



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 2022-2023 учебный год

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

Ярославль, июнь 2023

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». Задачами данного мероприятия были направлены на

усвоение новых знаний, умений, навыков, способов получения и применения новых знаний в сфере здорового образа жизни; формирование 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 2753 обучающихся. Возрастной состав: 11-17 лет, обучающиеся 5-х, 7-х, 9-х и 10-х классов. В исследовании принял участие каждый пятый, участвующий в профилактических мероприятиях «Путь в здоровье», проводимых муниципальным учреждением «Городской центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи».

Опрос проводился в форме аудиторного анкетирования. Количество участников опроса представлено в таблице 1.

Таблица 1.

Количество обучающихся, участвующих в опросе

Учащиеся	Мальчики (человек)	Девочки (человек)	Всего (человек)
5 классы	392	426	818
7 классы	379	419	798
9 классы	301	348	649
10 классы	229	259	488
Всего	1301	1452	2753

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. Количество опрошенных по возрасту пропорционально количеству обучающихся в параллелях и соответствует социальному срезам 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 сохраняется 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.



Рисунок 1. Отношение подростков к соблюдению режима труда и отдыха (в%).

Анализируя показатели, можно заметить снижение с 5-го по 10-й класс. Такая тенденция коррелируется с показателями за прошлый год.

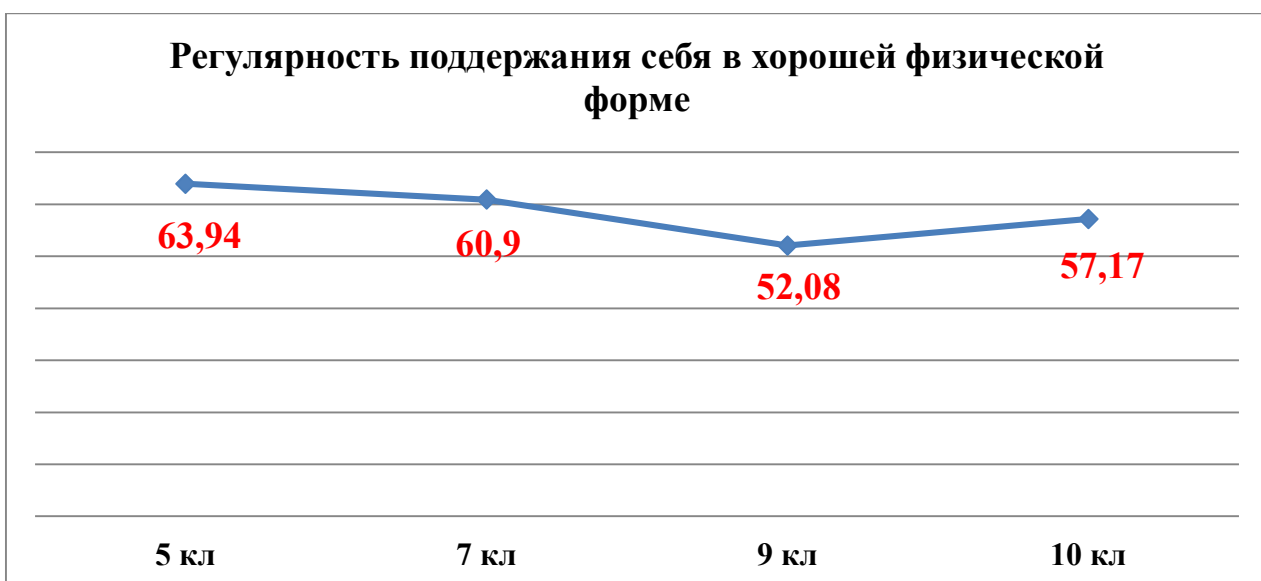


Рисунок 2. Отношение подростков к физическим нагрузкам (в %).

На рисунке 2 можем заметить снижение показателей с 5-го по 9-й классы и незначительный подъем в 10-х классах.

