

Эмпирическое исследование

«Сверстники, родители и телефоны» - шведские подростки и вопросы укрепления здоровья.

Многие вредные привычки создаются в подростковом возрасте и следуют за человеком во взрослую жизнь. Также, нездоровые привычки часто возникают в таких кластерах, где среди людей распространен неактивный образ жизни, а также чаще едят нездоровую пищу и курят. Поэтому ранее закладывание основ здорового образа жизни является жизненно важным. Цель исследования состояла в том, чтобы описать и раскрыть понимание подростковой информированности и опыта в области укрепления здоровья. Данные были собраны в ходе проведения фокус-групп с 28 учениками седьмых классов и проанализированы с помощью качественно-латентного анализа. Результаты были сформулированы в одну главную тему и 3 подтемы. Главная тема – «знающие, амбивалентные и одновременно креативные». Вытекающие из главной темы подтемы – «быть «своим» с цифровыми технологиями к лучшему и худшему», «знать, что полезно для здоровья, и иногда делать это» и «рассматривать перемены и иметь представление о том, что может способствовать переменам». Основная тема разъясняет, как большинство школьников были информированы и способны уделять первостепенное внимание своему здоровью, но не всегда это делали. Концепция укрепления здоровья опирается на участие самого индивидуума, однако, хотя школьники имели ясное представление о том, как хотели бы изменить свои привычки, они чувствовали, что им нужна поддержка. Интересно, что школьники смогли сделать несколько предположений о том, что именно могло бы им помочь приобщиться к более здоровому образу жизни. Среди предположений значились информационные коммуникативные технологии, такие как, например, ободряющие текстовые сообщения (СМС), и общественная поддержка, например, родители, устанавливающие правила, сверстники, побуждающие придерживаться здорового образа жизни. Знания, полученные в результате данного исследования, отражают наш взгляд на включенность, и могут быть полезны тем, кто сталкивается с проблемой укрепления здоровья среди подростков.