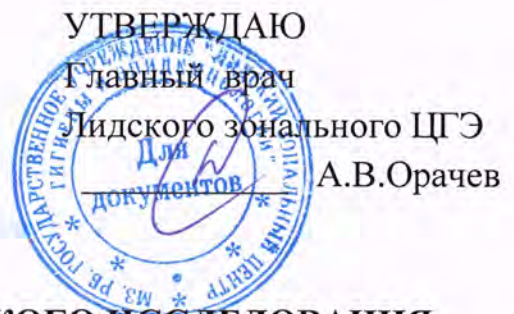




**ПРОГРАММА СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ
ПО ИЗУЧЕНИЮ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ ФАКТОРОВ РИСКА
(среди учащихся 1-11 классов)
(в рамках реализации проекта «Дитва – здоровый агрогородок»)**

Актуальность исследования

Проблема сохранения здоровья детей и подростков связана с тем, что именно в этот период происходит формирование установок, личностных ориентаций и норм поведения, которые смогут обеспечить сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья в будущем.

Одной из социально значимых проблем является саморазрушающее поведение детей и подростков. Курение и употребление алкогольных напитков остаются самыми распространенными вредными привычками, существенно сказывающимися на здоровье и развитии подрастающего поколения.

Социологическое исследование позволит получить информацию о наличии и структуре поведенческих факторов риска учащихся ГУО «Дитвянская средняя школа», разработать стратегии и методы работы по формированию здорового образа жизни в учебном заведении.

Объект и предмет исследования

Объект исследования – учащиеся ГУО «Дитвянская средняя школа» (с 1 по 11 классы).

Предмет исследования – поведенческие факторы риска.

Цель и задачи исследования

Цель исследования – изучение распространенности ведущих поведенческих факторов риска для здоровья и динамики формирования основных принципов здорового образа жизни учащихся в ходе реализации профилактического проекта «Дитва – здоровый агрогородок».

Основные задачи исследования:

1. Изучение основных факторов, негативно влияющих на состояние здоровья и формирование здорового образа жизни.
2. Изучение основных направлений самосохранительной активности, форм поведения в отношении здоровья (пищевое поведение, физическая активность, психогигиена и др.).

3. Изучение структуры интересов учащихся
4. Изучение уровня распространенности табакокурения, употребления алкоголя и их динамики.
5. Изучение динамики самооценок здоровья и поведенческих факторов риска.

Методика исследования

Метод исследования – сбор данных методом анкетирования по месту учебы респондентов.

Инструментарий исследования. Анкеты разработаны отдельно для младших школьников (1-4 классы) и школьников среднего и старшего возраста (5-11 классы).

Анкета для младших школьников содержит 16 вопросов (из них 3 относятся к паспортной части) (Приложение 1).

Анкета для учащихся среднего и старшего возраста содержит 26 вопросов (из них 3 относятся к паспортной части) (Приложение 2).

Выборка

При проведении анкетирования предлагается выборка объемом **106 чел.** (53 – женского пола, 53 – мужского пола). Квотирование в соответствии с полом и возрастом составлено на основе «Профиля здоровья агрогородка Дитва»

Психолог



Т.И.Каральчук

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИДСКИЙ ЗОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И
ЭПИДЕМИОЛОГИИ»**

ОТЧЕТ

**О СОЦИОЛОГИЧЕСКОМ ИССЛЕДОВАНИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ
ПОВЕДЕНЧЕСКИХ ФАКТОРОВ РИСКА СРЕДИ ДЕТЕЙ И
ПОДРОСТКОВ**

(в рамках реализации проекта «Дитва – здоровый агрогородок»)

Анализ информации и подготовка
итоговых документов:
психолог отдела общественного
здоровья Лидского зонального ЦГЭ
Каральчук Т.И.

1. ОПИСАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ОПРОСА УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

1.1. Самооценка состояния здоровья

Ученики младших классов достаточно высоко оценили состояние своего здоровья. При ответе на вопрос «Считаете ли Вы себя здоровым человеком?» 13,9% респондентов указали: «Да, я никогда не болею», 80,6% опрошенных выбрали вариант ответа «Да, но я иногда болею». Признали себя недостаточно здоровыми («Я часто болею») 5,5% учащихся (рис.1).

