

ЭОЖ 378.17/612.66

ГТАМР 34.01.45

<https://doi.org/10.51889/1728-8975.2022.73.3.012>

Шыныбекова Ш.С.,<sup>1</sup> Кожаниязова У.Н.,<sup>1</sup> Батырова К.И.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Абай атындағы Қазақ Ұлттық педагогикалық университеті, Алматы, Қазақстан

## ЖАСӨСПІРІМДЕР АҒЗАСЫНЫҢ ДАМУЫНЫНА ӘСЕР ЕТЕТІН ЗИЯНДЫ ӘДЕТТЕРДІ АНЫҚТАУ ЖӘНЕ АЛДЫН-АЛУ

### Аңдатпа

Мақалада жасөспірімдердің ағзасына әсер ететін кері факторларды қарастырдық. Тестілеу нәтижесі бойынша жасөспірімдердің 52% темекіні сәндік мақсатта, 42,5% өзінің ерте есейгендігін көрсету үшін ал, 5,5% темекіден кейін рақат сезім үшін оны таңдағанын түсіндіреді. Сауалнамаға қатысқан оқушылардың 56% темекі шегетін ортаға жақсы көзқараспен қарайтынын, 40% бұндай ортаны құптамайтынын, 4% оқушы сауалнамаға жауап берген жоқ.

Қазіргі темекі тұтынушылардың басым көпшілігі жасөспірім кезінде бастаған. Балалар мен жасөспірімдер арасында темекіге, алкогольге, есірткіге тәуелділіктің таралу проблемасы қазіргі қоғамның ең өткір мәселелерінің бірі болып табылады. Балалар мен жасөспірімдер арасында темекі шегудің жоғары таралуы темекі шегумен күресуге бағытталған профилактикалық бағдарламаларды әзірлеуді және жүзеге асыруды талап етеді.

**Түйін сөздер:** жасөспірім, тест, сауалнама, физиология, мотивация, мінез-құлық, алкоголь, темекі, нашақорлық, оқушылар

Шыныбекова Ш.С.,<sup>1</sup> Кожаниязова У.Н.,<sup>1</sup> Батырова К.И.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>КазНПУ им.Абая, Алматы, Казахстан

## ВЫЯВЛЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧОК, ВЛИЯЮЩИХ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ПОДРОСТКОВ

### Аннотация

В статье рассматриваемся негативные факторы, влияющие на организм подростков. По результатам теста 52% подростков выбирают сигареты в декоративных целях, 42,5% - чтобы показать свою раннюю зрелость, 5,5% - для хорошего самочувствия после курения. 56 % студентов, принявших участие в опросе, сказали, что хорошо относятся к среде курения, 40 % не одобряют такую среду, 4 % студентов не ответили на вопросы анкеты.

Подавляющее большинство нынешних потребителей табака начали курить в подростковом возрасте. Проблема распространения пристрастия к табаку, алкоголю и наркотикам среди детей и подростков является одной из самых острых проблем современного общества. Высокая распространенность курения среди детей и подростков требует разработки и реализации профилактических программ, направленных на борьбу с курением.

**Ключевые слова:** подросток, тест, анкета, физиология, мотивация, поведение, алкоголь, сигарет, наркотическая зависимость, ученики

Shynybekova Sh.S.,<sup>1</sup> Kozhaniyazova U.N.,<sup>1</sup> Batyrova K.Y.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Kazakh National Pedagogical University named after Abai, Almaty, Kazakhstan

## IDENTIFICATION OF BAD HABITS THAT AFFECT THE DEVELOPMENT OF THE BODY OF ADOLESCENTS AND PREVENTION

### Abstract

The article considers the negative factors that affect the body of adolescents. According to the results of the test, 52% of adolescents choose cigarettes for decorative purposes, 42.5% - to show their early maturity, 5.5% - for good health after smoking. 56% of the students who took part in the

survey said that they have a good attitude towards the smoking environment, 40% do not approve of such an environment, 4% of the students did not answer the questions of the questionnaire.

