



Муниципальное учреждение  
«Городской центр психолого-педагогической, медицинской и  
социальной помощи»

150014, г. Ярославль, ул. Б.Октябрьская, д.122  
(4852)21-71-93

Информационно-аналитический отчет по результатам  
мониторингового исследования за 2021-2022 учебный год

**«ОТНОШЕНИЕ СОВРЕМЕННОГО ПОДРОСТКА К СВОЕМУ  
ЗДОРОВЬЮ»**

Ярославль, май 2022

## Введение

Подростковый возраст, выступает предметом многих исследований в отечественной и зарубежной науке, и рассматривается как кризисный и переходный период от детства к взрослости.

В подростковом и юношеском возрасте происходит переход от социальной желательности к активному жизненному выбору. Подростки в период с 10-17 годами сталкиваются со множеством нагрузок и проблем, в числе которых – социальные проблемы во взаимоотношениях со сверстниками и семьей, школьная неуспеваемость, эмоциональные и физические перемены, связанные с возрастными особенностями.

Здоровье – главная ценность в жизни человека, только здоровый человек может быть творцом своей судьбы и созидателем в окружающем мире.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни и физических дефектов.

Здоровье *физическое* – это совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде.

Здоровье *психическое* – это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности.

Здоровье *социальное* – это моральное самообладание, адекватная оценка своего «Я», самоопределение личности в социальных условиях микро- и макросреды.

Внутренняя картина здоровья – это особое отношение личности к своему здоровью, которое выражается в осознании его ценности и активно-позитивном стремлении к его совершенствованию. По В.А.Ананьеву внутренняя картина здоровья – это самосознание и самопознание человеком себя в условиях здоровья.

Деятельность по заботе о своем здоровье выражается посредством таких параметров как: формы *заботы о здоровье*, их количество, частота, периодичность, возраст начала заботы, причины заботы о здоровье, ответственность за здоровье, степень информированности, уровень гигиенической грамотности и др.

В целях приобщения школьников к здоровому образу жизни, как основе сохранения, укрепления и развития физического, психического и социального здоровья нами были проведены профилактические мероприятия «Путь в здоровье». Данные мероприятия были направлены на формирование

чувства личностной ответственности за свое здоровье и приемов самостоятельной познавательной здоровьесберегающей деятельности.

**Цель** настоящего исследования – выявить уровень отношения современных подростков к здоровому здоровью.

**Задачи** исследования:

1. Выявить уровень отношения подростка к физическому здоровью.
2. Определить уровень отношения к психическому здоровью.
3. Изучить уровень социального благополучия среди подростков.
4. Выявить уровень мотивации к здоровому образу жизни.
5. Определить роль взрослых в формировании у обучающихся модели здорового образа жизни.

**Объектом** исследования является современный подросток.

**Предметом** исследования является уровень отношения подростка к здоровому образу жизни.

В опросе приняли участие 912 обучающихся г.Ярославля. Это каждый четырнадцатый обучающийся, участвующий в профилактических мероприятиях «Путь в здоровье», проводимых муниципальным учреждением «Городской центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи».

Опрос проводился в форме аудиторного анкетирования. Возрастной состав 11-17 лет. Это учащиеся 5-х, 7-х, 9-х и 10-х классов. Количество участников опроса представлено в таблице 1.

Таблица 1.

Количество обучающихся, участвующих в опросе

Учащиеся	Мальчики (человек)	Девочки (человек)	Всего (человек)
5 классы	103	111	214
7 классы	167	153	320
9 классы	112	122	234
10 классы	65	79	144
<b>Всего</b>	<b>447</b>	<b>465</b>	<b>912</b>

Выборка по половому признаку специально не проводилась, но, тем не менее, количественная разница по половому признаку респондентов незначительна.

Количество обучающихся по параллелям, участвующих в опросе имеют значимую разницу. Специальная выборка не проводилась. Количество опрошенных по возрасту пропорционально количеству обучающихся в параллелях и соответствует социальному срезу ярославских школьников.

Результаты исследования могут быть использованы для построения дальнейшей работы с детьми, педагогами и родителями, направленной на профилактическую деятельность здорового образа жизни.

## 1. Отношение к физическому здоровью

Отношение к здоровому образу жизни, формирование привычек – закладывается в молодом возрасте и сохраняются на протяжении всей жизни. Крепкое здоровье и хороший иммунитет, полученные при соблюдении принципов ЗОЖ позволят долгие годы наслаждаться жизнью и получать от неё максимальное удовольствие.

Таблица 2.