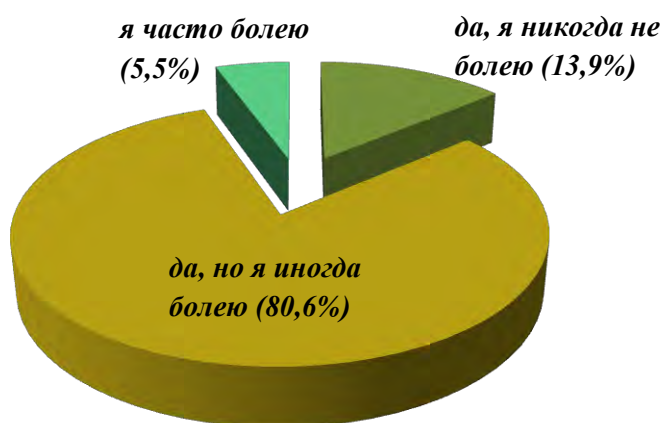


Рисунок 1 – «Считаете ли Вы себя здоровым человеком?»
(в % к числу опрошенных)

1.2. Основные направления самосохранительной активности

Согласно результатам опроса большинство учащихся младших классов соблюдают правила личной гигиены: всегда моют руки после посещения туалета (94,4%), всегда моют руки, когда приходят с улицы (94,4%), ежедневно принимают душ, ванну (72,2%), всегда моют руки перед едой (88,9%), чистят зубы 2 раза в день (91,7%) (рис.2).

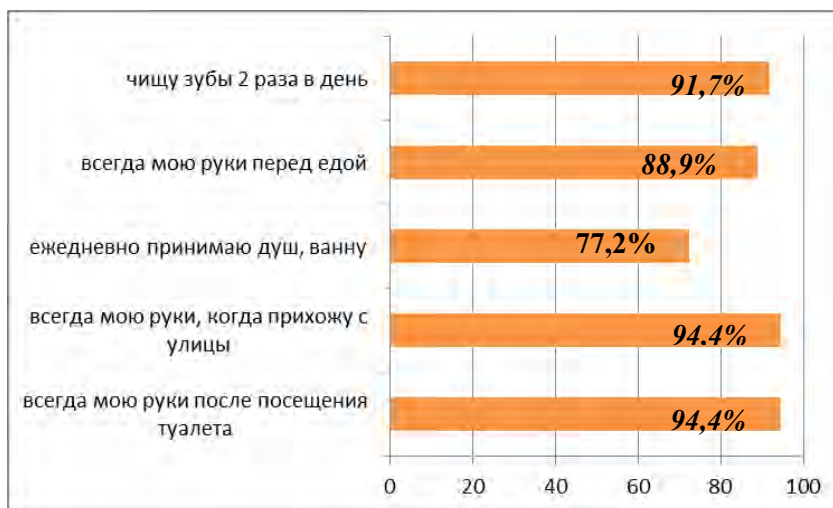


Рисунок 2 – «Какие правила личной гигиены Вы соблюдаете?»
(в % к числу опрошенных)

В рамках проводимого опроса особенное внимание уделялось соблюдению правил режима дня и проведению свободного времени.

Так, ответы по соблюдению младшими школьниками режима дня распределились следующим образом:

- ложусь спать в одно и то же время – 44,4%;
- отдыхаю после уроков в школе – 75,0%;
- смотрю телевизор не более 1 часа в день – 41,7%;
- сижу за компьютером не больше 30 минут в день – 41,7%;
- не соблюдаю режим дня – 5,5%.

Свободное время респонденты проводят достаточно разнообразно. Большинство младших школьников (66,7%) по-прежнему проводят свободное время за компьютером. Но многие ведут и активный образ жизни. Так, 55,6% респондентов в свободное время гуляют на улице, 44,4% – занимаются в кружках, 33,3% – посещают спортивные секции (рис. 3).



Рисунок 3 – «Чем вы занимаетесь в свободное время?»
(в % к числу опрошенных)

При ответе на вопрос «Как Вы проводите летние каникулы?» ответы респондентов распределились следующим образом (рис. 4):

- езжу с родителями на отдых – 47,2%;
- езжу в лагерь – 33,3%;
- езжу в деревню, на дачу – 33,3%;
- навещаю дедушку, бабушку (других родственников) – 75,0%;
- остаюсь дома – 25,0%;
- играю – 5,6%;
- сижу за компьютером – 2,8%.

