УДК 613.96 + 612

ШКОЛЬНАЯ СРЕДА И ФАКТОРЫ РИСКА, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ УЧАЩИХСЯ

[1]Багнетова Е.А., [2]Корчин В.И., [1]Сорокун И.В.

[1]ГОУ ВПО ХМАО-Югры «Сургутский государственный педагогический университет», Сургут, e-mail: ElenaBagnetova@gmail.ru;

[2]ГОУ ВПО ХМАО-Югры «Ханты-Мансийская государственная медицинская академия», Ханты-Мансийск

С целью изучения школьных факторов риска, влияющих на здоровье учащихся старших классов, были исследованы особенности образа жизни старшеклассников в школьной среде. В исследовании участвовали 160 учеников 9–11 классов г. Сургута. Было проведено сравнение ценностных приоритетов школьников, уровня тревожности и поведенческих привычек. Результаты исследования позволили выявить наиболее актуальные направления формирования здорового образа жизни учащихся.

Ключевые слова: здоровье, факторы риска, здоровый образ жизни, старшеклассники

SCHOOL ENVIRONMENT AND RISK FACTORS AFFECTING THE HEALTH OF STUDENTS

[1]Bagnetova E.A., [2]Korchin V.I., [1]Sorokyn I.V.

[1]Surgut State Pedagogical University, Surgut, e-mail: ElenaBagnetova@gmail.ru;

[2] Hunts-Mansijskaja the state medical academy, Khanty-Mansiysk

In order to study risk factors for school, affect the health of high school students, have been investigated especially seniors living in the school environment. The study involved 160 students in grades 9–11 in Surgut. It was a comparison of value priorities pupils, the level of anxiety and behavioral habits. Results of research have allowed to reveal the most actual directions of formation of the healthy way of life of pupils.

Keywords: health, risk factors, lifestyle, pupils in his senior year

Современные изменения в образовании, внедрение в практику новых систем обучения предъявляют повышенные требования к здоровью участников образовательного процесса. Многие исследователи сегодня пишут об отрицательных тенденциях в состоянии здоровья учащихся при внедрении инновационных технологий, не сопровождающихся исследованием цены адаптации к новым условиям обучения [1, 2, 3, 4, 5]. Необходимость адаптироваться к нововведениям приводит к психоэмоциональному перенапряжению, переутомлению, развитию невротических реакций у всех участников образовательного процесса и повышению заболеваемости. Особо ощутимую нагрузку на организм в этом случае испытывают учащиеся, проживающие в условиях гипокомфортного, дискомфортного или экстремального климата [6]. На здоровье наших школьников огромное влияние оказывают специфические проблемы Севера. Учащимся северного региона приходится выдерживать учебные нагрузки на фоне тяжелых для организма климатогеографических и экологических условий проживания [2, 6].

Целью нашей работы явилось изучение особенностей образа жизни и факторов риска, влияющих на здоровье учащихся в условиях образовательной среды г. Сургута для определения актуальных направлений деятельности учебных учреждений по сохранению здоровья школьников.

Материалы и методы исследования

Наша работа проводилась на территории Ханты-Мансийского автономного округа в 2008–2009 гг. В исследовании принимали участие 160 школьников обоего пола в возрасте 16–18 лет, учащиеся 10–11 классов г. Сургута. Исследование аналитическое. Выборка стратифицированная случайная, анкетирование анонимное.

В исследовании использовались следующие методики:

1. Анкета «Комплексная анонимная анкета школьника-старшеклассника» (Московская АПК и ПРО, 2003), направленная на выявления эмоционального состояния учащихся в школьной среде.
2. Тест-анкета для самооценки школьниками факторов риска ухудшения здоровья (Московская АПК и ПРО, 2003 г.). Благополучный результат при итоговой сумме не более 6 баллов, «зона риска» – при наборе более 12 баллов.
3. Методика самооценки школьных ситуаций по Кондашу. Позволяет оценить тревожность учащихся: до 20 баллов – низкий уровень; 21–30 баллов – средний уровень; более 30 баллов – высокий уровень.
4. Специально разработанная нами анкета, позволяющая оценить отношение учащихся к различным аспектам школьной жизни.