Процентное (%) распределение среди опрошенных обучающихся

Классы	5 кл	7 кл	9 кл	10 кл	Значени я по городу
Соблюдаю режим труда и отдыха	59,35	44,06	53,85	52,78	<b>52,51</b>
Регулярно поддерживаю себя в хорошей физической форме	60,28	54,69	52,99	52,08	<b>55,01</b>
Рационально и правильно питаюсь	57,48	47,81	41,45	39,58	<b>46,58</b>
Ежедневно выполняю гигиенические процедуры по уходу за телом	<b>79,91</b>	<b>74,06</b>	<b>81,20</b>	<b>81,94</b>	<b>79,28</b>
Постоянно слежу за правильностью своей осанки	47,66	38,44	29,91	36,81	<b>38,21</b>

Опрос выявил, как школьники на практике заботятся о своем физическом здоровье:

✓ Чаще всего у школьников (79,28%) выработан навык ежедневного соблюдения гигиенических процедур. С 5 по 10 классы их доля увеличивается и остаётся на первом месте среди других способов заботы о своем здоровье.

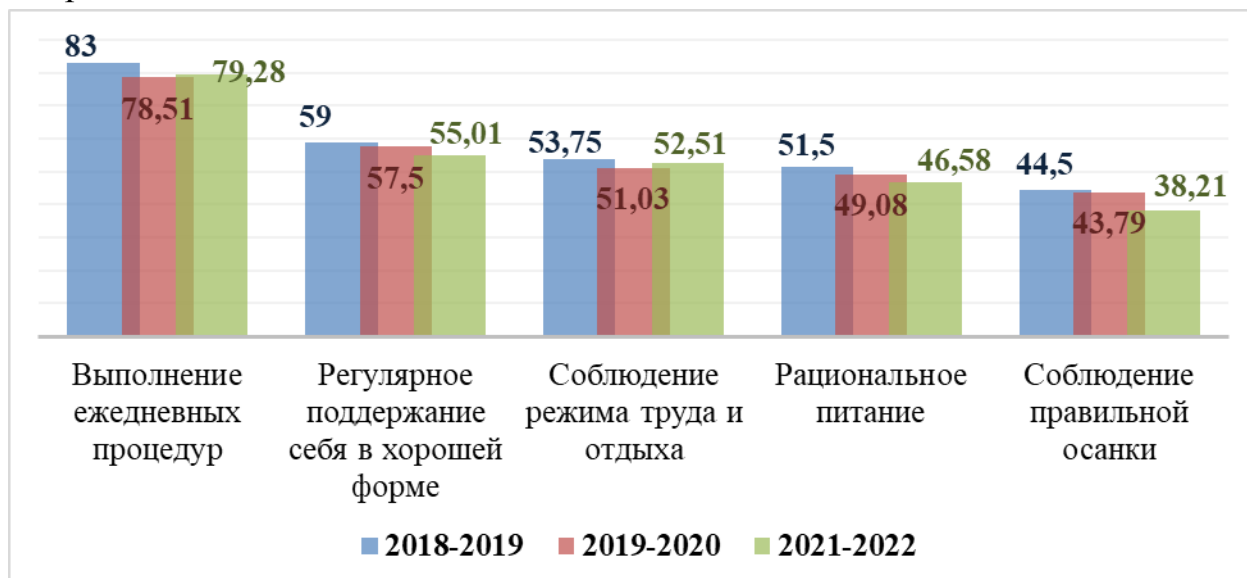
✓ На втором месте (более 55,01%) – поддержка школьниками физической формы. Обращает внимание на себя тот факт, что с 5 по 10 класс доля таких школьников снижается.

✓ Более половины опрошенных (52,51%) соблюдают режим труда и отдыха и считают, что это третий по важности фактор заботы о своем физическом здоровье. С увеличением возраста снижается доля, соблюдающих режим труда и отдыха. Максимальное снижение наблюдается в 7-х классах.

✓ Менее половины опрошенных (46,58%) школьников считают, что рационально и правильно питаются. С увеличением возраста заметно снижение положительного отношения к рациональному и правильному питанию.

✓ Как и на протяжении последних лет, по-прежнему, реже всего (38,21%) школьников следят за правильностью своей осанки. С 5 по 9 класс их доля снижается в каждой возрастной аудитории примерно на 9-8%, а 10 классе увеличивается на 6,9% и не достигает уровней 5, 7 классов.

Сравним показатели отношения к физическому здоровью среди подростков за последние несколько лет:



**Рисунок 1.** Сравнительный анализ средних показателей физического здоровья школьников за 2018-2019, 2019-2020 и 2021-2022 учебные годы в %

Сравнительный анализ данных показывает незначительное снижение по критериям. Однако критерии занимают устойчивые позиции.