The vast majority of current tobacco users began smoking during adolescence. The problem of the spread of addiction to tobacco, alcohol and drugs among children and adolescents is one of the most acute problems of modern society. The high prevalence of smoking among children and adolescents requires the development and implementation of preventive programs aimed at combating smoking.

**Key words:** teenager, test, profile, physiology, motivation, behavior, alcohol, cigarettes, drug addiction, pupils

**Кіріспе.** Зиянды әдеттер мәселесі - бұл ересектерге ғана емес, балаларға да әсер ететін қазіргі қоғамның мәселесі. Бұл мәселені жасөспірімдерге қатысты қарастырғанда, жас жеткіншектердің зиянды әдеттерге әуестігін алдын алу ата-ана, пән мұғалімдері және медицина қызметкерлерімен тығыз байланыста кешенді түрде қолға алынуы тиіс мәселе екенін есте ұстаған жөн.

Балалар мен жасөспірімдер арасында темекіге, алкогольге, есірткіге тәуелділіктің таралу проблемасы қазіргі қоғамның ең өткір мәселелерінің бірі болып табылады. Кәмелетке толмағандарға (18 жасқа толмаған) темекі өнімдерін сатуға тыйым салу және салықты көтеру арқылы темекі өнімдерінің бағасын көтеру, темекі жарнамасына тыйым салу және түтінсіз ортаны құру сияқты шаралар өте маңызды. Дүние жүзінде 13-15 жас аралығындағы әрбір 10 жасөспірімнің кем дегенде біреуі темекі тартады, дегенмен кейбір аймақтарда бұл көрсеткіш әлдеқайда жоғары[1].

Темекі шегу ойлау процестерінің жылдамдығына, яғни оқу сапасына теріс әсер етеді. Темекі шегетін оқушы топтарда сабақ үлгермі төмен оқушылар саны көп болады. Темекі шегетін балалардың есте сақтау қабілеті нашар, есту қабілеті төмен, олар жүйке мен ашуланшақтықпен ерекшеленеді.

Қазіргі уақытта балалар мен жасөспірімдер арасында темекі шегуді болдырмайтын психологиялық жағдайларды іздестіру және зерделеу, сондай-ақ жасөспірімнің шылым шегуге тұлғалық төзімділігін арттыруға бағытталған шылым шегудің алдын алудың кешенді тиімді бағдарламаларын әзірлеу және енгізу қажет[2].

Темекі шегу физикалық және психикалық дамуды баяулатады, сондықтан денеге барлық стресстерді жеңу үшін көп күш қажет: физикалық және психикалық. Никотиннің әсері ең алдымен жүйке және жүрек-тамыр жүйесіне әсер етеді.

Француз дәрігері Декалзне көп жылдық бақылаудан кейін 100 жыл бұрын темекіні сирек шегудің өзі балаларда анемия мен ас қорыту бұзылыстарын тудырады деген қорытындыға келді.

Ұлдарда шылым шегуді бастау себептері - ересектерге еліктеу, темекі шегуді тәуелсіздік, күш-қуат, еркектік идеялармен сәйкестендіру.

Қыздарда темекі шегудің басты себебі көбінесе кокетизммен, ерекшелікке ұмтылумен, ер адамға ұнау себептерімен байланыстырады.

Балалық шақ пен жасөспірімде (13 пен 18 жас аралығында) пайда болатын алкоголизмді әдетте ерте алкоголизм деп атайды. Бұл жаста алкоголизмнің клиникалық көріністері ересектерге қарағанда тезірек дамиды және ауру қатерлі түрде жүреді деп саналады[3].

Баланың немесе жасөспірімнің денесінде алкоголь ең алдымен қанға, бауырға, миға енеді. Орталық жүйке жүйесінің жетілмегендігіне байланысты ол этанолдың әсеріне ең осал болып табылады. Мұндай әрекеттің нәтижесі-жасөспірімнің жеке басының өзгеруіне алып келеді, яғни:

- логикалық дерексіз ойлау;
- интеллект;
- жад;
- эмоционалды жауап.

