УДК 316.6
ББК 88.53

DOI:10.33065/2307-1052-2020-1-31-28-37

Исследование вопроса мотивации обучающихся к здоровому образу жизни в рамках профилактических мероприятий «Путь в здоровье»

Луканина Марина Фёдоровна,

директор МУ ГЦ ППМС, Городской центр психолого-педагогической, социальной и медицинской помощи, г. Ярославль, Россия

Терехова Екатерина Владимировна,

кандидат психологических наук, заместитель директора МУ ГЦ ППМС, Городской центр психолого-педагогической, социальной и медицинской помощи, г. Ярославль, Россия

Зеленова Татьяна Георгиевна,

кандидат педагогических наук, методист МУ ГЦ ППМС, Городской центр психолого-педагогической, социальной и медицинской помощи, г. Ярославль, Россия

Луканин Никита Сергеевич,

студент 2 курса отделения «Социальная работа», Ярославский государственный педагогический университет имени К. Д. Ушинского, г. Ярославль, Россия

Аннотация. В ходе проведенного исследования авторами установлено, что в современных российских образовательных организациях становится актуальной информационно-профилактическая работа по изменению у обучающихся мотивации к здоровому образу жизни. Авторы обосновывают важность формирования у обучающихся устойчивых ценностных убеждений и потребности в соблюдении здорового образа жизни. Предложен эффективный способ осуществления профилактической работы через выстраивание результативного взаимодействия школы с родителями обучающихся (информирование, совместная деятельность, другое).

Ключевые слова: мотивации к здоровому образу жизни, употребление алкоголя, психоактивных веществ, курение табака, профилактика вредных привычек, взаимодействие школы с родителями.

Motivation of Students to Have a Healthy Lifestyle as Part of Preventive Measures

Lukanina Marina F.,

Director of the City Center for Psychological, Pedagogical, Social and Medical Assistance, Yaroslavl, Russia

Terekhova Ekaterina V.,

Candidate of Psychological Sciences, Deputy Director of the City Center for Psychological, Pedagogical, Social and Medical Assistance, Yaroslavl, Russia

Zelenova Tatiana G.,

Candidate of Pedagogical Sciences, Methodologist of the City Center for Psychological, Pedagogical, Social and Medical Assistance, Yaroslavl, Russia

Lukanin Nikita S.,

2nd year student, Department of Social Work, Yaroslavl State Pedagogical University named after K.D. Ushinsky, Yaroslavl, Russia

Abstract. The authors state that information and preventive work on changing students' motivation for a healthy lifestyle is becoming relevant in modern Russian educational organisations. The authors substantiate the importance of forming stable value beliefs among students and the need to maintain a healthy lifestyle. They present an effective way of carrying out preventive work through building effective interaction between the school and the parents of students (informing them, taking part in joint activities, etc.).

Keywords: motivation for a healthy lifestyle, drinking alcohol, psychoactive substances, tobacco smoking, prevention of bad habits, school interaction with parents.

Приоритетом охраны здоровья детей, как указывается в Федеральном законе «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», в работе органов государственной власти Российской Федерации является разработка и реализация программ, направленных на профилактику, раннее выявление и лечение заболеваний, снижение материнской и младенческой смертности, формирование у детей и их родителей мотивации к здоровому образу жизни [ФЗ 2011: ст. 7]. Приоритет профилактики в сфере охраны здоровья обеспечивается путем разработки и реализации программ формирования здорового образа жизни, в том числе программ снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ [ФЗ 2011: ст. 12]. Между тем практика показывает, что педагоги доходчиво и интересно излагают теоретические сведения, но далеко не всегда добиваются перевода знаний в умения и навыки здорового образа жизни.

В начале XXI века мы не можем ограничиться только пропагандой профилактики тех или иных заболеваний. Жизнь ставит новую, глобальную задачу – сформировать у школьников убежденность в необходимости ведения здорового образа жизни:

- использование свободного времени с пользой для здоровья,
- соблюдение необходимого режима дня,
- выработки негативного отношения к таким вредным привычкам как курение, употребление спиртных напитков, наркомания и токсикомания, самолечение [Мухаметшина 2005].