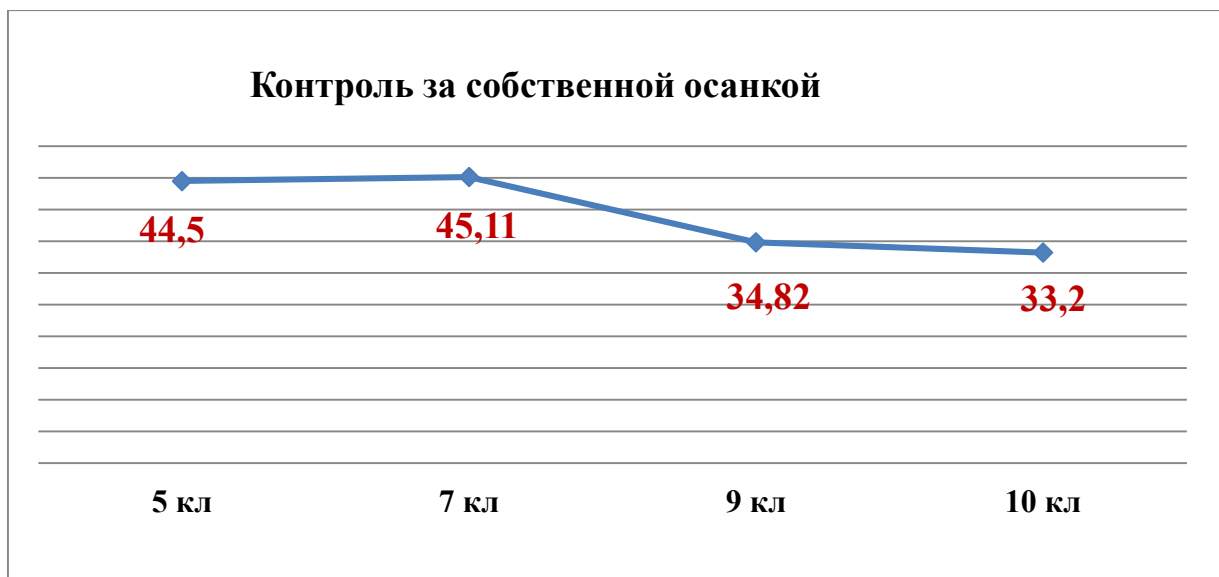


Рисунок 3. Отношение подростков к осанке (в %).

Отношение подростков к поддержанию правильной осанки с возрастом меняется. Данная тенденция сохраняется на протяжении последних лет и занимает самые низкие показатели по важности.