Нашақорлық – эпидемия сияқты таралып, балалардың өмірін қиатын ауру. Бүгінгі таңда мұғалімдер мен ата-аналар бұл проблема туралы ақпараттың негіздерін білуі керек, осылайша олар онымен бірінші кездескенде үрейленбей бүкіл балалар ұжымына моральдық зиян келтірмеуі қажет[4].

**Зерттеу материалдары мен әдістері.** Зерттеуімізде қарастырылатын негізгі мәселе жасөспірімдердің жаман әдеттері. Зерттеу әдістері бақылау, әңгімелесу, сауалнама бойынша жүргізілді. Зерттеу базасы: №198 жалпы білім беру мектебі.

Жасөспірімдердің темекі шегу ықтималдығын бағалау үшін жеке, мінез-құлық және әлеуметтік-психологиялық сипаттамаларын қамтитын тесттер мен сауалнамалар кешені әзірленді. Темекі шегуге психологиялық және физиологиялық тәуелділікті объективті бағалаудың ең тиімді әдістері ұсынылған, бұл жасөспірімдер арасында темекі шегудің алдын алу тәсілдерін саралауға және оның тиімділігін арттыруға мүмкіндік береді.

Зерттеуіміздегі тестілеу әдісі: темекі шегетін оқушылардың санын, жасын, темекі шегудің басталу себептері мен темекі шегуден кейінгі сезімі және темекі шегуге деген көзқарастарын анықтау.

Төмендегі тест сұрақтар арқылы темекі шегетін оқушылардан жауап алынды:

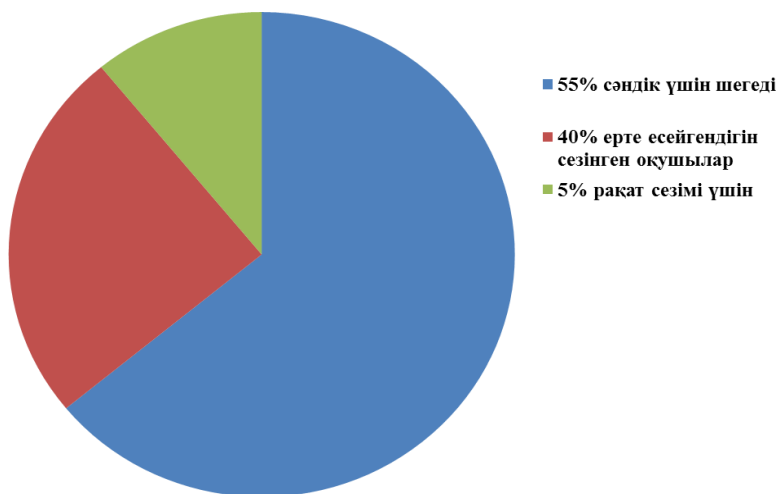
- 1) темекі шегуге отбасыңыздың көзқарасы;
- 2) оқушыға отбасының және ортасының әсері;
- 3) темекіні тастауға ниеті;

Сауалнамамызда ата-аналарыңыз сіздің темекі шегетіндігіңізді біледі ме деген сұраққа?

А) иә; Б) жоқ; В) мүмкін біледі. Сауалнама 8-11 класс оқушылары арасында жүргізілді.

**Зерттеу нәтижелері.** Оқушылар барлығы сұрақтарға жауап беруге қатысты. 1-ші сұраққа жауап беру кезінде келесідегідей мәліметтер алынды:

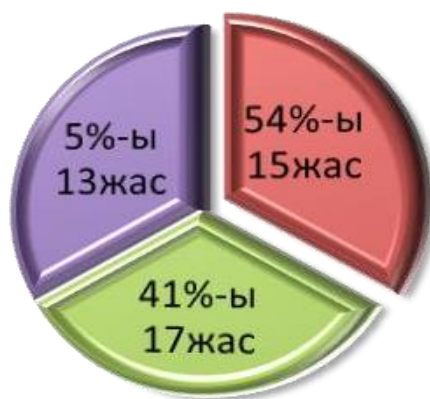
Тестілеу кезінде алынған мәліметтер бойынша, оқушылардың көбісі темекі шегеді, себебі бұл әрекетін замануи және дұрыс деп ойлайды(1-Сурет).