Для авторов статьи, работающих в образовательной организации, готовность к изменениям реальности связывается со здоровым образом жизни подрастающего поколения, профилактикой употребления психоактивных веществ (ПАВ), алкогольной зависимости у старшеклассников, информационно-профилактической работой по изменению мотивации

к ЗОЖ как не только внешне одобряемой идее, но и внутренней ценности. Именно в рамках вариативного образования необходимо сформировать у обучающихся устойчивые ценностные убеждения в соблюдении привычек ЗОЖ на практике. Не случайно у подрастающего поколения россиян выражен запрос на гармоничные, комфортные, безопасные отношения с окружающими, им важно научиться выстраивать позитивные социальные связи в семье, с педагогами, с ровесниками, получая от других эмоциональную поддержку и признание.

Муниципальное учреждение Городской центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (ГЦ ППМС) в г. Ярославле с 1992 года стоит на первой линии муниципальной системы образования по формированию у обучающихся жизненной позиции, ориентированной на здоровый образ жизни. В соответствии с Федеральным законом об образовании в Российской Федерации [ФЗ 2012: ст.31], формирование здорового образа жизни обучающихся, повышение ответственности их за собственное здоровье является одним из целевых ориентиров концепции долгосрочного социально-экономического развития РФ. В нашем центре реализуются профилактические мероприятия «Путь в здоровье». Деятельность ГЦ ППМС реализуется в 60 образовательной организации г. Ярославля и направлена на обучение подростков сохранению, укреплению и развитию своего здоровья (физического, психического и социального) с целью приобщения школьников к здоровому образу жизни как основе сохранения, укрепления и развития физического, психического и социального здоровья. Мы реализуем следующие задачи: усвоение обучающимися новых знаний, умений, навыков, способов получения и применения знаний и умений в сфере здорового образа жизни; формирование у них убеждений, нравственных привычек, определенных качеств личности, способствующих сохранению и укреплению своего здоровья; закрепление у них приемов самостоятельной познавательной здоровьесберегающей деятельности [Программа развития... 2018].

Наше исследование успешно прошло в 60 образовательных организациях г. Ярославля в рамках профилактических мероприятий «Путь в здоровье» в 2017 – 2018 и 2018 – 2019 учебных годах.

Анкетирование по вопросу отношения к здоровому образу жизни проводилось при участии студентов 2 курса отделения «Социальная работа» ЯГПУ им. К.Д. Ушинского среди обучающихся 5-х, 7-х, 9-х и 10-х классов. Для анализа проблемы распространения вредных привычек в школьной среде изучалось отношение респондентов к употреблению алкоголя, ПАВ, курению табака. Мы получили следующие результаты.

Отношение к табакокурению. Для образовательных организаций становится особенно актуальным проведение системы занятий по ценностному отношению к здоровью с обучающимися 5 – 8 классов. При том, что 88% опрошенных в 2017 – 2018 учебном году не курили, 1/10 обучающиеся входит в группу риска по табакокурению (12% курят или бросили курить), из них 2% опрошенных курят и не видят в этом ничего плохого, в том числе, 2% девочек и 3% мальчиков (Рис.1).

Доля курящих десятиклассников составила 7% респондентов; 8% отказались от курения. Таким образом, в десятых классах группа риска по табакокурению составляет 15%. Указали, что не курят – 3613 человек или 88% от всех опрошенных (в прошлом учебном году – 88%), юноши – 86% и девушки – 88%; в 5-х классах – 96%, в 7-х классах – 84%, в 9-х классах – 81%, в 10-х классах – 85%;

курят и не считают это вредной привычкой – 96 человек или 2% (в прошлом учебном году – 2%), среди юношей и девушек – по 2%; среди пятиклассников так считают 1%, среди семиклассников – 2%, среди девятиклассников – 3%, среди десятиклассников – 3%;

курят, но хотят бросить – 108 человек или 3% (в прошлом учебном году – 3%), среди юношей – 3% и девушек – 2%; с увеличением возраста опрошенных доля собирающихся

бросить курение увеличивается: в 5-х классах – менее 1%, в 7-х классах – 2%, в 9-х классах – 5%, в 10-х – 4%;

курили в прошлом, но отказались – 217 человек или 5% (в прошлом учебном году – 7%), среди них юноши – 6%, девушки – 5%; среди пятиклассников бросили курить – 3%, среди семиклассников – 3%, девятиклассников – 8%, десятиклассников – 8%.