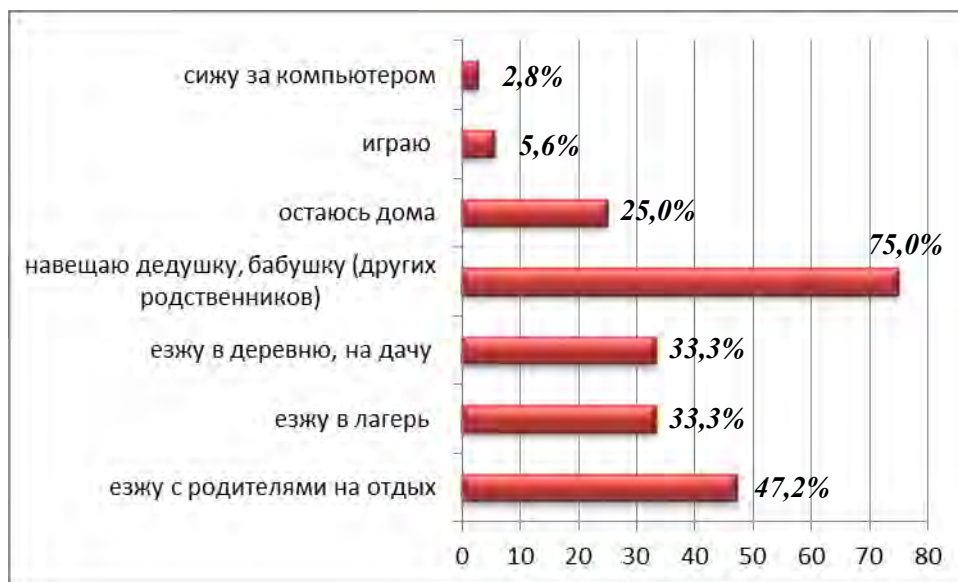


Рисунок 4 – «Как Вы проводите свои летние каникулы?»
(в % к числу опрошенных)

1.3. Соблюдение правил и режима питания

Большинство опрошенных учащихся младших классов соблюдают правила режима питания: завтракают каждое утро (88,9%), едят не спеша, хорошо пережевывая пищу (83,3%), питаются не менее 3-х раз в день (94,4%), стараются не переедать (75,0%). При этом 11,1% опрошенных отметили, что не соблюдают режим питания (рис.5).



Рисунок 5 – «Какие правила режима питания Вы соблюдаете?»
(в % к числу опрошенных)

Еженедельный рацион младших школьников складывается из следующих продуктов: фрукты (91,7%), каша (72,2%), колбаса, сосиски (83,3%), молоко, творог, йогурт (88,9%), мясо, курица (94,4%), овощи (94,4%), рыба (61,1%), сладости, булочки, торты, конфеты (75,0%), соки (80,6%), газированные напитки (50,0%), чипсы, сухарики (27,8%) (рис 6.).

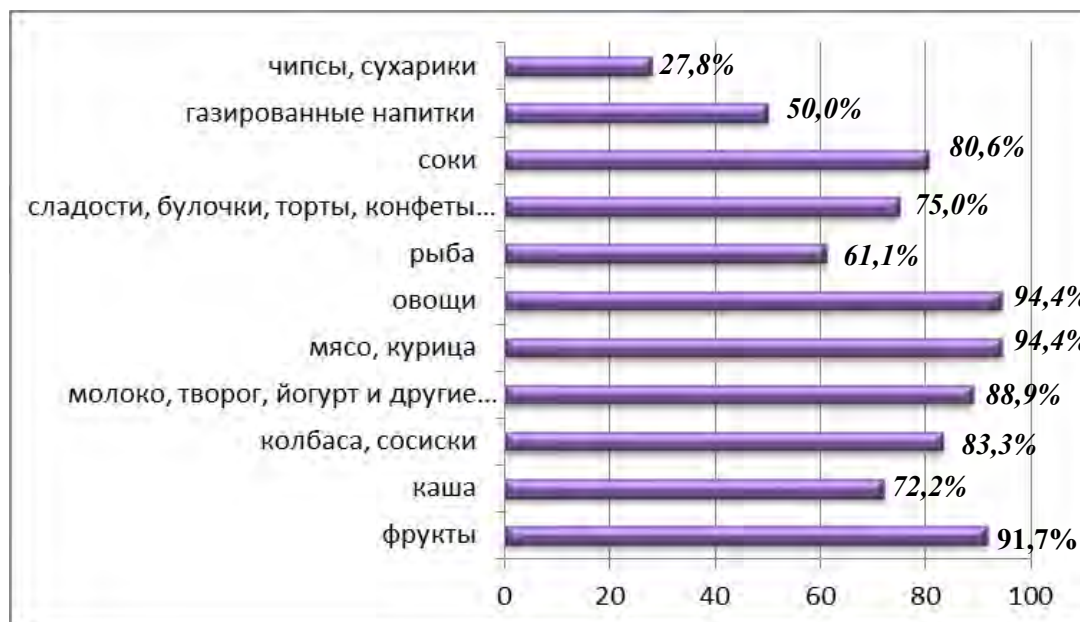


Рисунок 6 – «Что Вы кушаете каждый день или несколько раз в неделю?»
(в % к числу опрошенных)

1.4. Отношение к вредным привычкам

Согласно результатам опроса 94,4% респондентов отрицательно относятся к курению, 5,6% младших школьников ответили, что им не мешает табачный дым.