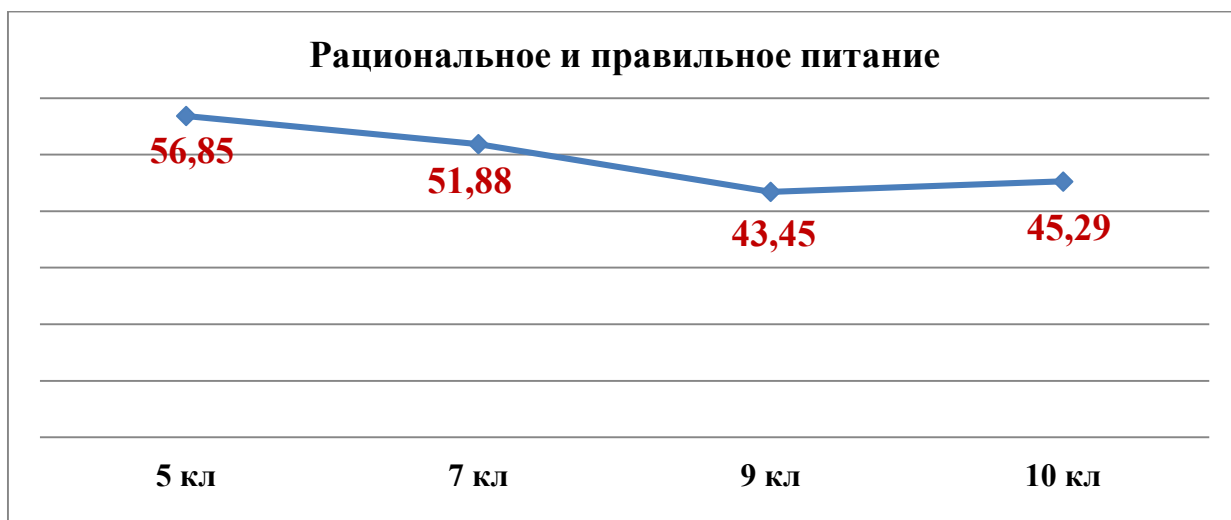


Рисунок 4. Отношение подростков к питанию (в %).

На рисунке 4 можем увидеть снижение показателей с 5-го по 9-й классы и незначительный подъем в 10-х классах.

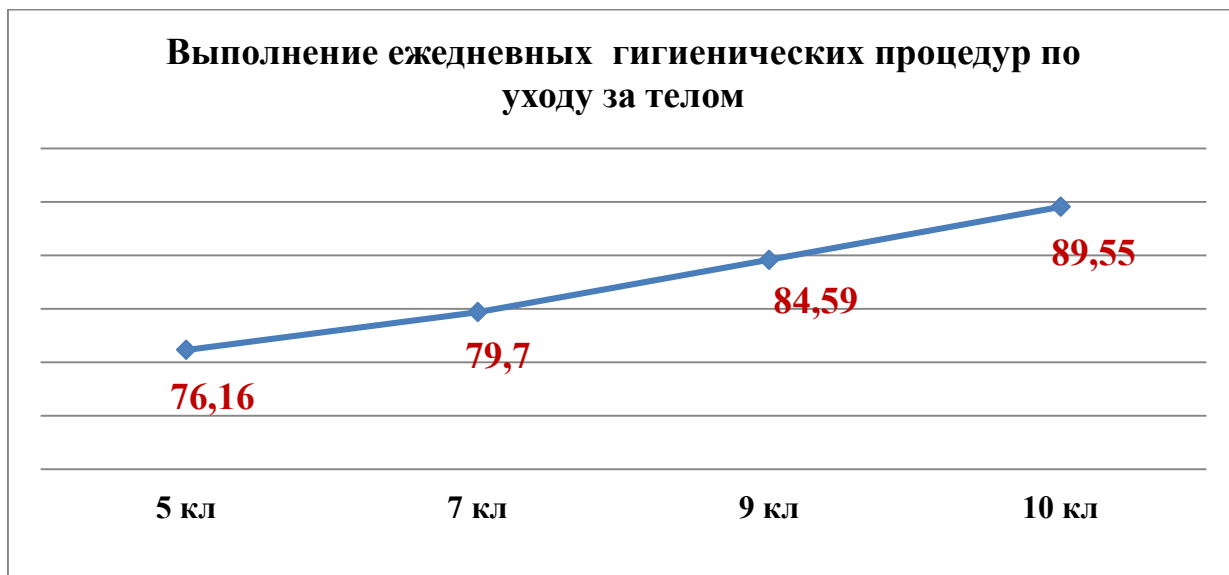


Рисунок 5. Отношение подростков к выполнению гигиенических процедурам (в %).

Показатели формирования навыка выполнения гигиенических процедур с возрастом увеличивается. Данная позиция продолжает занимать из года в год лидирующее место. Возможно, это связано с более осознанной позицией и ответственным отношением к себе как личности.

Вывод

Можем говорить, что наиболее устойчивый навык выполнения заботы о своем теле – выполнение гигиенических процедур. Культура ухода за телом формируется с раннего возраста и сохраняется на протяжении всей жизни (здесь мы не берем во внимание возможные заболевания и психические отклонения от нормы).

Контроль за поддержание режимных моментов с возрастом передается подростку. Однако, опрос показал, что соблюдение режима и здорового сна не является приоритетным.