Статистическая обработка полученных данных осуществлялась при помощи пакета компьютерных программ Statistica 6.0 для Windows. Из непараметрических методов статистического анализа применялся критерий $\chi 2$. При необходимости множественного сравнения использовался критерий Н – Крускала-Уоллиса.

Результаты исследования и их обсуждение

Вначале мы изучали отношение учащихся к различным аспектам школьной жизни, их самочувствие в процессе учебной деятельности (анкеты № 1, № 4). В данном этапе исследования участвовали 88 старшеклассников.

Преобладающее эмоциональное состояние учащихся во время пребывания в школе: радостное – у 25,00 ± 4,61 %, сосредоточенное – у 30,68 ± 4,91 %, безразличное – у 34,09 ± 5,05 %, раздраженное – у 9,09 ± 3,06 %, угнетенное – у 1,13 ± 1,12 %. Состояние радости в школе переживают: часто, почти каждый день – 4,54 ± 2,21 %; только на переменах – 20,45 ± 4,29 %; на уроках – 3,40 ± 1,93 %; редко – 20,45 ± 4,29 %; не испытывают совсем – 2,27 ± 1,58 % школьников.

Ежедневно тратят время на выполнение домашнего задания: несколько часов ежедневно – 21,59 ± 4,38 %, по 2–3 часа каждый день – 17,04 ± 4,00 %, около часа ежедневно – 43,18 ± 5,28 %, каждый день по-разному – 9,09 ± 3,06 %. Время на отдых после уроков и выполнения домашнего задания остается у 39,77 ± 5,21 % школьников, остается мало – у 32,95 ± 5,01 %, почти не остается у 20,45 ± 4,29 %, совсем не остается – у 6,81 ± 2,68 %.

Многие ученики отказались бы от изучения ряда предметов по следующим причинам: эти предметы слишком трудные – 18,18 ± 4,11 %, они не пригодятся в дальнейшем – 38,63 ± 5,19 %, неинтересные – 34,09 ± 5,05 %, не нравится, как их преподают – 28,50 ± 4,81 %, по иным основаниям – 1,13 ± 1,12 %.

Причины, по которым учащиеся любят отдельные предметы: нравится учитель – 56,81 ± 5,28 %, учитель требовательный – 28,41 ± 4,80 %, урок легкий – 95,45 ± 2,22 %, учитель справедливый – 67,04 ± 5,01 %, учитель добрый – 76,14 ± 4,54 %. Для 65,91 ± 5,05 % старшеклассников любимыми предметами являются те, с которым они справляются, а для 77,27 ± 4,46 % – интересные.

Преобладающим эмоциональным состоянием на любимом уроке является: у 61,36 ± 5,19 % учащихся – радость, у 80,68 ± 4,20 % – интерес, у 56,81 ± 5,28 % – спокойствие, у 67,04 ± 5,01 % – уверенность, у 14,77 ± 3,77 % – удивление, у 37,50 ± 5,16 % – счастье.

Из причин, по которым те или иные предметы являются нелюбимыми, называют: неприязнь к учителю – 95,45 ± 2,21 %, чрезмерную требовательность со стороны педагога – 27,27 ± 4,74 %, сложность предмета – 32,95 ± 5,01 %, несправедливое отношение педагога – 76,13 ± 4,54 %. Для 65,91 ± 5,05 % старшеклассников нелюбимыми предметами являются те, с которым они не справляются, а для 71,59 ± 4,80 % – неинтересные.

Из преобладающих эмоциональных состояний на нелюбимых уроках школьники называют: страх – у 43,18 ± 5,28 %, беспокойство – 32,95 ± 5,01 %, скука – 56,81 ± 5,28 %, грусть – 23,86 ± 4,54 %, неуверенность – 37,50 ± 5,16 %, злость – 42,04 ± 5,26 %.