## 2. Психологическое здоровье школьников

Важным показателем психологического здоровья является развитие уровня саморегуляции, от которого зависит удовлетворенность собой и умением управлять своими эмоциями.

Таблица 3.

Процентное (%) распределение среди опрошенных обучающихся

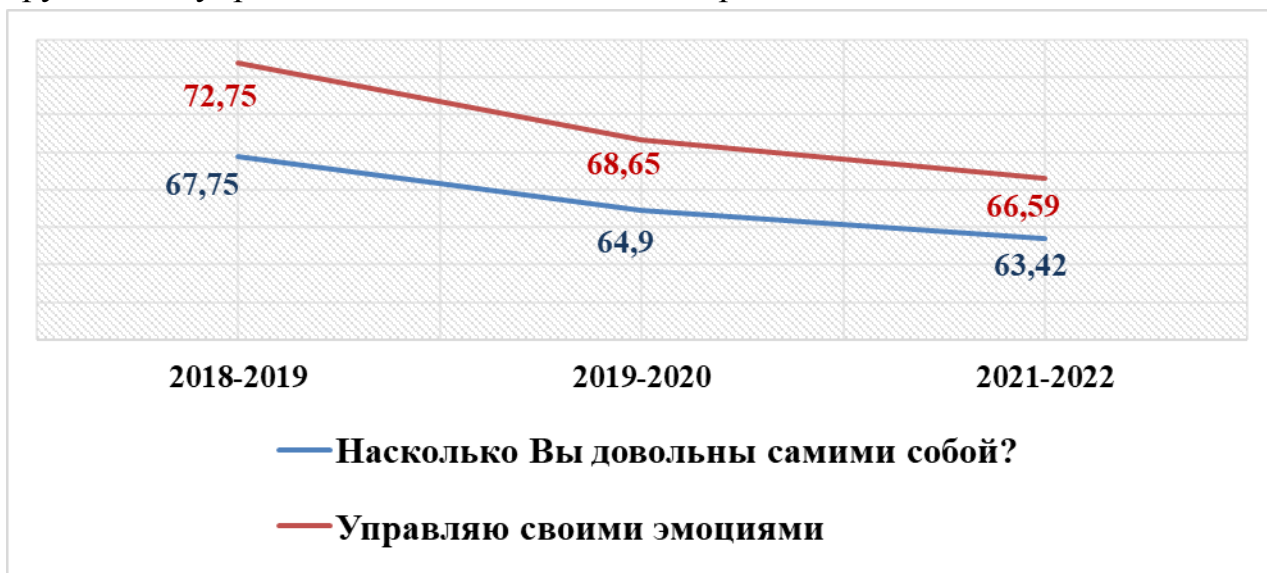
Классы	5 кл	7 кл	9 кл	10 кл	Значения по городу
Насколько Вы довольны самими собой?	<b>69,63</b>	62,19	68,38	53,47	<b>63,42</b>
Управляю своими эмоциями	66,82	64,38	67,09	<b>68,06</b>	<b>66,59</b>

Опрос выявил некоторые критерии психологического здоровья:

✓ При оценке степени удовлетворенности самим собой 63,42% от всех опрошенных указали, что довольны собой. С 5 по 7 класс снижаются показатели самоудовлетворенности и повышаются в 9 классах, но не

превышают показателей 5-х классов. Однако, в 10 классах заметно значительное максимальное снижение показателей, что может говорить о повышенной самокритике в подростковом возрасте. Здесь важно также учитывать повышенную самокритику в подростковом возрасте.

✓ 66,59% опрошенных заявили об умении управлять своими эмоциями. В 7-х классах отмечается снижение, что так же говорит о трудностях управления эмоциями в этом возрасте.



**Рисунок 2.** Сравнительный анализ средних показателей психологического здоровья школьников за 2018-2019, 2019-2020 и 2021-2022 учебные годы в %.

Сравнительный анализ данных за несколько лет показывает снижение показателей во времени, но сохранение общей тенденции.

