

Думчене Аудроне Леоновна

д-р соц. наук, профессор

Паужа Гиедрюс

магистрант

Литовский университет спорта

г. Каунас, Литовская Республика

DOI 10.21661/r-465834

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ И РИСКОВАННОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

Аннотация: цель исследования состоит в том, чтобы изучить различие в показателях здоровья и здоровью полезного поведения у подростков, занимающийся спортом и не занимающихся спортом. Результаты показали, что занимающиеся спортом подростки отличаются более здоровым образом жизни, значительно менее склонны к потреблению психоактивных веществ и больше склонны к благополучию, но не отличаются поведением на улице.

Ключевые слова: подростки, качество жизни, рискованное поведение, потребление психоактивных веществ.

Введение. Подростковый возраст – это уникальный, переходный период развития человека, отмечен пиками ощущений, новизны и поощрения. Они нередко начинают эксперименты с алкоголем и наркотиками [2]. Индивидуальные различия в импульсивности лежат в основе значительной степени риска, что увеличивает и риск для здорового развития, а также для таких важных целей, таких как образовательные достижения [4].

Цель исследования – выявить имеется ли различие в показателях здоровья и здоровью полезного поведения у подростков занимающийся спортом и не занимающихся спортом.

Методы и организация исследования. Для достижения поставленной цели в качестве методического инструментария была использован опросник НВС (Health Behavior Checklist) [3], который предназначен для оценки шести

показателей здоровья и здоровью полезного поведения: качество жизни и здоровый образ жизни, контроль несчастных случаев, снижение рисков на улице, потребление психоактивных веществ, здоровье сохраняющие поведение, рискованное поведение. Опросник для оценки показателей содержит 40 утверждений, которые предлагается оценить по 5-балльной шкале Лайкерта. По полученным оценкам на утверждения вычисляется показатели. Результаты оценки внутреннего постоянства для опросника по коэффициенту Кронбаха α были весьма высоки, и коэффициент α равнялся 0,78 (для субшкал 0,76, 0,78, 0,74, 0,71, 0,77, 0,73 соответственно) для выборки данного исследования. В выборку было выбрано 53 занимающийся спортом (не менее трех лет) и 55 не занимающихся спортом (посещают только уроки физкультуры) обучающихся 8 и 9 классов.

Результаты. Применение t-критерия Стьюдента позволило выявить ряд статистически значимых различий в показателях исследуемых групп подростков (Таблица 1).

Таблица 1

*Показатели здоровья и здоровью полезного поведения подростков
занимающийся спортом и не занимающихся спортом*

Показатели	занимающихся спортом	не занимающихся спортом	<i>t</i>	<i>p</i>
Качество и образ жизни	3,97 ± 0,249	2,39 ± 0,689	-4,32	< 0,05
Несчастные случаи	2,67 ± 0,456	3,58 ± 0,652	2,87	< 0,05
Риск на улице	2,60 ± 0,384	2,85 ± 0,486	0,25	> 0,05
Потребление ПАВ	1,72 ± 0,398	3,98 ± 0,865	5,46	< 0,05
Здоровый образ жизни	3,84 ± 0,384	2,89 ± 0,847	-3,21	< 0,05
Рискованное поведение	2,58 ± 0,288	3,56 ± 0,462	2,24	< 0,05

Оказалось, что занимающийся спортом отличаются более здоровым образом жизни ($t(106) = -3,21$; $p < 0,05$), значительно менее склонны к потреблению психоактивных веществ ($t(106) = 5,46$; $p < 0,05$) и большей склонностью к благополучию ($t(106) = -4,32$; $p < 0,05$), но не отличаются поведением на улице ($t(106) = 0,25$; $p > 0,05$).

Обсуждение. Указывается [1], что здоровой личности характерны некоторые особенности характера и поведения, облегчающие адаптацию к текущим проблемам жизни и, в свою очередь, к повышению чувства благополучия.

Заключение. Занятие спортом не только способствует физическому развитию, но и развивает склонности к более здоровому образу жизни, повышению чувства благополучия.

Список литературы

1. Cloninger C.R. What makes people healthy, happy, and fulfilled in the face of current world challenges? *Mens Sana Monogr.* – 2013. – No 1. – P. 16–24. doi:10.4103/0973–1229.109288.

2. Geier C.F. Adolescent cognitive control and reward processing: implications for risk taking and substance use. *Horm Behav.* – 2013. – Vol 64. – No 2. – P. 333–342.

3. Roberts C., Currie C.E., Samdal O., Currie D., Smith R., Maes L. Measuring the health and health behaviours of adolescents through cross-national survey research: recent developments in the Health Behaviour in School-aged Children study. *Journal of Public Health.* – 2007. – No 15. – P. 179–186.

4. Romer D. Adolescent Risk Taking, Impulsivity, and Brain Development: Implications for Prevention. *Dev Psychobiol.* – 2010. – Vol 52. – No 3. – P. 263–276. doi:10.1002/dev.20442.