

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ ПОДРОСТКОВ И НАЛИЧИЕ ДРУЗЕЙ: ЕСТЬ ЛИ ВЗАИМОСВЯЗЬ?

Вихарева Е.Г.¹, Винярская И.В.², Черников В.В.², Третьякова Т.В.¹, Наумова Т.А.³

¹ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия» Минздрава России, Ижевск, e-mail: avihareva@yandex.ru;

²ФГАУ «Национальный медицинский исследовательский центр здоровья детей» Минздрава России, Москва, e-mail: vinjarskaya@nczd.ru;

³ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет», Ижевск, e-mail: nta64@yandex.ru

Популяционное исследование качества жизни проведено в Удмуртии (Ижевск, 24 сельских административных района). Использован опросник PedsQL. В работе представлены: физическая, эмоциональная, социальная сферы, а также школьное функционирование и общий балл. В статье приведены данные о влиянии обширности круга друзей на показатели качества жизни детей старшего школьного возраста. Качество жизни изучено у 2536 подростков 13–17 лет. Все дети разделены на три группы: 1-я группа – подростки, которые имели 1–2 друга; 2-я группа – подростки, которые имели много друзей; 3-я группа – подростки, которые не имели друзей. Социально активны, интегрированы в общественную жизнь подростки, имеющие много друзей ($p < 0,05$). Гендерных различий в зависимости от количества друзей не получено. Значимо различаемым показателем качества жизни и у девочек, и у мальчиков является аспект «социальное функционирование». Обширность круга друзей оказывает положительное влияние на показатели качества жизни подростков: чем больше друзей, тем выше показатели качества жизни, прежде всего по шкале «социальное функционирование». В возрастном аспекте: наличие друзей у младших школьников более важно, чем у подростков: значимые результаты получены по всем аспектам качества жизни.

Ключевые слова: друзья, подростки, качество жизни, опросник PedsQL.

QUALITY OF LIFE OF TEENAGER AND FRIENDS: IS THERE A RELATIONSHIP?

Vikhareva E.G.¹, Vinyarskaya I.V.², Chernikov V.V.², Tretyakova T.V.¹, Naumova T.A.³

¹Izhevsk State Medical Academy of the Russian Ministry of Health, Izhevsk, e-mail: avihareva@yandex.ru;

²National Medical Research Center for Children's Health of the Ministry of Health of Russia, Moscow, e-mail: vinjarskaya@nczd.ru;

³Udmurt State University, Izhevsk, e-mail: nta64@yandex.ru

A population study of the quality of life was conducted in Udmurtia (Izhevsk, 24 rural administrative districts). The PedsQL questionnaire was used. The work presents: physical, emotional, social spheres, as well as school functioning and overall score. The article presents information on the influence of the vastness of the circle of friends on the indicators of the quality of life of children of senior school age. The quality of life was studied in 2536 teenagers from 13–17 years old. All children are divided into three groups: group 1 (teenagers who had 1–2 friends), group 2 (teenagers who had many friends), group 3 (teenagers who did not have friends). Teenagers who have many friends are socially active and integrated into public life ($P < 0.05$). No gender differences were found: a significantly different indicator of the quality of life for both girls and boys is the aspect of «social functioning». The vastness of the circle of friends has a positive effect on the indicators of the quality of life of teenagers: the more friends, the higher the indicators of the quality of life, primarily on the scale of «social functioning». In the age aspect: the presence of friends among younger schoolchildren is more important than among teenagers: significant results were obtained in all aspects of the quality of life.

Keywords: friends, teenagers, quality of life, PedsQL questionnaire.

Юношеский возраст является одним из самых сложных в жизни человека. И соответствующая соразмерная социальная помощь, получаемая подростком от близких людей, способствует обретению личностного психологического благополучия, способности противостоять стрессу, адаптации к его последствиям, а также адекватному личностному развитию. В старшем школьном возрасте социальные связи подростков начинают