В семьях опрошенных школьников младших классов курят: папа – 33,3%, мама – 8,3%, дедушка (бабушка) – 27,8%, никто не курит – 47,2% (рис.7).

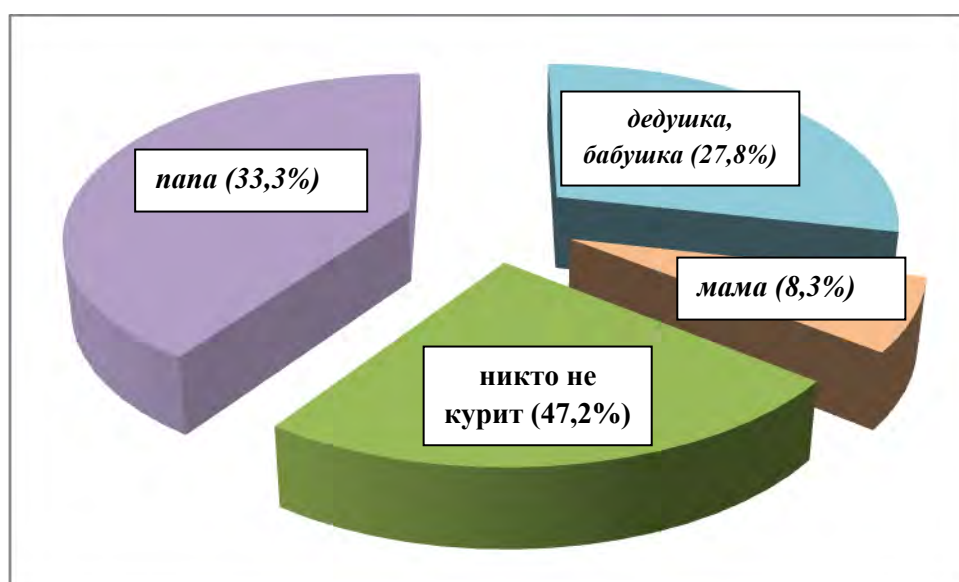


Рисунок 7 – «Кто курит в Вашей семье?»
(в % к числу опрошенных)

Подавляющему большинству (97,2%) опрошенных младших школьников родители не разрешают пробовать алкогольные напитки.

1.5. Подверженность стрессу

Анализ результатов опроса показал, что 61,1% учащихся младших классов время от времени свойственно переживать плохое настроение, 25% опрошенных испытывают такое состояние часто, 13,9% ответили, что плохого настроения у них никогда не бывает.

Чаще всего младших школьников расстраивают плохие отметки в школе (50,0%), ссоры с друзьями (41,7%), когда ругают учителя и родители (33,3%) (рис.8).

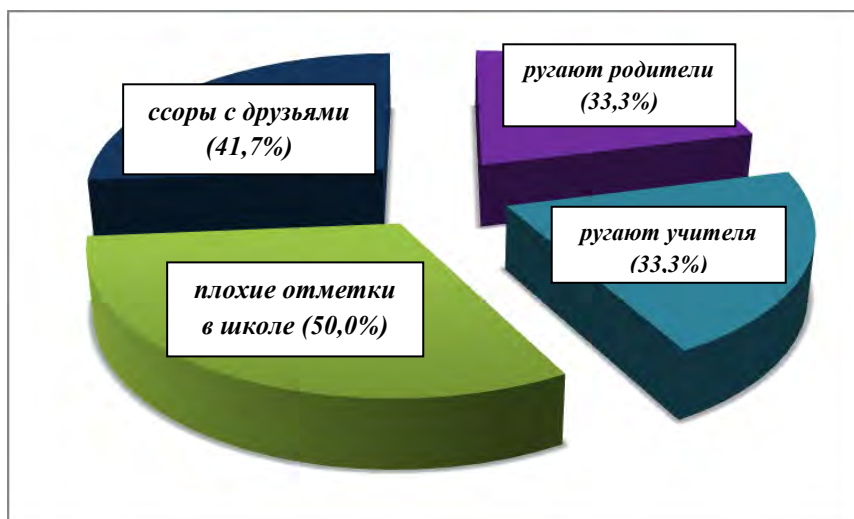


Рисунок 8 – «Что Вас расстраивает чаще всего?»
(в % к числу опрошенных)

1.6. Понятие о здоровом образе жизни

Ответы респондентов на вопрос «Что нужно делать, чтобы вести здоровый образ жизни?» распределились следующим образом:

- больше отдыхать – 66,7%;
- кушать полезные продукты – 80,6%;
- не курить – 91,7%;
- не расстраиваться по пустякам – 86,1%;
- соблюдать правила личной гигиены – 83,3%;
- соблюдать режим дня – 72,2%.

2. ОПИСАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ОПРОСА УЧАЩИХСЯ СРЕДНИХ И СТАРШИХ КЛАССОВ

2.1. Самооценка состояния здоровья

В начале опроса респондентам было предложено дать оценку своему состоянию здоровья. Большинство учащихся 5-11 классов достаточно высоко оценивают состояние своего здоровья. Так, 54,3% учащихся оценили состояние своего здоровья как «хорошее», 21,4% – «скорее хорошее», 12,9% – «удовлетворительное». Вариант «скорее плохое» выбрали 1,4% участников опроса, «плохое» – 2,9%, затруднились ответить на поставленный вопрос 7,1%.

Отвечая на вопрос «Как часто Вы болели в течение последних 12 месяцев?» учащиеся дали следующие ответы (рис. 9):

- ни разу – 11,4%;
- 1 раз – 62,9%;
- 2-4 раза – 8,6%;
- затрудняюсь ответить – 17,1%.

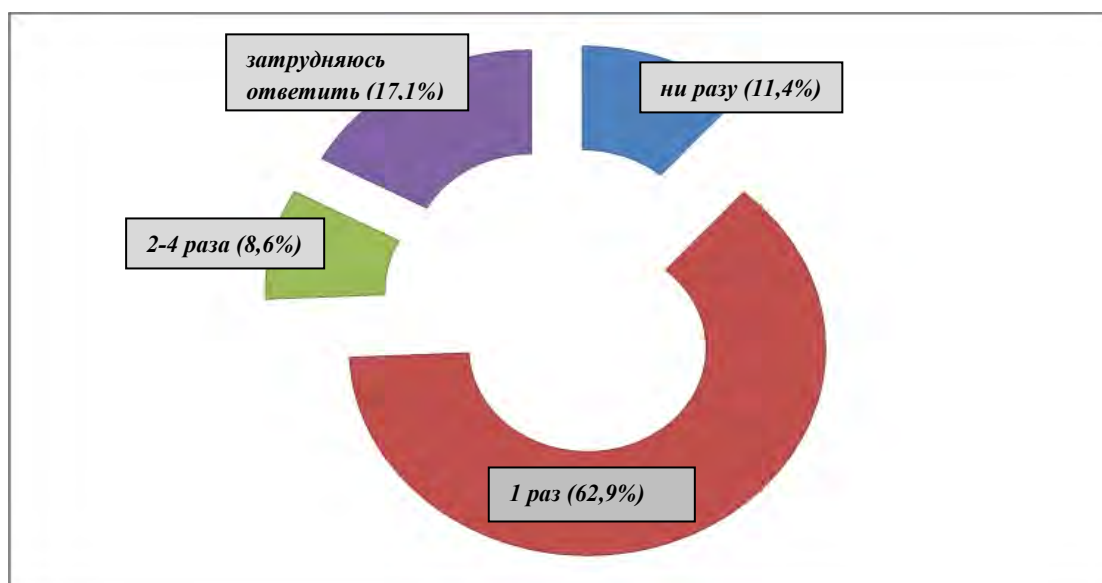


Рисунок 9 – «Как часто Вы болели в течение последних 12 месяцев?»
(в % к числу опрошенных)

2.2. Основные направления самосохранительной активности

Изучение самосохранительной активности включает соблюдение правил личной гигиены, физической активности, режима питания, организации досуга.

Полученные результаты свидетельствуют, что наиболее распространенными элементами физической активности среди учащихся средних и старших классов являются регулярные прогулки, спортивные игры, посещение бассейна и тренажерного зала (Таблица 1).

Таблица 1 – «Как часто за последние 12 месяцев Вы:...» (в % к числу опрошенных)

	Каждый день	Несколько раз в неделю	Несколько раз в месяц	Несколько раз в год	Ни разу
1. Делали утреннюю зарядку	1,4%	11,4%	15,7%	25,7%	45,7%
2. Совершали пробежки	5,7%	17,1%	14,3%	18,6%	44,3%
3. Катались на велосипеде, роликах, коньках, лыжах	10,0%	18,6%	20,0%	11,4%	40,0%
4. Совершали прогулки	60,0%	20,0%	17,1%	1,4%	1,4%
5. Посещали бассейн, тренажерный зал	2,9%	20,0%	21,4%	30,0%	25,7%
6. Играли в спортивные игры (футбол, волейбол и т.д.)	14,3%	54,3%	10,0%	8,6%	12,9%

Согласно результатам социологического опроса, не все респонденты в полной мере соблюдают правила личной гигиены: всегда моют руки перед едой 74,3% опрошенных, после посещения туалета – 82,9%, после прихода с улицы – 72,9%, ежедневно принимают душ, ванну – 58,6%, чистят зубы не менее 2 раз в день – 91,4% (рис.10).

