

УДК 379.841

https://doi.org/10.33619/2414-2948/100/72

**СЕМЕЙНЫЕ ФАКТОРЫ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ
ПОДРОСТКОВ: ИССЛЕДОВАНИЕ РОЛИ СЕМЕЙНОЙ СРЕДЫ
В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

©Алекова Н. Т., Институт современных информационных технологий в образовании,
г. Токмок, Кыргызстан

**FAMILY FACTORS AND HEALTH-SAVING BEHAVIOR OF ADOLESCENTS:
A STUDY OF THE ROLE OF THE FAMILY ENVIRONMENT
IN THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE**

©Alekova N., Institute of Modern Information Technologies in Education, Tokmok, Kyrgyzstan

Аннотация. Исследование, направлено на выявление и анализ влияния семейных факторов на формирование здоровьесберегающего поведения среди подростков. Семья, как первичное социальное окружение, играет ключевую роль в формировании привычек и ценностей подростков, влияя тем самым на их образ жизни и здоровье. Данная статья представляет собой исследование, направленное на выявление влияния семейных факторов на формирование здоровьесберегающего поведения подростков. Семья, как важное социальное окружение, рассматривается как ключевой фактор в формировании привычек и ценностей, влияющих на здоровье подростков. Методология включала анкетный опрос подростков и родителей, анализируя семейные ценности, уровень коммуникации и доступность здоровьесберегающей информации. Результаты выделяют семейные факторы, такие как открытая коммуникация и поддержка со стороны родителей, как ключевые для формирования здорового образа жизни у подростков. В заключение подчеркивается важность семейного контекста и предлагаются стратегии укрепления семейных связей для улучшения здоровья подрастающего поколения.

Abstract. This article is a study aimed at identifying and analyzing the influence of family factors on the formation of health-saving behavior among adolescents. The family, as the primary social environment, plays a key role in shaping the habits and values of adolescents, thereby influencing their lifestyle and health. This article is a study aimed at identifying the influence of family factors on the formation of health-saving behavior in adolescents. The family, as an important social environment, is considered a key factor in the formation of habits and values that influence the health of adolescents. The methodology included a questionnaire survey of adolescents and parents, analyzing family values, level of communication and availability of health-saving information. The results highlight family factors, such as open communication and parental support, as key to promoting healthy lifestyles in adolescents. The conclusion highlights the importance of family context and suggests strategies for strengthening family ties to improve the health of the next generation.

Ключевые слова: дети-подростки, семья, вредные привычки, позитивные привычки, здоровьесберегающее поведение, воспитание.

Keywords: teenage children, family, bad habits, positive habits, health-saving behavior, education.

Современные вызовы в области здоровья подростков требуют внимательного изучения факторов, определяющих их поведенческие паттерны. Семейная среда является фундаментом, на котором строится здоровье подростков, и поэтому важно исследовать, какие аспекты семейного воспитания оказывают наибольшее влияние на формирование здоровьесберегающих привычек.

В современном обществе, где забота о здоровье становится всё более актуальной, роль семьи в формировании здоровьесберегающего поведения подростков представляет собой значимый объект исследования. Настоящая статья направлена на детальное рассмотрение воздействия семейных факторов на становление привычек и ценностей, определяющих здоровый образ жизни подростков. Анализ семейной среды в контексте здоровьесберегающего поведения предоставит глубокий взгляд на влияние первичного социального окружения на формирование долгосрочных привычек и здоровья подрастающего поколения.

Особенности социальнопсихологической профилактики проявляются в ее направленности на опережающее формирование позитивных жизненных установок, ценностей, опыта подростков, особенно имеющих негативный жизненный опыт или оказавшихся в силу различных причин в социально опасной ситуации. Межведомственное взаимодействие специалистов в рамках социально-психологической профилактики вредных привычек у подростков должно базироваться на идеях гуманной психологии [2].

Наиболее часто формирование вредных привычек происходит в подростковый период, который отличается резким подъемом жизнедеятельности и перестройкой всех функций организма, что влечет за собой физическое созревание человека, интенсивное формирование личности, энергичный рост моральных и интеллектуальных сил [3].