существенно меняться: родители перестают играть центральную роль в жизни своих детей [1]. Дружеские здоровые отношения в переходном возрасте имеют одно из основополагающих значений для последующего становления личности, опорные места начинают занимать друзья, сверстники, вытесняя и преподавателей, и самых близких людей – родителей [2]. В подростковом возрасте дружба важна по нескольким причинам. Подростки обычно проводят больше времени со своими сверстниками, чем со своими родителями, братьями, сестрами или другими родственниками. Таким образом, друзья влияют на многие аспекты жизни подростка. Здоровая дружба может помочь подросткам избежать правонарушений, изоляции и многих негативных характеристик, связанных с этим периодом жизни. Здоровая дружба помогает подросткам чувствовать себя принятыми и уверенными. Она может обусловить развитие других позитивных социальных связей. Уверенность и чувство принятия являются неотъемлемыми характеристиками социального и эмоционального развития подростка. Когда подросток чувствует себя частью группы, он с меньшей вероятностью подвергнется негативному влиянию, оскорблениям и другим формам отвержения. Подростки, которые чувствуют себя уверенными и принятыми, также могут быть менее склонны к насмешкам над другими. Друзья способны оказывать положительное влияние на школьные, социальные и личные аспекты жизни подростка. Поскольку друзья часто имеют общие цели или интересы, они могут убедить подростка сделать правильный выбор. Они способны предотвратить правонарушения и конфликты, способствовать успеху в школе и обеспечить основу для более широкой сети ассоциаций, которые будут полезны в дальнейшей жизни. Дружба также может помочь подростку вернуться к своим целям и планам на будущее, когда присутствуют другие, более негативные влияния. Подростковые годы часто бывают стрессовыми. Наличие надежных, преданных друзей важно для того, чтобы подростки могли справиться со стрессом и неуверенностью, которые являются нормальной частью развития. Друзья могут служить источником информации по таким вопросам, как отношения, учеба, работа и конфликты с родителями. Дружеские отношения в группе сверстников помогают подросткам находить здоровые способы общаться вне дома, школы и работы. При нездоровом влиянии сверстников подросток может вести себя негативно. Здоровая дружба поощряет времяпрепровождение, которое не сопряжено с риском правонарушений или причинения вреда [3].

Качество жизни представляет собой многоаспектное и многогранное понятие. Оно близко по характеристикам к уровню жизни, но является более широким. Качество жизни – это интегральный показатель физического, эмоционального, социального и психического функционирования. Это понятие охватывает разные стороны жизни детей и взрослых, поэтому является по своей сути системным явлением. Во врачебной науке интерес представляют медицинские аспекты данного метода [4]. Используя данный параметр, можно

оценить эффективность лечебных, профилактических и реабилитационных мероприятий, определить комплексное влияние на человека различных факторов в педиатрической и терапевтической практике [5]. Согласно исследованиям Сельви Хельсет и Нины Мисваер (Норвегия, Осло), подростки считают, что качество жизни связано с позитивными жизненными циклами. Хорошее самочувствие, удовлетворенность собой и общий позитивный настрой в большинстве случаев описываются как отправные точки позитивного цикла. Очень важны позитивная самооценка, хорошие друзья и хорошие отношения в семье, чтобы войти в позитивный цикл и оставаться в нем. Следовательно, качество жизни подростков оказывается под угрозой, когда эти факторы являются негативными. Друзья, по-видимому, являются самым важным фактором. Быть без друзей чрезвычайно трудно, и никто из подростков не признался бы в этом даже самим себе, хотя в некоторых случаях это было довольно очевидно. Самооценка и популярность – это факторы, связанные со способностью заводить друзей. Качество жизни стало важным понятием при оценке медицинского обслуживания как детского, так и взрослого населения. Медицинским работникам, заботящимся о качестве жизни и благополучии, очень важно определить основные факторы, способствующие повышению и поддержанию благополучия молодежи. При этом понимание взглядов подростков на качество жизни подчеркивает важность сосредоточения внимания на их психосоциальном здоровье, в частности на отношениях со сверстниками, для улучшения и поддержания качества их жизни [6]. Исходя из данных постулатов мы изучили влияние количества друзей на качество жизни подростков.

Цель: оценить связь качества жизни и наличие друзей у школьников подросткового возраста

Материалы и методы исследования

В Удмуртской Республике с 2010 по 2018 гг. проведено популяционное исследование по изучению качества жизни. Определены региональные стандарты [7, 8]. Изучено влияние социальных факторов на показатели качества жизни детей [9]. В настоящей статье приводится часть фрагмента популяционного исследования, посвященного количеству друзей у подростков. Исследование проводилось с использованием международного опросника PedsQLtm4.0 (Pediatric Quality of Life Inventory). В состав опросника входят 23 вопроса, которые собраны в следующие согласованные шкалы: физическое функционирование (ФФ), эмоциональное функционирование (Эф), социальное функционирование (СФ), школьное функционирование (ШФ), суммарный общий балл по всем параметрам анкеты (ОБ) – характеристика шкал физического, эмоционального, социального и ролевого функционирования [10]. Дополнительно детям были задан вопрос о количестве друзей в их жизни. Показатели качества жизни изучены у 2536 детей старшего школьного возраста – 13–