### 3. Социальное благополучие

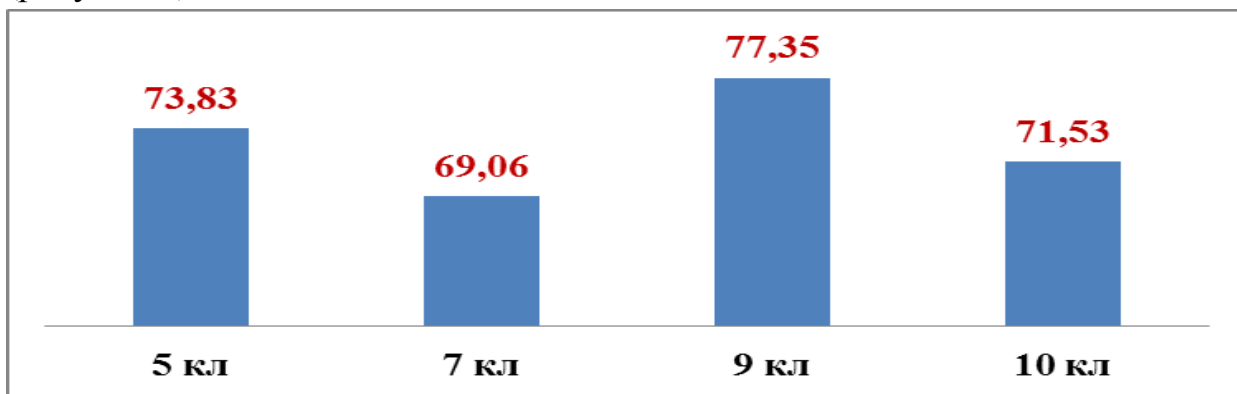
Немаловажное значение в жизни подростка имеет социальное благополучие. Социальное благополучие – это характеристика социального окружения человека, его социальных отношений, связей и взаимодействий.

Общение – главная потребность подросткового возраста. Общение со сверстниками в подростковом возрасте – специфический вид эмоционального контакта, а также важный фактор психического развития и необходимое условие для становления личности человека.

Сознание групповой принадлежности, солидарности, товарищеской взаимопомощи не только облегчает подростку автономизацию от взрослых, но и дает ему чрезвычайно важное чувство эмоционального благополучия и устойчивости.

### ***Общение со сверстниками***

Рассмотрим показатели удовлетворенности общения со сверстниками (рисунок 3).



**Рисунок 3.** Процентное соотношение уровня удовлетворенности общения опрошенных со сверстниками.

Максимальная неудовлетворенность общения со сверстниками зафиксирована в 7-х классах. Максимально удовлетворены общением со сверстниками обучающиеся 9-х и 5-х классов. Возможно, происходит динамика в отношениях и избирательность в общении.

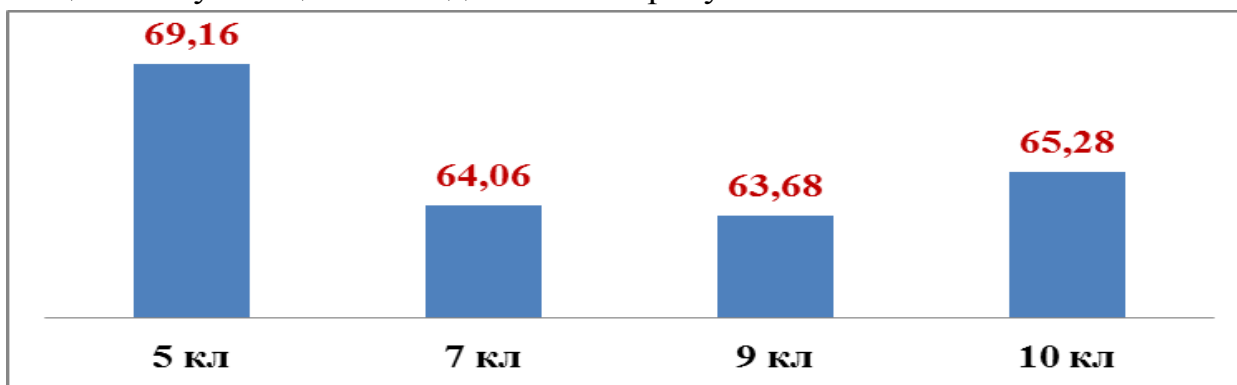
Около 27% всех опрошенных не испытывают удовлетворенность от общения со сверстниками.

### ***Общение с педагогами***

Отношения между педагогами и обучающимися многоплановы и неоднозначны. Они различаются по своей направленности, интенсивности, широте, устойчивости, активности, пониманию и т.д.

От знания этих взаимоотношений зависит эффективность педагогического процесса.

Наглядная картина процентного соотношения удовлетворенности общения обучающихся с педагогами на рисунке 4.