Сурет 1. Темекі шегуіңіздің себебі сұрағынан алынған жауап

Жүргізілген зерттеулерде темекі шегумен байланысты мінез-құлықтың негізгі психологиялық факторлары мен ерекшеліктері көрсетілген. Оларға жоғары деңгейдегі алаңдаушылық, агрессивтілік, эмоционалдық тұрақсыздық, өзін-өзі бағалаудың төмендігі, күдік, тәуелді мінез-құлық, сонымен қатар жақын ортаның әсері жатады. Сонымен қатар темекі шегуден кейінгі сезімдерін анықтау үшін зерттеу жүргізіп, жауаптар алынды:

Сауалнамаға қатысқан 37 оқушының, 19 оқушы темекі шегетін орталарға немқұрайлы қарамайтынын, 16 оқушы бұндай ортаны қолдамайтынын, 2 оқушы сауалнамаға жауап берген жоқ (2-Сурет).



Сурет 2. Қанша жастан бастап темекі шектіңіз сауалнамасы бойынша алынған нәтиже

Сауалнамада анықталғандай, оқушылар бірінші және екінші сыныптарда темекімен алғаш рет танысады, темекі шегудің жағымсыз сезім қалдыратынын түсінді. Орта мектеп жасында темекі жаман әдет екенін түсініп, оны қолдамайтынын және тәуелді болғысы келмейтіні анықталды.

Жасөспірімдерде темекі шегудің себептері көбінесе: туыстарының (анасының, әкесінің, ағасының) және достары мен таныстарының темекі шегуі. Шылым шегетін жасөспірімдер шылым шекпейтіндерге қарағанда достарының көмегі мен қолдауына көбірек жүгінеді. Жасөспірімдердің темекі шегуге деген қызығушылығы, ересектерге еліктеуінен туындауы (1-Кесте).

Кесте 1- Ортаңызда кімдер темекі шегетін сұрағынан алынған жауаптар

Қатысқандар	Саны	Пайыздық көрсеткіші
Досы	29	22
Сыныптасы	10	8
Танысы	48	37
Барлығы	33	25
Ешкім	11	8

Келесі тест сұрақтарына темекі шегетін жасөспірімдер жауап берді. Қойылған сұрақтар:

- 1) темекі шегуге отбасыңыздың көзқарасы;
- 2) оқушыға отбасының және ортасының әсері;
- 3) темекіні тастауға ниеті;

Көріп отырғанымыздай, оқушылардың көпшілігі (83%) бұл тәуелділіктен түбегейлі құтылғысы келеді. Темекі шегу де оқушылардың үлгеріміне кері әсерін тигізеді.

Балаларда темекі шегудің алдын алуды кішкентай адам бір нәрсені түсініп, сұрақ қоя бастаған жастан бастаған дұрыс. Бұл кезде ол ата-анасына сенеді, есейгендік туралы, баланың не істейтіні және өскенде не болмайтыны туралы үнемі әңгімебарысында айтылып отыруы оның санасына жақсы әсер етеді. Сіз есейген сайын және ақпарат жинақтаған сайын, салауатты өмір салтын қолдайтын дәлелдерді бірте-бірте қиындата беруіңіз керек. Ата-аналар немесе басқа ересектер темекі шегетін үйде баланы темекі шегуден сақтау екі есе қиын. Бірақ, соған қарамастан, барлық аурулардың бастамасы темекі шегуден екенін т.с.індіре отырып, мүмкіндігінше балаңызды пассивті темекі шегуден сақтаңыз.