17 лет. Все подростки были разделены на 3 группы: 1-я группа – старшие школьники, которые имели 1–2 друга; 2-я группа – подростки, которые имели много друзей; 3-я группа – подростки, которые не имели друзей. Критерии включения: возраст 13–17 лет, совершенное владение русским языком, отсутствие когнитивных и психических нарушений, подписанное информированное согласие. Полный статистический анализ выполнен с использованием статистического пакета программы «Statistics», версия 6. По критерию Колмогорова–Смирнова наша выборка имела нормальное распределение. Данные проанализированы с использованием стандартных параметрических статистических методов. Достоверность различий количественных характеристик определяли с помощью критерия Стьюдента для сравнения независимых выборок (табл. 1).

Результаты исследования и их обсуждения

При анализе показателей физического функционирования выявлено преобладание данного аспекта у подростков 3-й группы («нет друзей»). Худшие показатели зафиксированы у детей старшего школьного возраста, имеющих 1–2 друга. Подростки 2-й группы занимают промежуточное положение. Эмоционально подростки 2-й группы более стабильны, чем дети 1-й ($p < 0,05$) и 3-й ($p > 0,05$) групп. Социально активны, интегрированы в общественную жизнь подростки, имеющие много друзей ($p < 0,05$). И это единственный аспект, который значимо превалирует у подростков 2-й группы, в отличие от школьников 3-й группы. Имеется характерная особенность: наличие друзей не влияет на аспект качества жизни «школьное функционирование», показатели качества жизни детей всех групп в аспекте «школьное функционирование» не имеют достоверной разницы. Самый высокий общий балл имеют подростки 2-й группы, но значимой разницы со школьниками, которые не имеют друзей, не получено.

Таблица 1

Параметры качества жизни детей 13–17 лет в зависимости от количества друзей, $M \pm \delta$

Аспекты КЖ	1-я группа 1–2 друга (n=411)	2-я группа много друзей (n=2107)	3-я группа нет друзей (n=18)	p группы 1–2	p группы 1–3	p группы 2–3
ФФ	78,45±12,41	81,37±12,67	88,50±7,05	0,001	0,001	0,01
ЭФ	60,69±17,21	68,77±15,88	64,44±19,01	0,001	0,36	0,25
СФ	76,19±16,94	86,82±11,91	75,00±18,79	0,001	0,77	0,001
ШФ	66,18±16,34	67,62±14,52	65,56±13,27	0,07	0,87	0,54

ОБ	71,40±11,15	76,94±10,47	74,27±12,22	0,001	0,28	0,28
----	-------------	-------------	-------------	-------	------	------

Примечание: р – достоверность различий между группами школьников.

Изучены гендерные особенности старших школьников в зависимости от количества друзей (табл. 2, 3). И у мальчиков, и у девочек сохраняется общая тенденция изменений аспектов качества жизни, как и у всей когорты детей. Аспект «школьное функционирование» не имеет гендерных различий, не изменяется от наличия или отсутствия друзей у подростков. Значимо различаемым показателем качества жизни и у девочек, и у мальчиков является аспект «социальное функционирование». Лучше всего в социуме себя чувствуют мальчики и девочки, имеющие много друзей ($p=0,001-0,002$). Общий балл выше у детей обоего пола, имеющих много друзей, но достоверная разница получена только с подростками, имеющими 1–2 друзей. С учетом полученных данных лучшие показатели качества жизни демонстрируют подростки, имеющие много друзей. Школьники, не имеющие друзей, отличаются от подростков 2-й группы только низким показателем по критерию «социальное функционирование» и высоким – по критерию «физическое функционирование». Чем можно объяснить данный феномен? Не каждый подросток открыто напишет, что у него нет друзей. Это сделают только сильные, самодостаточные школьники. Видимо, это и является причиной незначимых отличий от подростков 2-й группы. Худшие показатели качества жизни демонстрируют школьники, имеющие 1–2 друзей. Согласно нашему исследованию, для подростков важно иметь не просто 1–2 друга, а много друзей.