Опрос старшеклассников о том, что они думают о своих учителях, показал, что 28,40 ± 4,80 % считают их объективными, 20,45 ± 4,29 % – дружелюбными, 18,18 ± 4,11 % – относящимися заинтересовано к ученикам, 21,59 ± 4,38 % – уважающими достоинство детей, 22,72 ± 4,46 % – понятно объясняющими свой предмет. Определенная часть школьников считают, что педагоги к ним необъективны – 26,13 ± 4,68 %, грубы – 4,45 ± 2,19 %, относятся безразлично – 6,81 ± 2,68 %.

Анализ мнений учащихся о том, с чем могут быть связаны их трудности с учебой, показал, что у 43,18 ± 5,28 % – это низкий интерес к некоторым предметам, у 32,95 ± 5,01 % – большая загруженность учебой в целом, у 13,63 ± 3,65 % – неумение организовать свой режим дня и рационально распределить время. Часть старшеклассников (26,13 ± 4,68 %) объясняет имеющиеся трудности сложными взаимоотношениями с учителями, 10,23 ± 3,23 % – проблемами в семье. Считают, что проблемы с учебой в значительной степени связаны с тем, что некоторые учителя непонятно объясняют свой предмет – 17,04 ± 4,00 % школьников.

Возвращаясь домой, чувствуют себя обычно уставшими: всегда – 13,63 ± 3,65 % старшеклассников, часто – 46,59 ± 5,31 %, редко – 30,68 ± 4,91 %, никогда – 9,09 ± 3,06 %. Почти всегда испытывают чувство усталости на уроках 15,90 ± 3,57 % школьников, часто – 37,50 ± 5,16 %, редко – 43,18 ± 5,28 %, совсем не устают – 2,27 ± 1,58 %. Устают к концу недели: всегда – 17,04 ± 4,00 %, часто – 40,90 ± 5,24 % респондентов. Стрессовые состояния на уроках часто возникают у 6,81 ± 2,68 % учащихся, периодически – у 34,09 ± 5,05 % школьников.

После окончания высшего учебного заведения остались бы работать в школе: учителем – ни один из учеников, директором – 7,96 ± 2,88 %, еще не решили – 22,72 ± 4,46 %. Точно знают, что не хотят работать в школе – 69,31 ± 4,91 % старшеклассников.

Далее исследовалось отношение старшеклассников к тому, как школа влияет на

их здоровье, участвует в воспитании положительного отношения к здоровому образу жизни. Считают, что школа хорошо влияет на здоровье учащихся всего лишь 6,81 ± 2,68 % детей, почти не влияет – 45,45 ± 5,30 %, плохо влияет – 38,63 ± 5,19 % и 9,09 ± 3,06 % – затрудняются определить. Утверждают, что школа активно учит здоровому образу жизни всего 7,95 ± 2,88 % старшеклассников; полагают, что ее участие в этом незначительное – 46,59 ± 5,31 %; считают, что школа совсем не участвует в этом процессе – 32,95 ± 5,01 % и затрудняются точно определить – 12,51 ± 3,52 %. Оценивают состояние здоровья большинства своих учителей, как хорошее – 20,45 ± 4,29 %, как удовлетворительное – 55,68 ± 5,29 %, как плохое – 17,04 ± 4,00 %, не знают – 6,83 ± 2,68 %.

Считают, что занятия в школе повлияли на организацию дома здорового образа жизни – 15,90 ± 3,89 % учащихся, а 54,54 ± 5,30 % так не думают. Из любимых увлечений школьники называют: туризм – 7,95 ± 2,88 %, путешествия – 11,36 ± 3,38 %, прослушивание музыки – 67,04 ± 5,01 %, вышивание – 3,41 ± 1,93 %, танцы – 5,68 ± 2,46 %. Считают, что у них нет хобби – 6,81 ± 2,68 % учеников. Проводят свободное время: за просмотром телевизора – 43,18 ± 5,28 % старшеклассников, занимаются спортом – 15,91 ± 3,89 %, за компьютером – 26,14 ± 4,68 %, гуляют и общаются с друзьями – 14,77 ± 3,78 %.