Рис.1 Годовая динамика курящих по возрастам

Отношение к употреблению алкоголя. 57% опрошенных в 2017 – 2018 учебном году обучающихся не употребляли алкоголь (за первое полугодие 2018 – 2019 учебного года, не употребляют алкоголь – 58% от всех участников опроса). В тоже время, во втором полугодии 2018 года отмечен рост употребляющих алкоголь (Рис.2).

Рис.2 Респонденты, не пробовавшие и не употреблявшие алкогольные напитки во 2-м полугодии 2018 года

Особую актуальность для образовательных организаций приобретает направление работы по профилактике алкогольной зависимости у старшеклассников, в том числе, в 8-х и 9-х классах. В старших классах идет интенсивное увеличение пробовавших алкоголь. Если во втором полугодии 2018 года среди обучающиеся 7-х классов не пробовали и не употребляли алкогольные напитки 91% опрошенных, то среди обучающиеся 9-х классов – уже 67%, а в 10-х классах – 48%.

Доля десятиклассников, употребляющих алкоголь ежемесячно (еженедельно) в первом полугодии 2018 – 2019 учебного года, составила 21,9%, что выше среднегодовых показателей прошлых трех лет наблюдений (в 2017 – 2018 учебном году – 18%). У 4% десятиклассников уже существует склонность к формированию алкогольной зависимости (в прошлом учебном году у 3%), то есть употребление алкогольных напитков имеет почти ежедневную и еженедельную регулярность.

Отметили, что не употребляют алкогольные напитки – 1674 обучающиеся, что составляет 58% от опрошенных возрастных категорий (без пятиклассников), или 40% от всех респондентов; среди них юноши – 44% и девушки – 37%; с увеличением возраста обучающиеся снижается доля не употребляющих алкоголь: в 7-х классах – 75% или 732 человека (в прошлом учебном году – 77%), в 9-х классах – 53% или 533 человека (в прошлом учебном году – 57%), в 10-х классах – 46% или 409 человек (в прошлом учебном году – 49%);

употребляют алкоголь пару раз в год – 783 человека или 27% от опрошенных возрастных категорий (в прошлом учебном году – 24%), среди них юноши – 308 человек (15%), девушки – 475 человек (22%); среди выбравших этот ответ 14% семиклассников или 141 человек, 32% девятиклассников или 321 человек и 36% десятиклассников или 321 человек;

употребляют 1 – 2 раза в месяц – 264 человека или 9% (в прошлом учебном году – 6,5%), среди них юноши – 125 человек (6%), девушки – 139 человек (6%); среди семиклассников – 2%, 17 человек, среди девятиклассников – 11%, 112 человек, десятиклассников – 15% или 135 человек;

употребляют еженедельно – 47 человек (1%) (в прошлом учебном году – 1%), среди них юноши – 22 человека (1%), девушки – 25 человек (1%); в 7-х классах – 5 человек (0,5%); в 9-х классах – 2% опрошенных этой категории или 24 человека, в 10-х – 2% или 18 человек; употребляют практически ежедневно – 17 человек или 0,5% (в прошлом учебном году – 17 человек), среди них юноши – 7 человек,

девушки – 10 человек; среди семиклассников – 6 человек (в прошлом учебном году – 3 человека); среди девятиклассников – 4 человека (в прошлом учебном году – 8 человек), десятиклассников – 7 человек (в прошлом учебном году – 6 человек) (Рис. 3).

