднились ответить на вопрос.

На вопрос «Если тебе предложат закурить или попробовать алкогольный напиток. Каковы твои действия?» значительная доля подростков (35,7 %) ответили согласием на

предложение закурить. 42,8 % респондентов ответили, что однозначно откажутся от предложения закурить или попробовать алкогольный напиток. 21,5 % респондентов затрудняются ответить на вопрос.

На вопрос «Если тебе предложат попробовать наркотик, ты откажешься или нет?» абсолютное большинство подростков (90,4 %) ответили, что откажутся от такого предложения. 9,5 % респондентов затрудняются ответить на вопрос. Не выявлено подростков, ответивших согласием на предложение попробовать наркотики.

Обобщив результаты второго блока вопросов анкеты, мы распределили подростков по уровням.

Высокий уровень предполагал достаточную информированность подростков по проблеме; знания о вреде употребления наркотических веществ, алкоголя и табакокурения; наличие четких убеждений против употребления наркотиков, табака и алкоголя.

Средний уровень: подростки разбираются в основных понятиях, знают о вреде наркотиков, алкоголя и курения, но у них недостаточно сформированы антиалкогольные и антитабачные убеждения; периодически курят и употребляют алкоголь.

Низкий уровень характерен для подростков, которые мало информированы по проблеме, имеют поверхностное представление о негативном влиянии на организм человека психоактивных веществ; систематически курят, употребляют алкоголь; не имеют четких убеждений против употребления психоактивных веществ.

Полученные результаты исследования позволяют говорить о достаточной сформированности представлений у большинства подростков о здоровье и здоровом образе жизни. При этом отмечается недостаточная значимость для них ценности здоровья и недостаточная сформированность установок на ведение здорового образа жизни.

Опираясь на опыт исследований в области данной проблемы и собственный практический опыт работы по формированию представлений о здоровье и здоровом образе жизни среди подростков, мы выделяем условия, обеспечивающие эффективность данного процесса:

- наличие мотивации и активной позиции у подростков в здоровьесберегающей деятельности;
- осознание подростками ценностей здоровья и здорового образа жизни;
- внедрение учебных и внеучебных занятий здоровьесберегающего направления;
- обеспечение соответствия познавательного материала возрастным и индивидуальным особенностям подростков.

Определив условия, оптимизирующие процесс формирования здорового образа жизни подростков, мы разработали программу для подростков общеобразовательных учреждений.

Целью программы является ликвидация пробелов в знаниях о здоровом образе жизни, формирование у подростков ценностного отношения к собственному здоровью и профилактика аддиктивного поведения.

Программа включает в себя следующие тематические разделы:

«Теоретические аспекты формирования здорового образа жизни», целевым назначением которого является выработка понятийного пространства «здоровый образ жизни».

«Компоненты здоровья и здорового образа жизни», основная задача которого – знакомство с компонентами здоровья (психофизическое, психическое и умственное, духовно-нравственное здоровье) и выработка собственного отношения к здоровью и здоровому образу жизни, определение индивидуального плана здоровой жизни.

«Академия здоровья», целевым назначением которой является развитие навыков и умений использовать способы получения радости и удовольствия, альтернативные психоактивным веществам, а также в итоге признание обучающимися здоровья как наивысшей ценности человека.

«Профилактика аддиктивного поведения», целевым назначением которой является дать информацию об отрицательном воздействии и негативных последствиях злоупотребления психоактивными веществами на организм человека; сформировать осознанное негативное отношение у подростков к табакокурению, употреблению алкоголя и наркотикам; привить подросткам социально одобряемые образцы поведения, общепринятые ценности [6].

Все перечисленные тематические разделы представляют собой этап реализации программы, но при необходимости, имея свою самостоятельную цель, реализовываться в отдельности, исходя из запроса целевой группы, могут быть скомбинированы в ином порядке.

Структура и содержание занятий имеют законченную самостоятельную форму, решают определенные задачи. Преемственность занятий состоит в том, что наибольший эффект воздействия на целую аудиторию будет производить их объединение в единый курс, так как в этом смысле все формы подчинены единой программной цели.

Резюмируя вышеизложенное, следует отметить, что данное социологическое исследование свидетельствует о необходимости совершенствования медико-социальной помощи в области сохранения и укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни подростков общеобразовательных учреждений через проведение мониторинга показателей здоровья обучающихся, предупреждение заболеваний, профилактику вредных привычек, повышение мотивации подростков к здоровому образу жизни и организацию

здоровьеформирующей деятельности.

Список литературы

1. Алпатова Н.С., Варфоломеева Т.В., Мазуренко Д.В. Медико-социальные аспекты этиологии нарушений здоровья в детском возрасте // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 3; URL: <http://www.science-education.ru/117-13053> (дата обращения: 12.05.2014).
2. Алпатова Н.С., Понькина И.В. Формирование здорового образа жизни как средство профилактики отклоняющегося поведения учащихся // Особенности формирования здорового образа жизни: факторы и условия: материалы II Международной научно-практической конференции (27 апреля 2012 г.) / отв. ред. Ю.Ю. Шурыгина. – Улан-Удэ: Изд-во ВСГУТУ, 2012. – С. 7–8.
3. Алпатова Н.С., Черников В.А. Социально-педагогическая работа с несовершеннолетними девиантного поведения: учеб. пособие / Н.С. Алпатова, В.А. Черников; Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования «Волгогр. гос. пед. ун-т». – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2011. – 212 с.
4. Варфоломеева Т.В. Здоровьесберегающая социализация детей с аллергопатологией в условиях дошкольных образовательных учреждений: автореф. дис. ... канд. социол. наук / Т.В. Варфоломеева. – Волгоград, 2013. – 26 с.
5. Деларю В.В. Психология отклоняющегося поведения: учебно-методическое пособие. – Волгоград: Изд-во ВолГМУ, 2004. – 53 с.
6. Социальное воспитание детей и молодежи с отклонениями в развитии и поведении: вопросы теории и практики: учебное пособие / авт. коллектив: Н.С. Алпатова (и др.); ФГБОУ ВПО ВГСПУ. – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2013. – С. 52–61.

Рецензенты:

Волчанский М.Е., д.соц.н., профессор, декан факультета клинической психологии и социальной работы, ВолгГМУ, г. Волгоград.

Деларю В.В., д.соц.н., к.м.н., профессор, профессор кафедры общей и клинической психологии, ВолгГМУ, г. Волгоград.