**Рисунок 4.** Процентное соотношение уровня удовлетворенности общения опрошенных с педагогами.

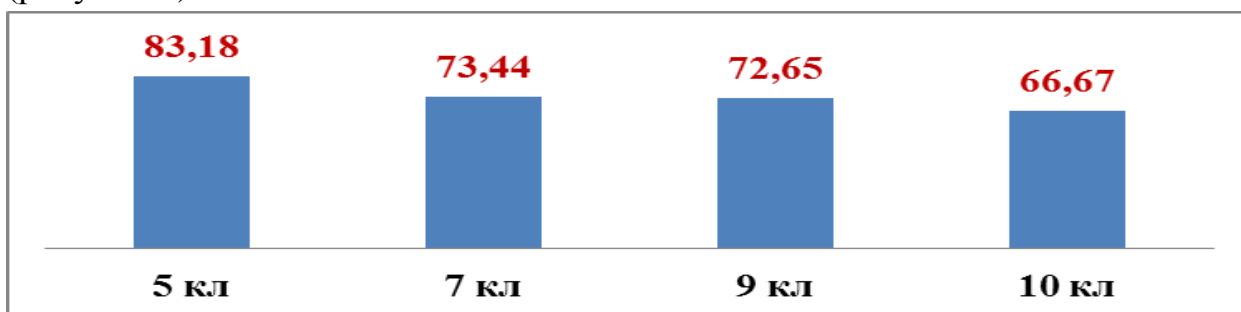
Максимальную удовлетворенность от общения с педагогами отмечают обучающиеся 5 классов (около 70%).

Около 35% опрошенных 7, 9 и 10-тиклассников остаются неудовлетворенны общением с педагогами, а значит, не принимаю их советы и рекомендации.

### ***Общение с родителями***

Родители играют главную роль в жизни каждого ребенка. Но взаимоотношения между родителями и детьми становятся сложнее, когда у ребенка начинается переходный возраст (подростковый). Около 74% всех опрошенных ответили, что удовлетворены общением со своими родителями.

Рассмотрим показатели удовлетворенности общения с родителями (рисунок 5).

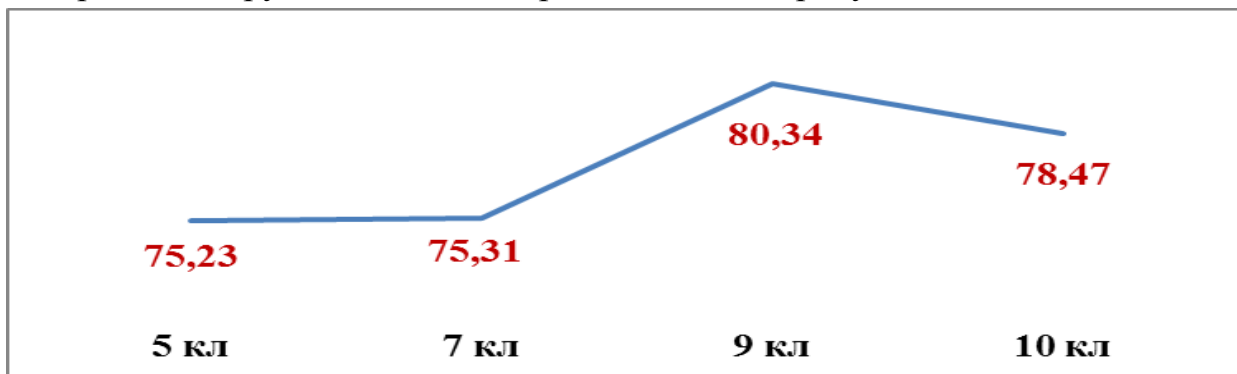


**Рисунок 5.** Процентное соотношение уровня удовлетворенности общения опрошенных с родителями.

Согласно показателям, чем старше становится подросток, тем меньше удовлетворенности от общения с родителями.

### ***Отношение к людям***

Обучающимся было предложено оценить свое отношение к людям, которые его окружают. Данные представлены на рисунке 6.



**Рисунок 6.** Процентное соотношение среди обучающихся уважительного отношения к людям.



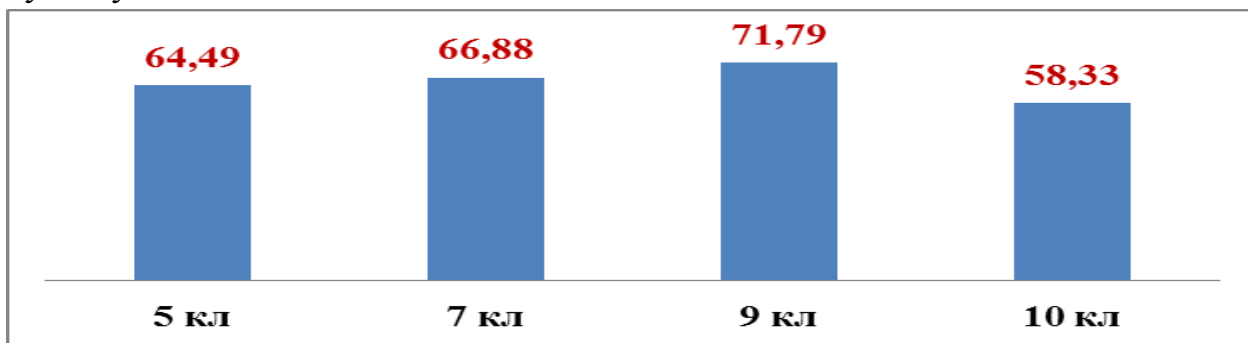
Можно заметить, что показатели с 5-го по 7-й классы удерживаются практически на одном уровне. Далее, к 9-му классу показатель увеличивается на 5%, и к 10-му классу снижается почти на 2%.