Таким образом, доля употребляющих (с разной частотой) алкоголь обучающиеся составила 38%, данные исследования за два учебных года показывают, что количество часто употребляющих алкоголь обучающиеся (еженедельно или ежедневно) выросло с 45 до 64 человек – в процентном соотношении с 1,7 % до 2,2% от опрошенных возрастных категорий (без пятиклассников) (Таблица 1).

Рис. 3 Доля обучающиеся, пробовавших алкоголь, по возрастам

Таблица 1. Годовая динамика долей обучающихся, пробовавших алкоголь, от всех опрошенных (по частоте приема)

<i>прием алкоголя</i>	<i>полугодие 2018–2019 уч. г</i>	<i>2017 – 2018 уч. г</i>	<i>2016 – 2017 уч. г</i>	<i>2015 – 2016 уч. г</i>
1 – 2 раза в год	18%	19%	17%	18%
1 – 2 раза в месяц	7%	6%	4%	6%
еженедельно	1,3%	1%	1%	1%
практически ежедневно	0,8%	0,4%	0,4%	0,5%

Отношение к употреблению наркотиков. Результативность профилактической работы в системе образования показывает, что за последнее десятилетие величина доли десятиклассников, признавших в употреблении ПАВ, удерживается в коридоре 4 – 8%. Признались в употреблении 97 человек или 5% от всех опрошенных 9-ти и десятиклассников. Опрос выявил отношение обучающиеся к проблеме употребления ПАВ:

осуждают тех, кто употребляет наркотики – 584 человека или 14% от всех опрошенных (в прошлом году также 14%), или 31% от опрошенных 9-ти и 10-ти классников, (в прошлом учебном году – 33,5% от опрошенных 9-ти и 10-ти классников), среди них юноши – 310 человек (34% от всех опрошенных юношей 9-х и 10-х классов), девушки – 274 человека (27% от всех опрошенных девушек 9-х и 10-х классов);

уверены, что проблема употребления ПАВ их не коснется – 476 человек или 11% от всех респондентов (в прошлом году также 11%) или 25% от опрошенных 9-ти и 10-ти классников, (в прошлом учебном году – 27% от опрошенных 9-ти и 10-ти классников); среди них юноши – 240 человек (27% от всех опрошенных юношей 9-х и 10-х классов), девушки – 236 человек (24% от всех опрошенных девушек 9-х и 10-х классов);

считают это болезнью, зависимостью – 564 человека или 14% от всех опрошенных (в прошлом году 12%) или 30% от опрошенных 9-ти и 10-ти классников, (в прошлом учебном году – 29% от опрошенных 9-ти и 10-ти классников), среди них юноши – 216 человек (24% от всех опрошенных юношей 9-х и 10-х классов), девушки – 348 человек (35% от всех опрошенных девушек 9-х и 10-х классов);

считают это вредной привычкой – 159 человек или 4% от всех опрошенных (в прошлом году 2%) или 8% от опрошенных 9-ти и 10-ти классников, (в прошлом учебном году – 5% от опрошенных 9-ти и 10-ти классников), среди них юноши – 88 человек (10% от всех опрошенных юношей 9-х и 10-х классов), девушки – 71 человек (7% от всех опрошенных девушек 9-х и 10-х классов);

считают употребление ПАВ развлечением – 87 человек или 2% от всех опрошенных (в прошлом году 1%) или 4% от опрошенных 9-ти и 10-ти классников (в прошлом учебном году – 3% от опрошенных 9-ти и 10-ти классников), среди них юноши – 42 человека (5% от всех опрошенных юношей 9-х и 10-х классов), девушки – 45 человек (4,5% от всех опрошенных девушек 9-х и 10-х классов).

При уточняющем вопросе, употребляли ли обучающиеся наркотические вещества, признались, что употребляли 97 человек или 5% от всех опрошенных 9-ти и 10-ти классников (в прошлом учебном году 6% опрошенных 9-ти и 10-ти классников); среди юношей указали на употребление 64 человека или 7% от всех юношей 9 – 10 классов (в прошлом году – 8%), среди девушек – 33 человека или 3% от всех девушек 9 – 10 классов (в прошлом году – 5%); среди обучающиеся 9-х классов – 48 человек (5% от опрошенных в 9-х классах), среди 10-х классов – 49 человек (5,5% от опрошенных в 10-х классах).