Положительное отношение к рациональному питанию с возрастом снижается и только в 10-х классах немного увеличивается. Возможно, это связано с более осознанным отношением к выбору пищи с ориентиром на личные предпочтения.

2. Психологическое здоровье подростка

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

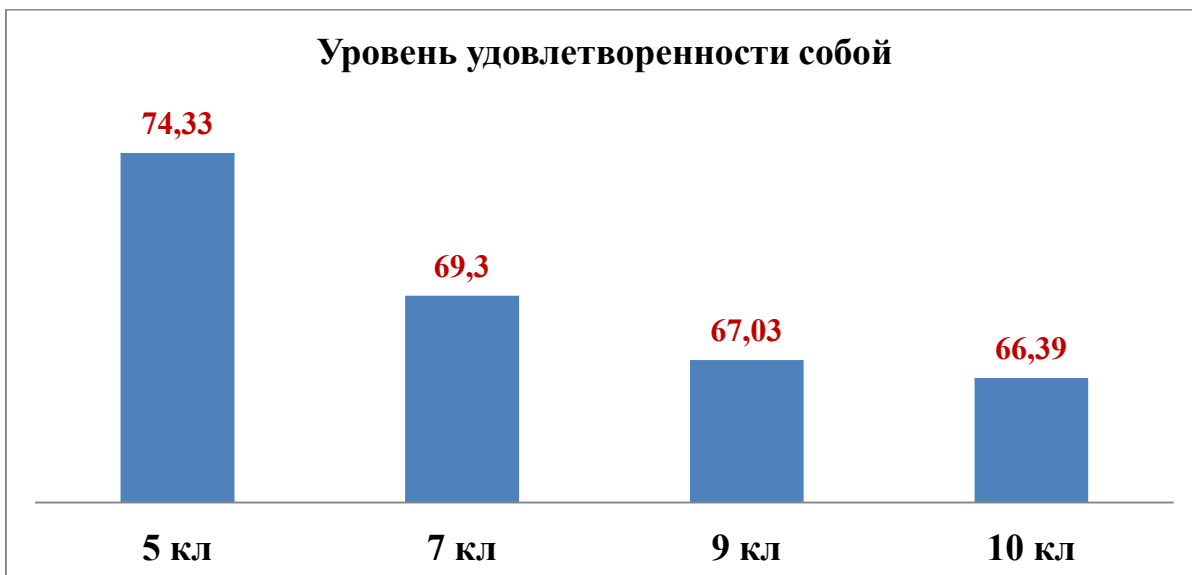


Рисунок 6. Показатели удовлетворенности собой в %.

На рисунке 6 можем увидеть, что с 5-х по 10-ые классы снижаются показатели самоудовлетворенности.