Уважение – это способность считаться с границами и интересами других людей, видеть и признавать их достоинства, замечать индивидуальность, соблюдать социально-допустимый формат общения, взаимодействовать, не причиняя морального или физического вреда. Это умение принять без осуждения поступки, поведение, высказывания другого человека, даже если мы не разделяем или не понимаем его мотивов. Это качество формируется и присваивается человеком в воспитывающей среде.

Около 23% всех опрошенных не испытывают уважение к окружающим людям.

### ***Ощущение безопасности***

Согласно пирамиде потребностей А.Маслоу, ощущение безопасности входит в базовые потребности человека. Удовлетворение этой потребности является одной из приоритетных для полноценной жизнедеятельности каждого человека. Рассмотрим показатели опрошенных, на сколько они чувствуют себя в жизни безопасно.



**Рисунок 7.** Процентное соотношение положительного ощущения безопасности среди опрошенных подростков.

Обратим внимание, что с 5 по 9 классы показатели растут, а в 10 классах показатели резко снижаются. Возможно, это связано с процессом взросления. Около 42% опрошенных 10-тиклассников не чувствуют себя в безопасности.

## **4. Мотивация к здоровому образу жизни**

Мотивация к здоровому образу жизни – это совокупность внешних и внутренних мотивов, побуждающих к деятельности по сохранению здоровья, и условий, способствующих реализации здоровьесберегающего поведения.

Больше половины опрошенных (59,27%) говорят, что здоровый образ жизни позволит снизить количество болезней. Наиболее значимо это для обучающихся 9-х классов. Чем старше становятся школьники, остается приоритетным данный мотив, где значимость для девочек имеет наибольшее значение.

Больше половины опрошенных (53,49%) говорят, что отказ от вредных привычек позволит лучше выглядеть внешне. Данный мотив существенно значим для обучающихся 9-10 классов по сравнению с 5 и 7-классниками, где среди ответивших девочек больше, чем мальчиков.

Менее половины опрошенных (39,60%) говорят о том, что поддержание здорового образа жизни позволит увеличить продолжительность жизни. Данный мотив имеет большое значение для школьников 5 классов и значительно снижается в старших классах. Среди обучающихся 10 классов около 1/3 учащихся подтвердили значимость этого мотива.

Меньше половины опрошенных (41,71%) говорят о том, что отказ от вредных привычек позволит много добиться в жизни. Данный мотив наиболее значим для 5 классов, затем с каждым годом снижается и приобретает значимость в 10 классах.

С точки зрения мотивации данные исследования подтверждают большую ориентацию подростков на позитивную профилактику.

## **5. Роль взрослых в формировании у обучающихся модели здоровья**

Сохранение здоровья ребенка – главная задача взрослых людей, окружающих его: родителей, педагогических работников школы. В этой связи важно отметить, что ребенок будет действительно здоровым, если усилия школы и семьи в формировании его здоровья будут слаженными, т.е. иметь общую цель.

Дети, значительную часть дня, проводят в школе, поэтому рассмотрим результаты ответов обучающихся, показывающих роль школы в формировании здорового образа жизни, а именно заботы о здоровье в школе.

Таблица 4.