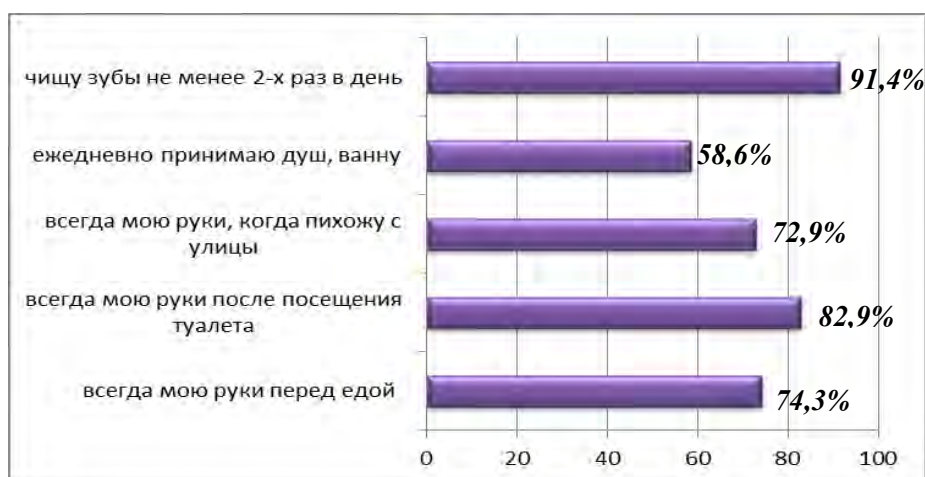


Рисунок 10 – «Какие правила личной гигиены Вы соблюдаете?» (в % к числу опрошенных)

Большая часть респондентов соблюдают правила режима питания: стараются не переедать (91,4%), завтракают каждое утро (84,3%), едят не спеша, хорошо пережевывая пищу (78,6%), не перекусывают «на лету» (58,6%), едят в одно и то же время 3-4 раза в день (84,3%). При этом 2,9% учащихся отметили, что режим питания не соблюдают.

Для оценки качества питания школьников им предлагалось ответить на вопрос о том, как часто они употребляют сладкие и газированные напитки, фрукты и овощи, фаст-фуд и снеки, жирную и калорийную пищу, мясо, рыбу и морепродукты, молоко, кисломолочные продукты, а также сладости.

Полученные данные отражены в таблице 2.

Таблица 2 – «Как часто за последние 12 месяцев Вы употребляли...» (в % к числу опрошенных)

	Каждый день	Несколько раз в неделю	Несколько раз в месяц	Несколько раз в год	Ни разу
1. Сладкие газированные напитки	5,7%	17,1%	64,3%	10,0%	2,9%
2. Овощи и фрукты	77,1%	20,0%	2,9%	-	-
3. Фаст-фуд или снеки	11,4%	25,7%	14,3%	45,7%	2,9%
4. Жирную и калорийную пищу (колбаса, сосиски, копчености)	54,3%	27,1%	11,4%	7,1%	-
5. Сладости (конфеты, мороженое и т.д.)	70,0%	14,3%	11,4%	2,9%	1,4%
6. Мясо	67,1%	25,7%	7,1%	-	-
7. Рыбу, морепродукты	1,4%	17,1%	78,6%	1,4%	1,4%
8. Молоко	14,2%	68,6%	11,4%	4,3%	1,4%
9. Кисломолочные продукты (кефир, йогурт, творог)	24,3%	51,4%	22,9%	-	1,4%

Большинство учащихся средних и старших классов соблюдают основные правила режима дня. Ложатся спать и встают в одно и то же время 80% опрошенных, отдыхают после занятий в школе – 84,3%, проводят время за компьютером не более 2-х часов в день – 51,4%, смотрят телевизор не более 2-х часов в день – 90,0 %, спят не менее 8 часов в сутки – 85,7%, не соблюдают режим дня – 2,9% (рис.11).