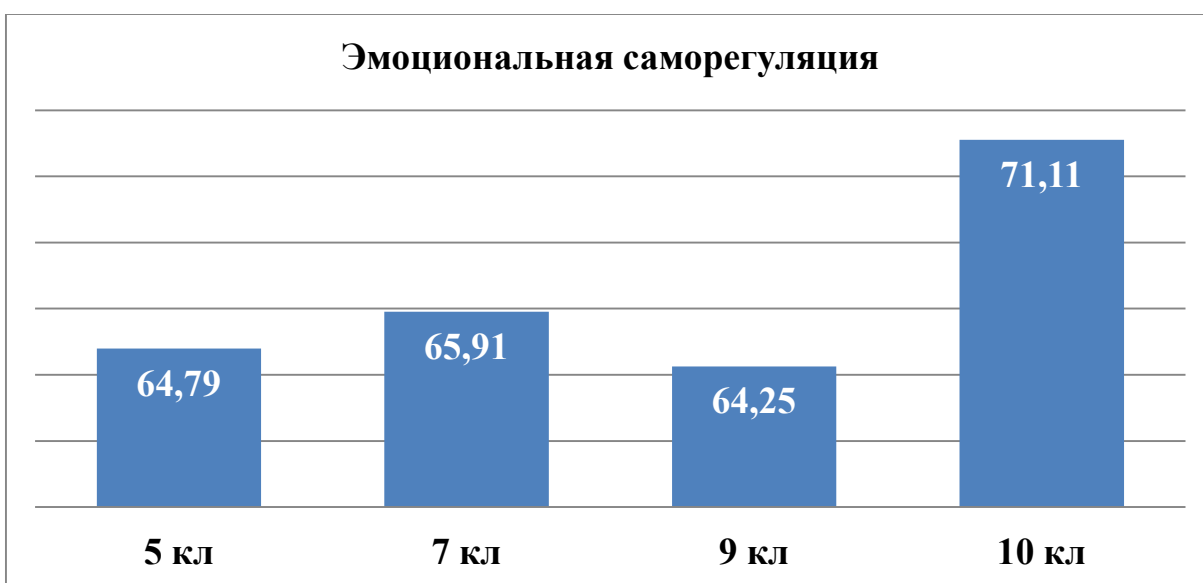


Рисунок 7. Показатели эмоциональной саморегуляции в %.

Показатели с 5-й по 9-й классы демонстрируют неустойчивую тенденцию. Здесь важно учитывать повышенную самокритику в подростковом возрасте.

В 10-х классах около 29% не справляются со своими эмоциями. Это каждый третий обучающийся.

Вывод

Формирование эмоциональной сферы не заканчивается в 10-м классе, поэтому продолжает показывать неустойчивую тенденцию. Школьная жизнь

наполнена стрессовыми ситуациями – экзамены, требования, оценки, отношения, критика.

Также, подростковый возраст характеризуется бурными изменениями в анатомии и физиологии подростка, идет половое созревание. В ходе перестройки организма подростка может возникнуть чувство тревоги, повышенная возбудимость, депрессия. Многие начинают чувствовать себя неуклюжими, неловкими, появляются обеспокоенность внешним видом и т.п. Подростковый возраст является по сути кризисным, что и демонстрируют нам неустойчивые показатели эмоциональной саморегуляции.

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 8. Процентное соотношение уровня удовлетворенности общения опрошенных со сверстниками.

Можно заметить снижение показателей в 7-х классах и увеличение доли в старших классах. Максимально удовлетворены общением со

сверстниками обучающиеся 10-х классов. Возможно, происходит динамика в отношениях и избирательность в общении.

Общение с педагогами

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

От знания этих взаимоотношений зависит эффективность педагогического процесса.



Рисунок 9. Процентное соотношение уровня удовлетворенности общения опрошенных с педагогами.

Максимальную удовлетворенность от общения с педагогами отмечают обучающиеся 5 классов (на 2% больше, чем в прошлом году).

Около 35% опрошенных 7, 9 и 10-тиклассников остаются неудовлетворенными общением с педагогами, а значит, не принимают их советы и рекомендации. Такая тенденция сохраняется по сравнению с прошлым годом.

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).



Рисунок 10. Процентное соотношение уровня удовлетворенности общения опрошенных с родителями.

Согласно показателям, с 5-х по 9-е классы уровень удовлетворенности снижается. Однако, в 10-х классах отмечен небольшой подъем.

Отношение к людям

Обучающимся было предложено оценить свое отношение к людям, которые его окружают.



Рисунок 11. Процентное соотношение среди обучающихся уважительного отношения к людям.

Можно заметить, что показатели с 5-го по 7-й классы удерживаются на одном уровне. Далее, к 9-му классу показатель снижается на 4%, и к 10-му классу повышается почти на 7%.

Около 20% всех опрошенных не испытывают уважение к окружающим людям.

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.

5 классы:

Здоровый образ жизни:

- позволит выглядеть красиво – 50,73% опрошенных;
- избавит от болезней, а также позволит снизить количество заболеваемости – 54,77% опрошенных;
- позволит жить долго – 50,12%;
- поможет реализоваться во всех начинаниях и добиваться желаемого – 51,22% опрошенных.