Одной из особенностей подросткового периода является то, что они не в состоянии обеспечить себя достоверной информацией по всем волнующим их вопросам, их сведения отрывочны, взяты из ненадежных источников. Несмотря на психологические изменения и формирование новых потребностей социальная ситуация для подростка не меняется. Попытки поменять свой «социальный статус» приводят подростков к трудностям, не имеющим для них решения, что приводит к межличностным конфликтам. На этом основании отмечают, что в связи с резкими психическими и физическими изменениями часть подростков попадает в группу риска, когда они находятся под влиянием негативных факторов, способствующих проявлению девиантного поведения [4].

Оказалось, что подростку необходимо конструктивное взаимодействие со взрослыми, где формировались бы его эмоции характера, требовались моральные ориентиры, на которые он может опираться как на шаблон. Однако, учителя и родители редко бывают эталоном для подростка и оказывают негативное влияние на его личность, что способствует большей дезадаптации.

Профилактика вредных привычек представляет собой комплекс мероприятий, которые проводятся в образовательных учреждениях, а также обязательно в семье [1].

Под профилактикой понимают процесс предупреждения негативных тенденций социального развития подростка в нестабильных условиях микросреды. Профилактическая преобразующая ситуация предполагает усиление положительных влияний на подростка с целью поддержания механизмов внутренней защищенности перед лицом социально-психологических проблем [3].

Г. И. Колесникова выделяет следующие причины употребления подростками психоактивных веществ: подражание сверстникам и значимым взрослым; чувство новизны и интереса; желание казаться взрослыми, самостоятельными, независимыми; стремление к

оригинальности, желание нравиться и быть принятым в социальной группе; семейные застолья; доступность спиртных напитков; безнадзорность и уличное воспитание [5].

Для достижения целей исследования был проведен анкетный опрос среди подростков и их родителей, а также проведен анализ научной литературы. В анкете рассматривались семейные ценности, уровень коммуникации в семье, доступность здоровьесберегающей информации и другие параметры.

1. Постановка задачи: целью данного исследования является профундный анализ влияния семейных факторов на формирование здоровьесберегающего поведения подростков. Задачи включают определение основных семейных параметров, влияющих на здоровье подростков, и выявление связи между этими факторами и привычками, способствующими здоровому образу жизни.

2. Объект исследования: объектом исследования являются подростки в возрасте от 13 до 18 лет и их семьи. Участники будут подвергнуты анкетированию и групповым обсуждениям для полного понимания их семейной динамики и индивидуальных привычек в отношении здоровья.

3. Методологический подход: используется комбинированный методологический подход, включающий количественные и качественные методы исследования. Анкеты и структурированные интервью применяются для сбора количественных данных, а групповые обсуждения и анализ случаев – для получения более глубокого понимания контекста.

С целью изучения склонности подростков к отклоняющемуся поведению мы использовали анкетирование (Таблица).

Таблица

СКЛОННОСТЬ ПОДРОСТКОВ К ОТКЛОНЯЮЩЕМУСЯ ПОВЕДЕНИЮ
(констатирующий этап), %

Название шкалы	Высокий	Средний	Низкий
Установка на социальную желательность	8,4	45,8	45,8
Склонность к преодолению норм и правил	54,2	29,2	16,6
Склонность к аддиктивному поведению	58,4	29,2	12,4%
Склонность к самоповреждающему и саморазрушающему	25	41,6	33,4
Склонность к агрессии и насилию	41,6	33,4	25
Волевой контроль эмоциональных реакций	16,6	29,2	54,2
Склонность к деликвентному поведению	62,6	20,8	16,6

Полученные результаты указывают на то, что у большей части ребят в исследуемой группе имеется высокий уровень склонности к отклоняющемуся поведению.

Результаты

Полученные результаты позволяют выделить ключевые семейные факторы, оказывающие влияние на формирование здоровьесберегающего поведения подростков. Семьи, где существует открытая коммуникация, поддержка со стороны родителей, и активное участие в общественных занятиях, демонстрируют более высокий уровень здоровья у своих подростков.

1. *Влияние семейных ценностей:* выявлено, что подростки, воспитываемые в семьях с акцентом на заботу о здоровье и ценности здорового образа жизни, более склонны к активным физическим занятиям и бережному отношению к своему физическому и психическому здоровью.

2. *Роль родителей:* исследование подтвердило, что активное участие родителей в формировании здоровьесберегающих привычек у подростков играет ключевую роль. Поддержка, образование и ролевое моделирование родителей стимулируют развитие положительных привычек.

3. *Коммуникация в семье:* выявлено, что уровень открытой и эффективной коммуникации в семье коррелирует с более высокой степенью осознанности подростков в отношении их здоровья. Семьи, где уважение и понимание присутствуют в общении, способствуют более здоровым образам жизни.