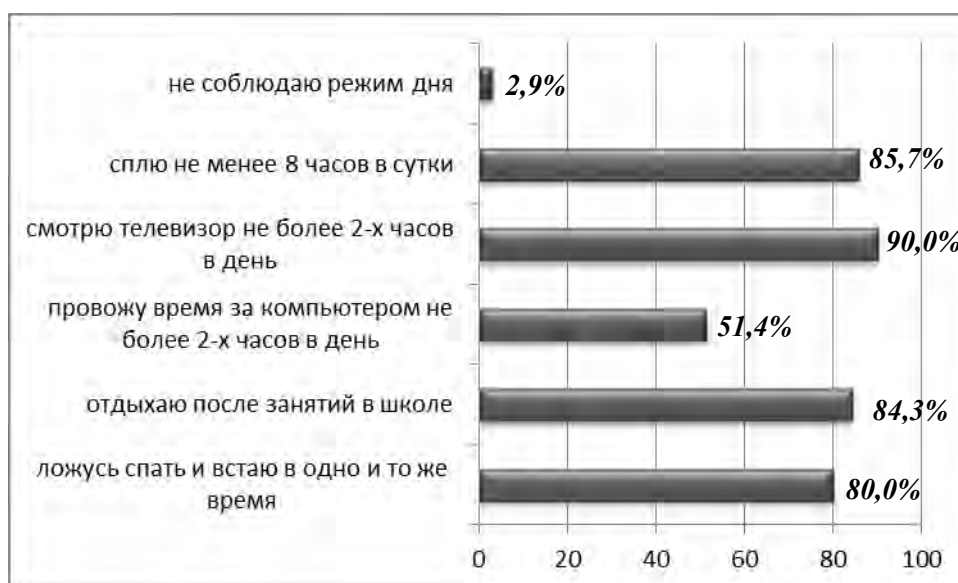


Рисунок 11 – «Какие правила режима дня Вы соблюдаете?»
(в % к числу опрошенных)

В результате социологического опроса определены следующие тенденции: школьники средних и старших классов больше времени проводят за компьютером и в интернете (в среднем 3,5 часа в день), чем за просмотром телевизора (в среднем около 1 часа в день). На выполнения домашнего задания школьники затрачивают в среднем 3,5 – 4 часа в день.

Большинство респондентов на летних каникулах навещают родственников (60,0%), проводят время на даче и в деревне (54,3%), отдыхают в лагере, санатории (55,7%). 37,1% участников опроса остаются на время каникул дома, 2,9% опрошенных подрабатывают. 5,7% отметили другие варианты («играю в спортивные игры», «гуляю с друзьями») (рис.12).



Рисунок 12 – «Как Вы обычно проводите свои летние каникулы?»
(в % к числу опрошенных)

На самосохранительную активность большое влияние оказывает то, как респонденты оценивают важность различных условий, способствующих сохранению здоровья. Для осуществления данной задачи респондентам предлагалось ограничиться выбором только 4 вариантов ответов на вопрос. Наиболее значимыми условиями для сохранения здоровья, по мнению школьников, в порядке убывания являются (рис.13):

- хороший отдых (80,0%);
- отказ от вредных привычек (70,0%);
- регулярные занятия спортом (55,7%);
- хорошие природные условия (55,7%);
- благоприятный психологический климат, отсутствие стрессов (54,3%).
- качественная медицинская помощь (37,1%);
- ежедневное выполнение правил ЗОЖ (30,0%);
- знание о том, как заботиться о своем здоровье (28,8 %);



Рисунок 13 – «Какие условия для сохранения здоровья Вы считаете наиболее важными?»
(в % к числу опрошенных)

2.3. Отношение к вредным привычкам

Значительное влияние на поведение в отношении курения подростков оказывает курение их друзей. В окружении школьников распространенность курения составляет 34,3%. Данный вопрос является маркером уровня распространенности курения среди учащихся.

Образ жизни родителей играет определяющую роль в формировании отношения к вредным привычкам. Зачастую именно в семье дети впервые

узнают о курении и становятся пассивными курильщиками. Одной из задач опроса являлось изучение распространенности курения в семьях участников опроса.

Согласно проведенному опросу, более половины респондентов (51,4%) отмечают, что в их семье никто не курит. При этом чаще всего учащиеся сталкиваются с курением отца (32,9%). Опрошенные отмечали также, что в их семье курит дедушка/бабушка (25,7%), мама (5,7%), брат/сестра (1,4%) (рис.14).