7 классы:

- позволит выглядеть красиво – 59,40% опрошенных;
- избавит от болезней, а также позволит снизить количество заболеваемости – 52,63% опрошенных;
- позволит жить долго – 40,73%;
- поможет реализоваться во всех начинаниях и добиваться желаемого – 42,48% опрошенных.

9 классы:

- позволит выглядеть красиво – 55,78% опрошенных;
- избавит от болезней, а также позволит снизить количество заболеваемости – 54,85% опрошенных;
- позволит жить долго – 32,36%;
- поможет реализоваться во всех начинаниях и добиваться желаемого – 38,52% опрошенных.

10 классы:

- позволит выглядеть красиво – 60,45% опрошенных;
- избавит от болезней, а также позволит снизить количество заболеваемости – 57,17% опрошенных;
- позволит жить долго – 30,74%;
- поможет реализоваться во всех начинаниях и добиваться желаемого – 35,86% опрошенных.

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.

Разговоры с учителями о здоровом образе жизни отмечают:

- ✓ 5-тиклассники – 35,82%;
- ✓ 7-миклассники – 29,20%;
- ✓ 9-тиклассники – 39,45%;
- ✓ 10-тиклассники – 40,78%.

Проведение профилактических мероприятий (беседы, классные часы и т.п.) отмечают:

- ✓ 5-тиклассники – 52,32%;
- ✓ 7-миклассники – 52,13%;
- ✓ 9-тиклассники – 45,45%;
- ✓ 10-тиклассники – 48,57%.

Организованное питание отмечают:

- ✓ 5-тиклассники – 18,09%;
- ✓ 7-миклассники – 13,28%;
- ✓ 9-тиклассники – 12,02%;
- ✓ 10-тиклассники – 11,89%.

Возможность получения медицинской помощи отмечают:

- ✓ 5-тиклассники – 40,59%;
- ✓ 7-миклассники – 35,96%;
- ✓ 9-тиклассники – 25,27%;
- ✓ 10-тиклассники – 27,87%.

Безопасную обстановку в школе отмечают:

- ✓ 5-тиклассники – 25,43%;
- ✓ 7-миклассники – 14,66%;
- ✓ 9-тиклассники – 16,33%;
- ✓ 10-тиклассники – 16,80%.

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.

Общение с родителями о важности здорового образа жизни отмечают:

- 5-тиклассники – 40,22%;
- 7-миклассники – 44,11%;
- 9-тиклассники – 46,84%;
- 10-тиклассники – 45,90%.

Заботу родителей о питании отмечают:

- 5-тиклассники – 51,47%;
- 7-миклассники – 46,87%;
- 9-тиклассники – 36,21%;
- 10-тиклассники – 44,67%.

Совместный отдых с родителями отмечают:

- 5-тиклассники – 35,21%;
- 7-миклассники – 27,69%;
- 9-тиклассники – 22,65%;
- 10-тиклассники – 26,23%.

Возможность обратиться к родителям по вопросам здоровья отмечают:

- 5-тиклассники – 31,42%;
- 7-миклассники – 35,34%;
- 9-тиклассники – 34,98%;
- 10-тиклассники – 39,34%.

Поддержка семьи в трудной ситуации отмечают:

- 5-тиклассники – 55,99%;
- 7-миклассники – 46,24%;
- 9-тиклассники – 36,83%;
- 10-тиклассники – 42,42%.

Обучающимся так же было предложено выбрать, к кому бы они обратились в трудной ситуации. Данные распределились следующим образом:

- Первую позицию занимают родители.
- Вторую позицию занимают друзья.
- Третья позиция – родственники.

- Четвертая позиция – психолог.
- Пятая позиция – классный руководитель.

Заключение

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.

Подростковый возраст – стадия онтогенетического развития между детством и взрослостью (от 11–12 до 16–17 лет), которая характеризуется качественными изменениями, связанными с половым созреванием и вхождением во взрослую жизнь. 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.