На вопрос, употребляли ли обучающиеся наркотические вещества, были получены следующие ответы (Рис. 4):

указали, что им понравилось – 32 человека или 1,7% опрошенных 9 – 10 классов, (в прошлом году – 3%), среди них юноши – 23 человека (2,5% от всех юношей 9 – 10 классов); девушки – 9 человек (1% от всех девушек 9 – 10 классов);

«было приятно, а потом плохо» – 34 человека или 2% опрошенных 9 – 10 классов (в прошлом году – 2%), среди них юноши – 26 человек (1% от всех юношей 9 – 10 классов) и 8 девушек (1% от всех девушек 9 – 10 классов);

«стало сразу плохо» – 18 человек или 1% опрошенных 9 – 10 классов (в прошлом году – 1%), среди них юноши – 7 человек (1% от всех юношей 9 – 10 классов), девушки – 11 человек (1% от всех девушек 9 – 10 классов);

«хотелось бы повторить» – 13 человек или 1% опрошенных 9 – 10 классов (в прошлом году – 1%), среди них юноши – 8 человек (1% от всех юношей 9 – 10 классов), девушки – 5 человек (0,5% от всех девушек 9 – 10 классов);

указали, что не употребляли – 1337 человек или 70% опрошенных 9 – 10 классов (в прошлом году – 68%), среди них юноши – 614 человек (68% опрошенных юношей 9-10 классов), девушки – 723 человека (72% опрошенных девушек 9 – 10 классов);

ответили, что не будут употреблять – 433 человека или 23% респондентов 9 – 10 классов (в прошлом году – 25%), среди них юноши – 210 человек (23% опрошенных юношей 9 – 10 классов), девушки – 223 человека (22% опрошенных девушек 9 – 10 классов).

Рис.4. Динамика обучающихся 9 – 10 классов, пробовавших ПАВ, среди всех опрошенных респондентов 9 – 10 классов

Респонденты указали источники, в большей степени оказавшие влияние на их точку зрения о вреде психоактивных веществ:

на первом по значимости месте – семья – 1118 человек (59% от всех опрошенных 9 – 10 классов), среди них юноши – 543 человека (60% от всех опрошенных юношей 9-10 классов), девушки – 575 человек (58% от всех девушек 9 – 10 классов);

на втором по значимости месте – интернет – 615 человек (32% от всех опрошенных 9 – 10 классов), среди них юноши – 303 человек (34% от всех опрошенных юношей 9 – 10 классов);

классов), девушки - 312 человек (31% от всех девушек 9 – 10 классов);

на третьем месте - школа – 513 человек (27% от всех опрошенных 9 – 10 классов), среди них юноши – 209 человек (23% от всех опрошенных юношей 9 – 10 классов), девушки – 304 человека (30% от всех девушек 9 – 10 классов);

специалисты (врачи, наркологи, психологи) являются значимым источником для 502 человек (26% от всех опрошенных 9 – 10 классов), среди них юноши – 200 человек (22% от всех опрошенных юношей 9 – 10 классов), девушки – 302 человека (30% от всех девушек 9 – 10 классов);

средства массовой информации значимы для 482 человек (25% от всех опрошенных 9 – 10 классов), среди них юноши – 186 человек (21% опрошенных юношей 9 – 10 классов), девушки - 296 человек (30%);

друзья значимы для 399 человек (21% от всех опрошенных 9 – 10 классов), среди них юноши – 198 человек (22% опрошенных юношей 9 – 10 классов), девушки – 201 человек (20% девушек 9 – 10 классов);

реклама важна для 133 человек (7% от всех опрошенных 9 – 10 классов), среди них юноши – 45 человека (5% от опрошенных юношей 9 – 10 классов), девушки – 88 человек (9% от девушек 9 – 10 классов);

городские профилактические мероприятия отметил 61 человек (3% от всех опрошенных 9 – 10 классов), среди них юноши – 24 человека (3% от опрошенных юношей 9 – 10 классов), девушки – 37 человек (4% от девушек 9 – 10 классов).