Таблица 2

Параметры качества жизни девочек 13–17 лет в зависимости от количества друзей, $M \pm \delta$

Аспекты КЖ	1-я группа 1–2 друга (n=244)	2-я группа много друзей (n=1029)	3-я группа нет друзей (n=5)	р группы 1–2	р группы 1–3	Р группы 2–3
ФФ	75,68±12,05	77,17±12,81	85,80±1,64	0,09	0,06	0,13
ЭФ	57,31±17,90	63,49±16,27	62,00±10,95	0,001	0,56	0,83
СФ	77,83±15,77	85,34±12,45	66,00±5,48	0,001	0,09	0,001
ШФ	66,56±15,71	66,49±14,22	69,00±5,48	0,94	0,72	0,69
ОБ	70,13±10,67	73,76±10,64	72,83±2,98	0,001	0,57	0,84

Примечание: р – достоверность различий между группами детьми.

Таблица 3

Параметры качества жизни мальчиков 13–17 лет в зависимости от количества друзей, $M \pm \delta$

Аспекты КЖ	1-я группа 1–2 друга (n=167)	2-я группа много друзей (n=1078)	3-я группа нет друзей (n=13)	p 1–2 группы	p 1–3 группы	p 2–3 группы
ФФ	82,49±11,85	85,37±11,16	89,54±8,08	0,002	0,03	0,17
ЭФ	65,63±14,87	73,80±13,72	65,38±21,65	0,001	0,95	0,02
СФ	73,80±18,31	88,22±11,20	78,46±21,05	0,001	0,38	0,002
ШФ	65,62±17,26	68,70±14,73	64,23±15,25	0,01	0,77	0,27
ОБ	73,25±11,61	79,97±9,36	74,83±14,40	0,001	0,64	0,06

Примечание: p – достоверность различий между группами.

Похожие данные мы получили у детей младшего школьного возраста [11]. Так, младшие школьники, не имеющие друзей, демонстрируют низкие показатели качества жизни. Эти дети не активны физически, испытывают сложности при выполнении повседневной физической работы (физическое функционирование $66,27 \pm 27,50$), в отличие от школьников, имеющих друзей (1-я группа – $69,63 \pm 17,39$, $p=0,01$; 2-я группа – $75,90 \pm 16,28$, $p=0,001$). Самые минорные показатели получены также в аспектах, отвечающих за психосоциальное здоровье: эмоциональное функционирование ($54,09 \pm 14,03$; $p_{3-1,2}=0,01-0,001$), социальное функционирование ($49,32 \pm 15,22$; $p_{3-1,2}=0,01-0,001$), что проявляется чувством внутренней тревоги, эмоциональной напряженности, чувством страха. Младшие школьники 3-й группы забывчивы, невнимательны в школе, имеют затруднения при выполнении школьных уроков (школьное функционирование $53,41 \pm 19,11$; $p_{3-1,2}=0,01-0,001$). Самые благоприятные показатели качества жизни отмечены у младших школьников, имеющих много друзей ($p_{2-1,3}=0,01-0,001$). При сравнении гендерных показателей качества жизни младших школьников и мальчики, и девочки 2-й группы (много друзей) демонстрируют самые высокие результаты по всем шкалам качества жизни ($p=0,01-0,001$). Популяционные исследования изучения качества жизни подростков проведены в нескольких регионах: Омске, Барнауле, Тюмени, Москве, но по данному фрагменту, представленному в статье, имеются немногочисленные литературные данные. А.Т. Байтурина исследовала качество жизни подростков в Республике Башкортостан [12]. Подростки, склонные к одиночеству, имели более низкие показатели качества жизни, в отличие от сверстников, имеющих много друзей. Прежде всего, имелись изменения по шкалам эмоционального (соответственно 65 и 75 баллов, $p=0,004$) и социального функционирований (соответственно 70 и 95 баллов, $p=0,001$), что согласуется с нашими

данными. Качество жизни и психофизиологические особенности подростков исследовали в Челябинске. Анализ показателей, характеризующих социальное функционирование, выявил отсутствие «желания дружбы» у 2,8% школьников. На трудности в общении с другими детьми, отсутствие чувства равенства указывали в 20,2% случаев. При анализе наших данных выявлено отсутствие друзей у 0,7% подростков, что согласуется с результатами И.Г. Зориной с соавторами [13]. Результатами популяционных исследований качества жизни подростков в Омске, Барнауле и Тюмени [14, 15] доказано, что юноши более высоко оценивали собственную социальную активность и были менее склонны к тревоге и депрессии, чем девушки. Наши данные согласуются с результатами популяционных исследований в других регионах нашей страны. Старшие школьники имеют преимущества в баллах во всех аспектах качества жизни: физическое функционирование (85,1 у мальчиков и 77,2 у девочек, $p=0,05$), эмоциональное функционирование (72,7 и 62,2 соответственно, $p=0,05$), социальное функционирование (85,6 и 83,9 соответственно, $p=0,005$), школьное функционирование (68,6 и 66,3 соответственно, $p=0,05$). В итоге данной статистической картины подростки мужского пола приобретают приоритетный общий балл (79,1 и 73,1 соответственно, $p=0,05$).