Полученные данные обусловили необходимость ранжирования ценностных приоритетов старшеклассников, для чего им был предложен перечень из шести ценностей, каждую из которых нужно было оценить по 6-балльной шкале. Самой значимой ценности присваивалось первое место, менее значимой второе и т.д. Исследование выявило, что в системе индивидуальных ценностей здоровье у подавляющего большинства школьников занимает второе место (3,31 ± 0,21 балла). Первое по значимости место отводится семье (2,70 ± 0,19 балла), третье – образованию (3,71 ± 0,21 балла), четвертое – работе, карьере (4,56 ± 0,21 балла), пятое – взаимоотношениям с друзьями (4,89 ± 0,26 балла), шестое – материальному благополучию (5,93 ± 0,23 балла) ($H = 59,882$, $\upsilon = 5$, $p < 0,001$).

Оценка учащимися разных школ значимости здоровья не одинакова, что может быть связано как с различной результативностью работы учебных заведений по привитию ценностей здоровья, так и с культурой здоровья семей, участвующих в исследовании детей. В одной из школ здоровье как ценность у школьников занимает лидирующее первое место (2,52 ± 0,27 балла), а в двух других второе (3,41 ± 0,42 балла) и третье (4,2 ± 0,30 балла) ($H = 11,419$, $\upsilon = 2$, $p = 0,003$). Исследование восприятия учащимися различных школьных ситуаций по Кондашу также выявило отличия: в двух школах низкий уровень тревожности (20,59 ± 1,07 и 20,64 ± 0,96 баллов); в двух других – средний (22,19 ± 1,15) и средний, близкий к высокому (27,36 ± 0,89): $H = 15,579$, $\upsilon = 1$, $p < 0,001$.

Исследование поведенческих факторов риска ухудшения здоровья (анкета №2) показало, что нередко читают при плохом освещении или в неправильной позе – 26,14 ± 4,68 % респондентов, часто сидят сгорбившись или лежат с искривленной спиной – 32,95 ± 5,01 %. Носят сумки вместо рюкзаков 84,09 ± 3,89 % учащихся, привычка сутулиться наблюдается у 27,27 ± 4,74 %, чувствуют, что недостаточно двигаются – 51,70 ± 5,32 %. Не занимаются различными видами оздоровительной физической культуры (вне школы) – 62,50 ± 5,16 % школьников. Питаются нерегулярно, часто наспех – 70,90 ± 4,84 % учащихся. Считают, что беспечно относятся к своему здоровью – 36,36 ± 5,12 % респондентов. Периодически пропускают уроки физкультуры – 34,09 ± 5,05 % учащихся.

Даная методика (№ 2) позволила разделить учащихся на три группы: с незначительными факторами риска в образе жизни (45,45 %), у которых средний балл составил 3,61 ± 0,89, т.е. в пределах нормы; промежуточная группа (31,82 %) – 8,62 ± 1,65 балла и группа риска (22,72 %) 13,71 ± 0,81 балла. У старшеклассников с незначительными поведенческими факторами риска здоровье в системе ценностей в 2,3 раза чаще занимает лидирующее место, чем в группе риска: $\chi 2 = 4,428$, d. f. 1, $p = 0,035$.

Результаты исследования выявили достаточно неблагополучное эмоциональное состояние у многих старшеклассников в школе. Основной причиной своих неудач с учебой дети считают отсутствие интереса к тем предметам, в которых они неуспешны и проблемные взаимоотношения с педагогами. Тот факт, что на уроках состояние радости возникает у ничтожно малого количества учащихся, также свидетельствует о серьезных проблемах современной образовательной среды. Большое количество жалоб на «несправедливое отношение учителя» и проявление стрессовых состояний на занятиях позволяет предположить, что уровень психологической грамотности педагогов настолько невысок, что не позволяет свести к минимуму дидактогенные воздействия и работать в школе без разрушения своего и детского здоровья. Оче-

видно, в профессиональной подготовке педагогов по-прежнему недостаточно представлены дисциплины психологического профиля. Весьма показательным индикатором комфортности школьной атмосферы и престижности педагогического труда является отсутствие у всех опрошенных старшеклассников желания работать учителем.