В профилактической работе важно учитывать мотивацию употребления школьниками ПАВ. Ведущими мотивами являются любопытство, стремление к новым ощущениям и получению удовольствия. В подростковой среде высоко влияние друзей, ровесников как агентов социализации, которые выступают и как значимый канал передачи наркокультуры (Рис.5).

Рис. 5. Вредные привычки ярославских обучающихся (в % к опрошенным категориям) в 2017 – 2018 и 2016 – 2017 учебных годах

Среди мотивов употребления ровесниками ПАВ, школьники считают (по мере убывания значимости):

- любопытство перед чем-то новым, «из интереса»;
- для получения удовольствия;
- за компанию, «как все»;
- отсутствие интересных занятий, «от нечего делать»

Для образовательных организаций актуальны направления работы, связанные со следующими вопросами:

- приобщением детей школы к участию в областных и городских программах, акциях, направленных на предупреждение и профилактику зависимостей;
- расширением организации волонтерского движения;
- использование инновационных технологий для профилактики вредных привычек у молодежи;
- оптимизации работы спортивных секций для молодежи.

Результаты исследования показывают, что в потенциальной зоне психологического риска находятся до 1/3 ярославских обучающиеся, которые не чувствует себя в безопасности, не удовлетворены взаимоотношениями с педагогами и ровесниками. Каждый пятый школьник не получает достаточной психологической поддержки от родителей. При этом, у обучающихся ведущие позиции в правилах соблюдения ЗОЖ связаны с психологическим и социальным здоровьем.

Для образовательных организаций актуальны формы работы с обучающимися, направленные на развитие их коммуникативных навыков, внедрение восстановительных технологий разрешения конфликтов в образовательной среде, специализированных занятий по эмоциональной саморегуляции. Особую актуальность сохраняет работа по профилактике употребления обучающимися психоактивных веществ, профилактике алкогольной зависимости у старшеклассников; проведение системы занятий по ценностному отношению к здоровью с обучающимися 5 – 8 классов.

Выяснилось, что в старших классах идет интенсивное увеличение пробы алкоголя, поэтому особую важность для образовательных организаций приобретает направление работы по профилактике алкогольной зависимости у обучающиеся в 8-х и 9-х классах. В профилактической работе важно учитывать мотивацию употребления школьниками ПАВ. Ведущими мотивами являются любопытство, стремление к новым ощущениям и получению удовольствия. В подростковой среде высоко влияние друзей, ровесников как агентов социализации, которые выступают и как значимый канал передачи наркокультуры.

Авторы статьи убеждены, что нужно расширять профилактические мероприятия, направленных не столько на информирование обучающихся о последствиях употребления ПАВ, сколько на формирование мотивации ведения здорового образа жизни, а также на реальную помощь в решении конкретных проблем. В зоне внимания образовательных организаций должно быть:

- приобщение детей школы к участию в областных и городских программах, акциях, направленных на предупреждение и профилактику зависимостей;
- расширение организации волонтерского движения;
- использование инновационных технологий для профилактики вредных привычек у молодежи;
- оптимизация работы спортивных секций для молодежи.

Мы считаем, что наилучшим способом повышения эффективности профилактической

работы является выстраивание результативного взаимодействия школы с родителями обучающихся – информирование и привлечение к сотрудничеству.

Источники и литература:

1. Мухаметшина Р. Р. «Условия здорового развития школьника». Квалификационная работа. Больше-Машляковская средняя общеобразовательная школа, 2005. [Электронный ресурс]. URL: <http://pochit.ru/biolog/96074/index.html> (дата обращения: 12.02.2020).
2. Программа развития ГЦ ППМС (*Городской центр психолого-педагогической, социальной и медицинской помощи*). Ярославль, 2018. [Электронный ресурс]. URL: http://gc-pmss.ru/files/programma_razvitiya_gc_pmss.pdf (дата обращения: 12.02.2020).
3. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» № 323-ФЗ от 21.11.2011 г.
4. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12. 2012 г.