Заключение

Таким образом, социально активны, интегрированы в общественную жизнь подростки, имеющие много друзей. Гендерных различий в зависимости от количества друзей не получено. Значимо различаемым показателем качества жизни и у девочек, и у мальчиков является аспект «социальное функционирование». Обширность круга друзей оказывает положительное влияние на показатели качества жизни подростков: чем больше друзей, тем выше показатели качества жизни, прежде всего по шкале «социальное функционирование». В возрастном аспекте: наличие друзей у младших школьников более важно, чем у подростков: значимые результаты получены по всем аспектам качества жизни (физическое функционирование, эмоциональное функционирование, социальное функционирование, школьное функционирование, общий балл).

Список литературы

1. Лифинцев Д.В., Серых А.Б., Лифинцева А.А. Социальная поддержка как фактор психического благополучия детей // Национальный психологический журнал. 2016. № 4 (24). С. 71-78.
2. Солдатова Г.У., Теславская О.И. Особенности межличностных отношений российских подростков в социальных сетях // Национальный психологический журнал. 2018. № 3 (31). С. 12-22.

3. Легостаева А.А. Дружба как механизм социально-психологической адаптации подростков // Труды молодых ученых Алтайского государственного университета. 2018. № 15. С. 254-256.
4. Баранов А.А., Альбицкий В.Ю. Изучение качества жизни в педиатрии. М.: Союз педиатров России, 2014. 252 с.
5. Баранов А.А., Намазова-Баранова Л.С., Ильин А.Г., Булгакова В.А., Антонова Е.В., Смирнов И.Е. Научные исследования в педиатрии: направления, достижения, перспективы // Российский педиатрический журнал. 2013. № 5. С. 4-14.
6. Selvi Helseth, Nina Misvayer. Teenagers' ideas about the quality of life: what is it and what is important. J. Clin. Nurs. 2015. vol. 19 (9-10). P. 1454-1461.
7. Вихарева Е.Г., Третьякова Т.В. Показатели качества жизни детей дошкольного возраста в Удмуртской Республике // Врач-аспирант. 2014. № 6.1 (67). С. 142-146.
8. Вихарева Е.Г., Винярская И.В., Наумова Т.А., Третьякова Т.В., Черников В.В. Показатели качества жизни детей раннего возраста в Удмуртской Республике // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 4. [Электронный ресурс]. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=21262> (дата обращения: 10.10.2022).
9. Вихарева Е.Г., Баранов А.А., Винярская И.В., Хан М.А., Третьякова Т.В., Черников В.В. Влияние типа личности на качество жизни подростков // Российский педиатрический журнал. 2018. № 2. С. 93-96.
10. Varni J.W., Seid M., Kurtin P.S. PedsQL 4.0: reliability and validity of the Pediatric Quality of Life Inventory version 4.0 generic core scales in healthy and patient populations. Med Care. 2001. vol. 39 (8). P. 800-812.
11. Вихарева Е.Г., Винярская И.В., Наумова Т.А., Третьякова Т.В., Черников В.В. Влияние социального окружения на показатели качества жизни детей младшего школьного возраста // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 5. [Электронный ресурс]. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=21744> (дата обращения: 10.10.2022).
12. Байтурина А.Т., В.А. Малиевский, О.А. Малиевский. Качество жизни детей подросткового возраста в Республике Башкортостан // Актуальные проблемы педиатрии: материалы межрегиональной конференции, посвященной 40-летию медицинского факультета Мордовского государственного университета им. Н.П. Огарева. Саранск. 2017. С. 85-88.
13. Зорина И.Г., Макарова В.В., Кокшаров А.В., Емельянова Л.А. Здоровьесозидание и здоровьеразвитие современных детей и подростков // Современные проблемы гигиены, радиационной и экологической медицины. 2020. Т. 10. С. 311-326.

14. Юнацкая Т.А., Турчанинова М.С., Козубенко О.В., Турчанинов Д.В. Психологический компонент качества жизни, связанного со здоровьем, подростков и студентов Омской области // *Фундаментальные исследования*. 2014. № 7. С. 170-173.
15. Строзенко Л.А., Лобанов Ю.Ф., Бишевская Н.К., Текутьева Н.А., Миллер В.Э. Качество жизни подростков с учетом половых особенностей // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. 2020. № 1 (17). С. 97-107.