Забота о здоровье обучающихся в школе

Классы	5 кл	7 кл	9 кл	10 кл	Общее значение
Учителя говорят с Вами о важности здоровья	30,37	27,81	<b>34,62</b>	31,25	31,01

В школе проводятся профилактические мероприятия	55,61	38,75	<b>64,53</b>	51,39	52,57
В школе хорошо организовано питание	14,95	14,38	11,54	<b>15,28</b>	14,04
В школе вы можете получить медицинскую помощь	36,45	34,38	18,38	<b>38,19</b>	31,85
В школе Вы чувствуете себя в безопасности	28,04	12,19	19,23	<b>31,94</b>	22,85

В школе забота о здоровье, по мнению обучающихся, проявляется через:

✓ проведение профилактических мероприятий (классные часы, дни здоровья) – отмечают не менее 52% опрошенных (менее всего обучающиеся 7 классов) – это на 12% больше, чем в 2019-2020 учебном году;

✓ беседы о важности здоровья – отмечают более 30% опрошенных (менее всего обучающиеся 7-х классов);

✓ возможность получить медицинскую помощь в школе – отмечают чаще всего 10-тиклассники - 38%, наименее значимо это для 9-тиклассников, общее данные около 32% опрошенных;

✓ хорошую организацию школьного питания по сравнению с предыдущими годами отмечают все меньше обучающихся, в среднем около 14%;

✓ чувство безопасности в школе, как составляющую заботы о здоровье отмечают около 23% (менее всего обучающиеся 7 и 9 классов) – это на 6% больше по сравнению с 2019-2020 учебным годом.

Относительно наиболее благополучно в отношении созданных условий для здоровья (возможность получения медицинской помощи, чувство безопасности и хорошее питание в школе) чувствуют себя 10-тиклассники. Наименее благополучно – обучающиеся 7 и 9 классов.

Обучающиеся 7-х классов отмечают недостаточную здоровьесберегающую направленность школьных мероприятий.

Семья – это фундамент, на котором ребенок строит, если не целиком свое понимание мира, то, по крайней мере, алгоритм решения стоящих перед ним проблем.

Рассмотрим результаты ответов обучающихся, показывающих роль семьи в формировании здорового образа жизни, а именно заботы о здоровье в семье.

Таблица 5.

Поддержка здорового образа жизни у школьников со стороны родителей

Классы	5 кл	7 кл	9 кл	10 кл	Общее значение
Родители говорят с Вами о важности здоровья	46,73	45,31	<b>55,56</b>	<b>54,86</b>	50,61
Родители заботятся о Вашем питании	<b>52,34</b>	39,06	43,59	50,00	46,25
Активно вместе отдыхаем	<b>28,97</b>	<b>28,75</b>	22,22	27,78	26,93
Советуетесь с родителями по вопросам здоровья	32,24	27,19	41,03	<b>44,44</b>	36,23

Воспитательные традиции на протяжении последних лет остаются неизменными. Менее половины опрошенных замечают заботу родителей о здоровом питании.

Только около четверти опрошенных отмечают активное совместное времяпровождение с родителями.

Около 50% родителей обучающихся ведут с ними диалоги о важности здорового образа жизни.

Около 64% опрошенных не обращаются к родителям по вопросам здоровья и пытаются самостоятельно, без советов родителей справиться. Очевидно, что информацию по вопросам здоровья подростки черпают из интернет-источников и друзей.

Обучающимся так же было предложено выбрать, к кому бы они обратились в трудной ситуации. Результаты ответов представлены в таблице ниже.

Таблица 6.

#### К кому обратиться в трудной ситуации

	5 кл	7 кл	9 кл	10 кл
К психологу	21,50	15,63	<b>23,98</b>	<b>27,78</b>
К родителям	<b>72,43</b>	<b>60,00</b>	<b>65,38</b>	<b>61,11</b>
К социальному педагогу	4,21	5,63	4,27	4,86
К классному руководителю	10,28	5,31	7,26	4,14
К друзьям	<b>53,27</b>	<b>44,69</b>	<b>61,11</b>	<b>64,58</b>
К родственникам	<b>26,64</b>	<b>23,75</b>	<b>22,65</b>	<b>25,00</b>

✓ На первом месте находится семья у 5, 7 и 9-х классов. Для 10-тиклассников на первое место выходят отношения с друзьями. На дополнительный вопрос, о готовности поддержки друг друга в семье, ответили чуть больше половины опрошенных 5-тиклассников (53,74%), 30,63% – 7-миклассников, 46-47% – 9 и 10-тиклассников.

✓ На втором месте – друзья – для 5, 7 9-х классов, а для 10-тиклассников – семья.

✓ На третьем – родственники – для всех опрошенных, но и к психологу обратятся обучающиеся 9 и 10-х классов.

## **Заключение**

Понятие «отношение к здоровью» включает в себя несколько аспектов: когнитивный (идеи, мнения, убеждения), эмоциональный (чувства, эмоции, ценности), поведенческий (действия и деятельность).

Анализ результатов позволяет сделать вывод, что отношение подростков к здоровью является сложным социальным феноменом:

- На первом месте среди опрошенных обучающихся выработан навык ежедневного соблюдения гигиенических процедур. С 5 по 10 классы их доля увеличивается.