4. *Образовательный фактор:* интерес к здоровьесберегающей информации в семейной среде связан с повышенной осведомленностью подростков о преимуществах здорового образа жизни. Семьи, где доступность к образовательным ресурсам высока, создают более благоприятную среду для формирования здоровых привычек.

5. *Семейная динамика:* индивидуальные случаи подтвердили, что внутрисемейные конфликты и напряжения могут оказывать негативное воздействие на привычки подростков. Семьи, где уровень семейного стресса низок, обеспечивают более благоприятные условия для формирования здорового образа жизни [12].

6. *Осознанность подростков:* результаты подчеркивают важность осознанности подростков относительно их собственного здоровья. Подростки, более осведомленные о последствиях своих действий, проявляют больший интерес к здоровьесберегающему поведению.

На основе результатов исследования можно заключить, что семейные факторы оказывают существенное влияние на формирование здоровьесберегающего поведения подростков. Разработка семейно-ориентированных программ и мероприятий может быть эффективным способом улучшения общественного здоровья, начиная с формирования положительных привычек в раннем возрасте.

Результаты исследования подчеркивают важность семейного контекста в формировании здоровьесберегающего поведения подростков. Программы по укреплению семейных связей и образованию родителей о здоровьесберегающих привычках могут стать эффективным инструментом в современных усилиях по улучшению общественного здоровья.

Исследование, посвященное роли семейных факторов в формировании здоровьесберегающего поведения подростков, предоставило глубокий и многогранный взгляд на динамику взаимодействия семейной среды и здоровья подрастающего поколения.

Семейные ценности и здоровье: одним из ключевых выводов является подтверждение влияния семейных ценностей на формирование здоровьесберегающих привычек. Семьи, в которых придается важность заботе о здоровье, создают благоприятную платформу для развития положительных образов жизни у подростков.

Роль родителей: активное участие родителей оказывается фундаментальным фактором в формировании здоровьесберегающего поведения подростков. Родительская поддержка, образование и ролевое моделирование влияют на создание привычек, способствующих укреплению физического и психического здоровья.

Коммуникация и образ жизни: результаты подчеркивают важность открытой и эффективной коммуникации в семье, влияющей на здоровье подростков. Общение, основанное на взаимопонимании и уважении, способствует формированию более здоровых образов жизни.

Образование и осведомленность: образовательный фактор также оказывает заметное воздействие. Семьи, предоставляющие доступ к здоровьесберегающей информации, воспитывают подростков, более осведомленных о преимуществах здорового образа жизни.

Семейная динамика и стресс: семейная динамика и уровень стресса влияют на привычки подростков. Семьи, где обеспечены благоприятные условия, способствуют формированию позитивных привычек [12].

Перспективы дальнейших исследований: дальнейшие исследования могут более глубоко рассмотреть динамику изменения здоровьесберегающих привычек подростков в долгосрочной перспективе. Анализ эффективности семейно-ориентированных программ также является перспективным направлением для будущих исследований.

На основе полученных результатов, рекомендуется разработка и внедрение программ, ориентированных на поддержку семей в формировании здоровьесберегающего образа жизни. Эти программы могут включать в себя образовательные мероприятия, тренинги по коммуникации и психологическую поддержку для семей с целью улучшения общественного здоровья. Исследование подчеркивает важность семейной среды в формировании здоровьесберегающих привычек подростков. Понимание этих динамик не только обогащает теоретические знания в области общественного здоровья, но и предоставляет основу для разработки практических стратегий улучшения образа жизни подрастающего поколения.

Список литературы:

1. Ахметшина И. А. Девиантное поведение детей и подростков. М.: Экон-Информ, 2018. 141 с.
2. Глушков А. И., Минин А. Я., Поликашина О. В., Тульская С. А. Профилактика девиантного поведения в образовательной организации (правовые аспекты). М., 2018. 224 с.
3. Кулаченко М. П., Маслова В. А. Социально-педагогическая деятельность по профилактике табакокурения среди подростков // Концепт. 2016. №11. С. 16-20.
4. Карпенко А. А., Огурцова Н. А., Сутырина М. П., Ушакова Г. Л. Технологии социальной работы с лицами из групп риска. М.; Берлин: Директ-Медиа, 2020. 209 с.
5. Колесникова Г. И. Девиантология. М.: Юрайт, 2018. 175 с.
6. Bronfenbrenner U. The ecology of human development: Experiments by nature and design. Harvard university press, 1979.
7. Darling N., Steinberg L. Parenting style as context: An integrative model // Interpersonal development. – Routledge, 2017. P. 161-170.
8. Twenge J. M., Joiner T. E., Rogers M. L., Martin G. N. Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among US adolescents after 2010 and links to increased new media screen time // Clinical Psychological Science. 2018. V. 6. №1. P. 3-17. <https://doi.org/10.1177/2167702617723376>
9. Resnick M. D., Bearman P. S., Blum R. W., Bauman K. E., Harris K. M., Jones J., Udry J. R. Protecting adolescents from harm: findings from the National Longitudinal Study on Adolescent Health // Jama. 1997. V. 278. №10. P. 823-832. <https://doi.org/10.1001/jama.1997.03550100049038>
10. Viner R. M., Ozer E. M., Denny S., Marmot M., Resnick M., Fatusi A., Currie C. Adolescence and the social determinants of health // The lancet. 2012. V. 379. №9826. P. 1641-1652. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60149-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60149-4)
11. World Health Organization et al. Global Accelerated Action for the Health of Adolescents (AA-HA!): guidance to support country implementation. 2018.
12. Zhang A., Liu C., Bornheimer L. A., Solomon P., Wang K. The indirect effect of bullying on adolescent self-rated health through mental health: A gender specific pattern // Children and Youth Services Review. 2019. V. 104. P. 104385. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.104385>

References:

1. Akhmetshina, I. A. (2018). Deviantnoe povedenie detei i podrostkov. Moscow. (in Russian).
2. Glushkov, A. I., Minin, A. Ya., Polikashina, O. V., & Tul'skaya, S. A. (2018). Profilaktika deviantnogo povedeniya v obrazovatel'noi organizatsii (pravovye aspekty). Moscow. (in Russian).
3. Kulachenko, M. P., Maslova, V. A. (2016). Sotsial'no-pedagogicheskaya deyatelnost' po profilaktike ittabakokureniya sredi podrostkov. *Kontsept*, (11), 16-20. (in Russian).
4. Karpenko, A. A., Ogurtsova N. A., Sutyryna M. P., Ushakova G. L. (2020). Tekhnologii sotsial'noi raboty s litsami iz grupp riska. Moscow. (in Russian).
5. Kolesnikova, G. I. (2018). Deviantologiya. Moscow. (in Russian).
6. Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard university press.
7. Darling, N., & Steinberg, L. (2017). Parenting style as context: An integrative model. In *Interpersonal development* (pp. 161-170). Routledge.
8. Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among US adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3-17. <https://doi.org/10.1177/2167702617723376>
9. Resnick, M. D., Bearman, P. S., Blum, R. W., Bauman, K. E., Harris, K. M., Jones, J., ... & Udry, J. R. (1997). Protecting adolescents from harm: findings from the National Longitudinal Study on Adolescent Health. *Jama*, 278(10), 823-832. <https://doi.org/10.1001/jama.1997.03550100049038>
10. Viner, R. M., Ozer, E. M., Denny, S., Marmot, M., Resnick, M., Fatusi, A., & Currie, C. (2012). Adolescence and the social determinants of health. *The lancet*, 379(9826), 1641-1652. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60149-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60149-4)
11. World Health Organization. (2018). Global Accelerated Action for the Health of Adolescents (AA-HA!): guidance to support country implementation.
12. Zhang, A., Liu, C., Bornheimer, L. A., Solomon, P., & Wang, K. (2019). The indirect effect of bullying on adolescent self-rated health through mental health: A gender specific pattern. *Children and Youth Services Review*, 104, 104385. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.104385>

Работа поступила
в редакцию 05.02.2024 г.

Принята к публикации
11.02.2024 г.

Ссылка для цитирования:

Алекова Н. Т. Семейные факторы и здоровьесберегающее поведение подростков: исследование роли семейной среды в формировании здорового образа жизни // Бюллетень науки и практики. 2024. Т. 10. №3. С. 553-558. <https://doi.org/10.33619/2414-2948/100/72>

Cite as (APA):

Alekova, N. (2024). Family Factors and Health-saving Behavior of Adolescents: A Study of the Role of the Family Environment in the Formation of a Healthy Lifestyle. *Bulletin of Science and Practice*, 10(3), 553-558. (in Russian). <https://doi.org/10.33619/2414-2948/100/72>