Оқушыларымызбен жүргізілген зертеуімізде 10-сынып оқушыларына темекі шегудің бала денсаулығына тигізетін зиянын көрсеттік, содан кейін оқушылар темекі шегуге деген

көзқарастарын білдірте бастады. Әңгіме барысында темекі шегетіндер темекінің зияны туралы ойламағанын, тәуелділіктен бас тартуға болатынын білдіртті.

9-сынып оқушыларына жүргізілген жеке әңгімелесу барысындағы анықталған сұрақ «Темекі шегуден бас тартуына не кедергі». Әңгіме қорытындысы, кейбір оқушылар темекі шегуден оңай бас тарта алатынын, екінші бір оқушылар темекі шегуден бас тарту оңай болмайтынын яғни, темекіге тәуелділігі жоғарғы екені анықталды. Оқушылардың темекіні тастағысы келетіні, себебі олардың көпшілігі дене шынықтыру пәнінде өз нормативтерін көрді. Нәтижесінде темекі шекпеген жағдайда одан да жоғары көрсеткіш көрсетуге болатынын ұқты.

Өткен семинарымызда ұжым оқушыларының сауалнама қорытындысымен танысты. Қорытындысы, зерттеуіміз өткен оқу орнында жаман әдеттердің алдын алуға көмектеседі деген жоспардамыз(2-Кесте).

Жауаптары	Қыз бала	Ер бала	Жиынтығы	Көрсеткіші
Анасының	2	2	4	1,5
Әкесінің	27	39	66	24
Әжесінің	1	3	3	1
Атасының	7	9	16	6
Ағасының	10	17	27	10
Әпкесінің	0	2	2	1
Ешкімнің	75	85	160	59

Кесте 2- Оқушылардың отбасыңыздағы темекі шегетін адамдардың көрсеткіштері

**Нәтижелерді талқылау.** Жасөспірімге темекі шегуге тыйым салу, жазалар мен келеңсіздіктер нәтиже бермейді, оның ақыл-ойы мен есірткіге генетикалық төзімділігіне байланысты. Бірақ, өкінішке орай, бұл факторлардың екеуі де ересек жаста ғана толық әрекет ете бастайды, ал жасөспірім кезде алғашқы темекімен танысу бейсаналық түрде өзіне зиян келтіреді. Жасөспірімдерге басқалар сияқты көріну өте маңызды, сондықтан олар темекі шегуді бастайды. [5,6]. Жасөспірімдік шақ –мінез-құлықтың алып ұшып, тәуекелге барып әртүрлі заттарды қолданумен байланысты ерекшеленетін жас кезеңі. Еуропалық ғалымдардың жасөспірімдердің денсаулығы мен әл-ауқатына қатысты соңғы зерттеуінің нәтижелері осы жас тобында темекі шегудің таралуы, әсіресе 15 жастағылар арасында аландатарлық жоғары деңгейге жеткенін көрсетті. Жасөспірімдердің шамамен 15% 30 күнде кем дегенде бір темекі шегетінін тұжырымдады.

Осылайша, темекі шегу оқушылар арасындағы ең өзекті мәселелердің бірі болып табылады. Қалыптаспаған санаға әсері өте үлкен болғандықтан, аландауға көптеген себептер бар. Өскелең ұрпаққа ата-аналар тарапынан да, мұғалімдердің де, әлеуметтік педагогтардың да көбірек көңіл бөлуі қажет, олар оқушылардың талпыныстары мен бейімділіктерін мұқият қадағалап отыруы керек[7].

Сауалнамамызға қатысқан оқушылардың ішінде 41% 17 жас, 15 жас 54% және 5% 13 жасты құрды. Зерттеу барысында анықталғаны темекі шегетін және темекі шекпейтін жасөспірімдердің физикалық нормаларын тапсыру нәтижелері талданды. Нәтижесінде темекі шекпейтін оқушылар көрсеткіші жоғары деңгейді көрсетті.

