

Поведенческие установки подростков в сфере здоровья Семикопенко И. М.

*Семикопенко Ирина Михайловна / Semikopenko Irina Mikhailovna – учитель английского языка,
Муниципальное общеобразовательное учреждение
Двулученская средняя общеобразовательная школа Валуйского района Белгородской области, с. Двулучное*

Аннотация: в статье анализируются особенности поведения подростков в сфере здоровья. Все выводы сделаны на основе диагностики школьников.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, поведение подростков, самосохранительное поведение, саморазрушительное поведение.

Роль крепкого здоровья в жизни человека бесспорно велика. В настоящее время состояние здоровья детей и подростков можно назвать тревожным. Как показывают социологические исследования [3, 4] с одной стороны, это связано с распространением различных заболеваний среди молодого поколения, а с другой стороны обусловлено социальными и поведенческими факторами. Наибольшую тревогу вызывает фактор поведенческих рисков у подростков 13-17 лет.

Исследованием проблемы здорового образа жизни детей и подростков занимались такие психологи, как В. М. Димова, И. В. Журавлева, И. Б. Назарова, В. Я. Шкляр и другие. В научных трудах Е. В. Дмитриевой, Л. Ю. Ивановой, Я. С. Шиловой отражается доминирующее влияние поведенческого фактора в системе детерминант, оказывающих влияние на здоровье подростков. Тип поведения в сфере здоровья может быть определен как совокупность цели, ценностной установки на сохранение здоровья и средств, выбираемых индивидом для достижения цели [2]. Поведение в сфере здоровья является актуализированным выражением отношения к здоровью и может быть, как позитивным, так и негативным.

- Позитивное поведение в сфере здоровья может быть названо самосохранительным, оно направлено на сохранение и поддержание здоровья.

- Негативное поведение называется саморазрушительным, оно направлено на разрушение здоровья.

Позитивный тип поведения в сфере здоровья характеризуется наличием цели сохранения здоровья, наличием установок на его сохранение и конкретных мер и действий, результатом которых является улучшение состояния здоровья. Негативный тип поведения, напротив, выражается в преднамеренных поисках рискованных, опасных для жизни ситуаций, результатом чего является разрушение здоровья. и Поведение риска - это отклоняющееся от нормы поведение подростков, или девиантное поведение, характеризуется наличием вредных привычек.

На базе МОУ «Двулученская СОШ» Валуйского района Белгородской области в *феврале-марте* 2016 года было проведено исследование. В исследовании приняли участие обучающиеся 8-10 классов. При изучении уровня отношения подростков к своему здоровью выяснилось, что 50% подростков имеют достаточный уровень осознанного отношения к своему здоровью. Среди 16-летних таких подростков 73%, а среди 13-летних только 20%. В 13 лет недостаточно осознанное отношение к здоровью выявлено у 60% подростков, среди 16-летних таких 27%..

Таким образом, уровень ценностного отношения к здоровью определяется возрастом подростков. Взрослея, подростки проявляют более осознанное отношение к своему здоровью как ценности. Однако по мере взросления вырастают и риски вовлечения подростков в саморазрушительные формы поведения (употребление алкоголя, курение и прочее). На вопрос «Пробовали ли вы курить?» 72% опрошенных подростков дали положительный ответ. При этом 100% школьников «сейчас не курят». Установлено, что среди друзей подростков курят не многие. 56% утверждают, что курят 1-2 человека. У 18% нет курящих друзей. В отношении пробы алкогольных напитков и пива положительный ответ дали 80% 13-летних школьников и 36% 15-16-летних. Первый опыт употребления алкоголя приходится на 12-13 лет или 15 лет. С возрастом риск саморазрушительного поведения увеличивается.

Изучение информированности подростков о вреде табака, алкоголя и наркотических веществ показало, что 57% опрошенных подростков хорошо осведомлены в этой области. 18% занимают пассивную позицию, считая, что это их не касается. Четверть опрошенных подростков имеют низкий уровень информированности. Вышеизложенные данные свидетельствуют о наличии негативных установок у подростков по вопросам табакокурения и употребления наркотических средств. Однако имеются проблемы в развитии самосохранительных установок и соответствующего поведения в отношении употребления пива и других алкогольных напитков.

Анализ опроса свидетельствует о сформированности у подростков представлений о нормах поведения в сфере здоровья, факторах и способах поддержания здоровья. Так определяя понятие «здоровье», 48% подростков ассоциируют его со спортом. 28% полагают, что – это здоровая пища. 16% - жизнь без вредных привычек. Однако сформированные установки не достаточно выражены в реальном

поведении подростков. В большинстве случаев наблюдается противоречие между содержанием установок и поведением. Более того, по мере взросления уровень самосохранительного поведения снижается.

На основе анализа результатов проведенного исследования сформулированы следующие выводы:

- здоровье находится на первом месте в иерархии жизненных ценностей подростков;
- уровень ценностного отношения к здоровью определяется возрастом подростков;
- взрослея, подростки проявляют более осознанное отношение к своему здоровью;
- но по мере взросления вырастают и риски вовлечения подростков в саморазрушительные формы поведения.

В подростковой среде часто наблюдается противоречие между содержанием самосохранительных установок и поведением. Представления школьников о здоровом образе жизни не совпадают с их актуальными поведенческими установками. Подростки понимают важность и необходимость заботы о своем здоровье, оценивают его как обязательное условие полноценной жизни. Но не все учащиеся ведут здоровый образ жизни.

Литература

1. Амбрумова А. Г., Трайнина Е. Г. К вопросу о саморазрушающем поведении подростков/ Саморазрушающее поведение у подростков. Л., 2001. 205 с.
2. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. М., 2011. 127 с.
3. Баевский Р. М., Берсенева А. П. Донозологическая диагностика в оценке состояния здоровья // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. СПб, 2009. 189 с.
4. Журавлева И. В. Здоровье подростков: социологический анализ. М, 2002. 157 с.