Обращает на себя внимание то, что значительное количество школьников в процессе учебной деятельности испытывают чувство усталости, переживают стрессовые состояния, имеют мало времени на отдых после учебных занятий. Полученные данные свидетельствуют о чрезмерных перегрузках учащихся, возможно превышающих гигиенические нормы. На эти факторы накладываются дополнительные риски в виде пассивного отдыха у большинства старшеклассников, так как большинство из них значительную часть свободного времени проводят за компьютером, телевизором и прослушиванием музыки. Совершенно очевидно, что свободное время наших респондентов не организовано так, чтобы это было более полезно для здоровья. Это подтверждает и собственная оценка подростками роли школы в привитии им принципов здорового образа жизни (всего 7,95% считают эту деятельность результативной), хотя данная ответственность лежит не только на школе и родителях, но и на всем обществе в целом. Отсутствие организованного разнообразия бесплатной досуговой деятельности детей оборачивается гораздо более дорогостоящими последствиями для всего государства.

Ранжирование ценностей выявило в группах старшеклассников, отличающихся по поведенческим факторам риска, неодинаковую значимость здоровья. Эти результаты дают возможность еще раз обратить внимание на эффективность усилий, направленных на повышение ценностей здоровья и здорового образа жизни у подрастающего поколения.

Полученные данные позволяют подтвердить приоритетность таких направлений в формировании устойчивых стереотипов здорового образа жизни детей и подростков, как снижение психоэмоционального напряжения, стресса, тревожности и повышение двигательной активности учащихся. Некоторые особенности психологического климата в образовательных учреждениях и система организации труда учащихся могут в значительной степени способствовать ухудшению состояния здоровья подрастающего поколения, поэтому очевидна необходимость повышения психологической грамотности педагогов.

Проведенное исследование позволило выделить проблемные зоны школьной среды и определить наиболее актуальные направления деятельности учебных учреждений по сохранению здоровья школьников, а также формирования культуры здоровья будущих учителей.

Список литературы

1. Баранов А.А. Оценка состояния здоровья детей. Новые подходы к профилактической и оздоровительной работе в образовательных учреждениях: Руководство для врачей / А.А. Баранов, В.Р. Кучма, Л.М. Сухарева. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008. – 432 с.

2. Вишневский, В.А. Теория и технология построения внутришкольной системы оздоровления в специфических условиях природной и социальной среды. – Сургут: СурГУ, 2005. – 224 с.

3. Гребнева Н.Н., Сазанова Т.В. Комплексная диагностика состояния здоровья учащихся в условиях внедрения инновационных технологий обучения // Интеграция инновационных процессов в системе Российского образования: материалы Всероссийской науч.-практ. конфер. – Тюмень: ТОГИРРО, 2007. – С. 12–15.

4. Дубровинская Н.В. Психофизиология ребенка: Психофизиологические основы детской валеологии / Н.В. Дубровинская, Д.А. Фарбер, М.М. Безруких. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 144 с.

5. Казин Э.М. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 192 с.

6. Кашапов Н.Г. Гигиеническая оценка влияния факторов окружающей среды на здоровье подростков в нефтегазодобывающем регионе / Н.Г. Кашапов, Т.А. Лукичева, В.Ф. Кучма // Гигиена и санитария. – 2008. – №4. – С. 15–18.

Рецензенты:

Богданов А.Н., д.м.н., профессор кафедры специальной психологии и коррекционной педагогики ГОУ ВПО «Сургутский государственный педагогический университет», г. Сургут;

Литовченко О.Г., д.б.н., профессор кафедры физиологии ГОУ ВПО «Сургутский государственный педагогический университет», г. Сургут.

Работа поступила в редакцию 30.05.2011.