**Қорытынды.** Тестілеу нәтижесі бойынша жасөспірімдердің 52% темекіні сәндік мақсатта, 42,5% өзінің ерте есейгендігін көрсету үшін ал, 5,5% темекіден кейін рақат сезім үшін оны таңдағанын түсіндіреді. Сауалнамаға қатысқан оқушылардың 56% темекі шегетін ортаға жақсы көзқараспен қарайтынын, 40% бұндай ортаны құптамайтынын, 4% оқушы сауалнамаға жауап берген жоқ.

Қазіргі темекі тұтынушылардың басым көпшілігі жасөспірім кезінде бастаған. Балалар мен жасөспірімдер арасында темекіге, алкогольге, есірткіге тәуелділіктің таралу проблемасы қазіргі қоғамның ең өткір мәселелерінің бірі болып табылады. Балалар мен жасөспірімдер арасында темекі шегудің жоғары таралуы темекі шегумен күресуге бағытталған профилактикалық бағдарламаларды әзірлеуді және жүзеге асыруды талап етеді.

Сауалнамаға қатысқандардың ішінде 41% - 17 жас, 54% -15 жас және 5% 13 жасты құрады. Сондай-ақ, жұмыс барысында темекі шегетін және темекі шекпейтін оқушылардың физикалық нормаларын тапсыру нәтижелері талданды. Нәтижде темекі шекпейтіндердің жоғары екенін көрсетті.

*Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:*

1. Александров А.А. *Мектепте темекі шегу және оның алдын-алу.* – М.: Медиа Саласы, 1996. – 96 б.
2. Шпаков А.Н. *Ата-аналар мен балаларға арналған анықтамалық. Алкоголизм. Тәуелділік. Нашақорлық. Темекі шегу. Табиғи және тұрмыстық уланулар. Шығу, тану, емдеу, алдын алу / А.Н. Шпаков.* – М.: Энергетика, 2000. – 368 б.
3. Исмукое И. *Мен есірткісізбін. Нашақорлық пен алкоголизмнің алдын алу және оны жеңу бағдарламасы / Н.Н. Исмукое – М.: Жәрмеңке-пресс. – 2001. – 384 б.*
4. Руценко И.П. *Нашақорлықтың алдын алу: ұйымдастыру-әдістемелік аспектілері. Халықаралық жобаның қорытынды материалдары / – Харьков: Финарт, 2002. – Б.182-192.*
5. Ахметова И. *Менің таңдауым: орта мектеп мұғалімдеріне арналған оқу-әдістемелік құрал.* – М., 2003. –79 б.
6. Горелов П.Г. *Хмель, ұйқы, явь.* – М.: Агарту, 1991. – 335б.
7. Романникова М.В. *Темекі шегудің алдын алу жасөспірімдерде салауатты өмір салты құндылығын қалыптастыру факторы ретінде.* Мәскеу, 2009. –203б

*References:*

1. Aleksandrov A.A. *Smoking at school and its prevention.* – М.: Media Salasy, 1996. – 96 p.
2. Shpakov A.N. *Handbook for parents and children. Alcoholism. Addiction. Drug addiction. Smoking. Natural and household poisons. Outbreak, recognition, treatment, prevention / A.N. Shpakov.* – М.: Energy, 2000. – 368 p.
3. Ismukoye I. *I am drug free. Program to prevent and overcome drug addiction and alcoholism / N.N. Ismukol – М.: Fair-press. – 2001. – 384 p.*
4. Rushchenko I.P. *Drug addiction prevention: organizational and methodological aspects. Final materials of the international project / – Kharkiv: Finart, 2002. – P.182-192.*
5. Akhmetova I. *My choice: a teaching-methodical tool for secondary school teachers.* – М., 2003. – 79 p
6. Gorelov P.G. *Hops, sleep, yav.* – М.: Agartu, 1991. – 335p.
7. Romannikova M.V. *Smoking prevention as a factor in forming the value of a healthy lifestyle in adolescents.* Moscow, 2009. –203p