На втором месте выработанный навык по значимости – поддержка физической формы. Обращает внимание на себя тот факт, что с 5 по 10 класс доля таких школьников снижается.

На третьем месте среди опрошенных навык по важности заботы о своем физическом здоровье – соблюдают режим труда и отдыха. С увеличением возраста снижается доля, соблюдающих режим труда и отдыха. Максимальное снижение наблюдается в 7-х классах.

Далее школьники обращают внимание на правильное питание. С увеличением возраста заметно снижение положительного отношения к рациональному и правильному питанию.

Последнее место по важности навыков – правильная осанка. С 5 по 9 класс доля снижается в каждой возрастной аудитории, а в 10 классе увеличивается и не достигает уровней 5, 7 классов. Это объясняется тем, что внимание педагогов к контролю и самих школьников за соблюдением осанки снижается по мере взросления. Кроме того, в подростковом возрасте костная система развивается быстрее, чем мышечная и кровеносно-сосудистая. В следствии чего, наступает быстрая усталость организма и постоянно держать правильную осанку без внутреннего контроля бывает невозможно.

- В подростковом возрасте наблюдается ярко выраженная самокритика, поэтому чуть более трети опрошенных отметили низкий уровень удовлетворенности собой. С 5 по 7 класс снижаются показатели самоудовлетворенности и повышаются в 9 классах, но не превышают показателей 5-х классов. Однако, в 10 классах заметно значительное максимальное снижение показателей.
- 1/3 опрошенных отметили неумение управлять своими эмоциями. Можно заметить снижение показателей в 7-х классах. Здесь также важно учитывать возрастные особенности подростков в эмоциональной сфере, их неустойчивость из-за изменения гормонального фона.

- Около 27% всех опрошенных не испытывают удовлетворенность от общения со сверстниками. Здесь могут быть разные факторы, например:
  - агрессивная, неблагоприятная среда;
  - неумение выстраивать дружеские отношения;
  - личностные особенности подростка.

Около 65% опрошенных 7, 9 и 10-тиклассников удовлетворены общением с педагогами, а значит, готовы к конструктивному взаимодействию.

Чем старше становится подросток, тем удовлетворенность от общения с родителями становится ниже. Возможно, это связано с:

- процессом отделения от родителей (сепарационный процесс);
- отсутствием понимания со стороны родителей, когда скорость взросления ребенка не соответствует скорости принятия этого со стороны родителя;
- игнорированием потребностей ребенка;
- стилем воспитания.

- Около 77% опрошенных проявляют уважительное отношение к окружающим людям, что может говорить о позитивной социализации.
- Наиболее небезопасно среди опрошенных чувствуют себя 10-тиклассники – это может быть связано с предстоящими экзаменами и все большим «выходом во взрослый мир».
- Среди всех опрошенных наиболее значимая мотивация к здоровому образу жизни – чтобы не беспокоили болезни. На втором месте по значимости – чтобы выглядеть красиво. И на третьем месте – чтобы всего добиться в жизни.
- Более половины опрошенных отмечают значимость проведения профилактических мероприятий в образовательных организациях, направленных на расширение кругозора понимания здорового образа жизни.
- Около половины опрошенных замечают заботу родителей по сохранению и укреплению здоровья в семье и поддерживают семейные традиции.
- Более 60% опрошенных подростков в возникшей трудной ситуации в первую очередь за помощью обратятся к своим родителям, а затем уже к друзьям.

Подводя итоги, можно сказать, что здоровый образ жизни – целостная система, которая обусловлена как сознательным, ответственным, избирательно-ценностным отношением человека к здоровью, так и объективными условиями и факторами, способствующими практической реализации этого отношения. Отношение подростков к здоровому образу жизни постоянно меняется. Здесь могут влиять различные факторы: возрастные особенности, особенности физического развития, особенности

эмоционального развития, социальное благополучие семьи, уровень адекватного восприятия окружающей действительности, мотивационная система, стиль жизни и отношение окружающих к здоровому образу жизни.

Позитивная профилактика – это комплексная мера профилактических занятий по сохранению, укреплению и развитию физического, психического и социального здоровья, должна быть направлена не только на детей, но и на родителей, и проводиться постоянно.

Необходимые условия результативности профилактической деятельности в отношении здорового образа жизни среди подростков:

1. Фокус внимания на поведение обучающихся (в отличие от фокуса процессуального, заключающегося в фиксации количества мероприятий и охвата присутствия на них).
2. Ориентир на целевую группу (особенности обучающихся и их интересов, совместной деятельности и т.п.).
3. Организация регулярной и цикличной работы.