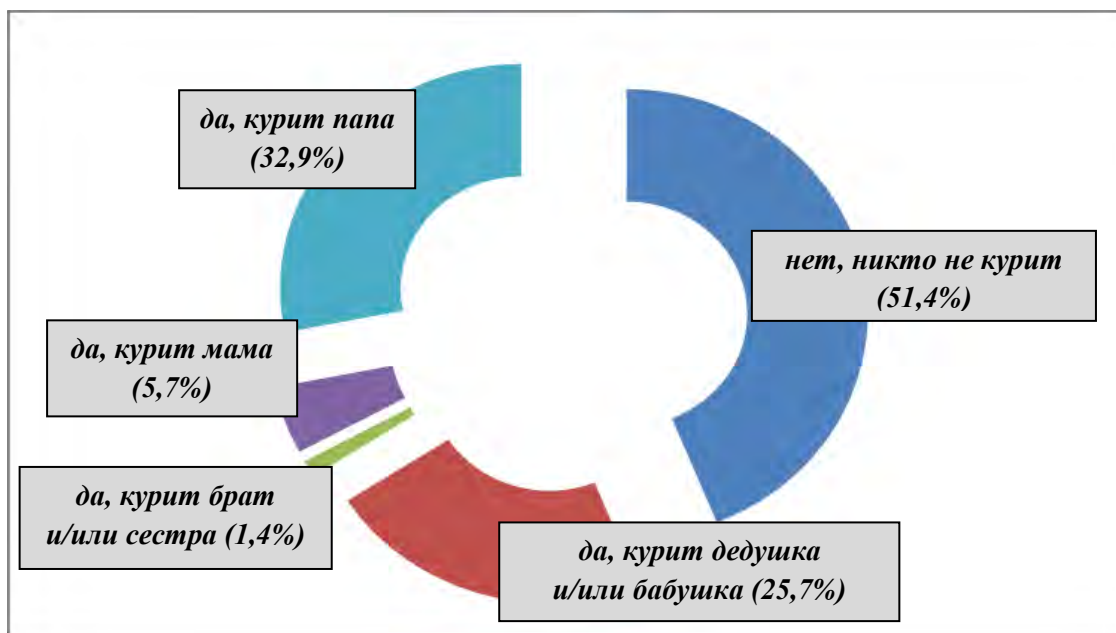


Рисунок 14 – «Курят ли члены Вашей семьи?»
(в % к числу опрошенных)

Социологический опрос показал, что доля школьников, которые иногда курят составляет 5,7% от общего количества опрошенных. Никто из опрошенных школьников не указал, что курит постоянно. При этом курили, но бросили (пробовали курить) – 7,1%. 87,1% респондентов отметили, что не курят (рис.15).



Рисунок 15 – «Курите ли Вы?»
(в % к числу опрошенных)

11% школьников из числа тех, кто курит (либо курил, но бросил) начали (попробовали) курить в 13 лет; 33,3% – в 14 лет; 33,3% – в 15 лет; 22,2% – в 16 лет.

Причины, по которым учащиеся выкурили свою первую сигарету:

из интереса, любопытства – 55,6 %;

курят друзья, одноклассники – 33,3 %;

курят родители, взрослые – 11,1%.

66,7% респондентов, которые курят, имеют желание бросить курить, не хотят бросать 22,2%, 11,1% не определились с ответом.

Доля тех школьников, которые хотя бы иногда употребляют алкоголь, составляет 2,8%. Никогда не употребляют спиртное 97,1% опрошенных (рис. 16).

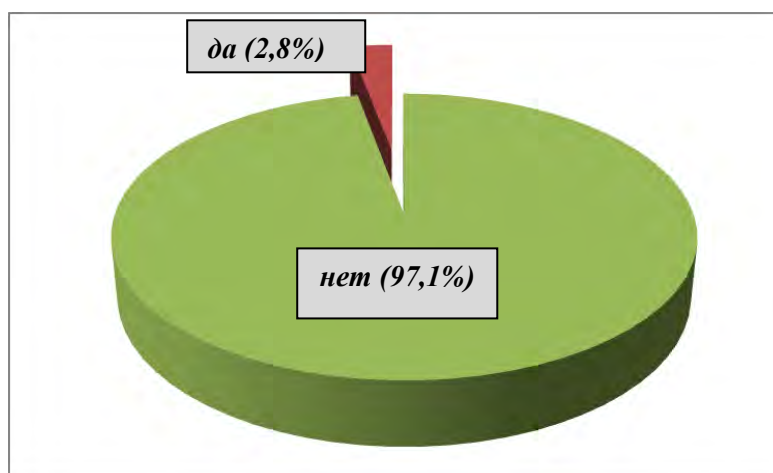


Рисунок 16 – «Употребляете ли Вы (хотя бы иногда) алкогольные напитки?» (в % к числу опрошенных)

97,8% опрошенных осознают, что употребление алкоголя вредно для здоровья, 1,4% не считают употребление алкоголя вредным, у 2,9 % вопрос о вреде употребления алкоголя вызвал трудности с ответом.

Респондентам также был задан вопрос о том, считают ли они употребление энергетических напитков вредным для здоровья. Утвердительно ответили на вопрос 74,3% опрошенных, не смогли определиться с ответом 14,3%, 11,4% учащихся не считают употребление энергетических напитков вредным для здоровья.

2.4. Стресс, способы противостояния стрессам

При ответе на вопрос «Как часто Вы испытываете чувство напряженности, стресса?» 20,0% респондентов ответили, что стрессы бывают у них часто.

Большинство опрошенных (62,9%) выбрали вариант ответа «иногда». Отметили отсутствие стрессовых ситуаций 17,1% респондентов (рис. 17).

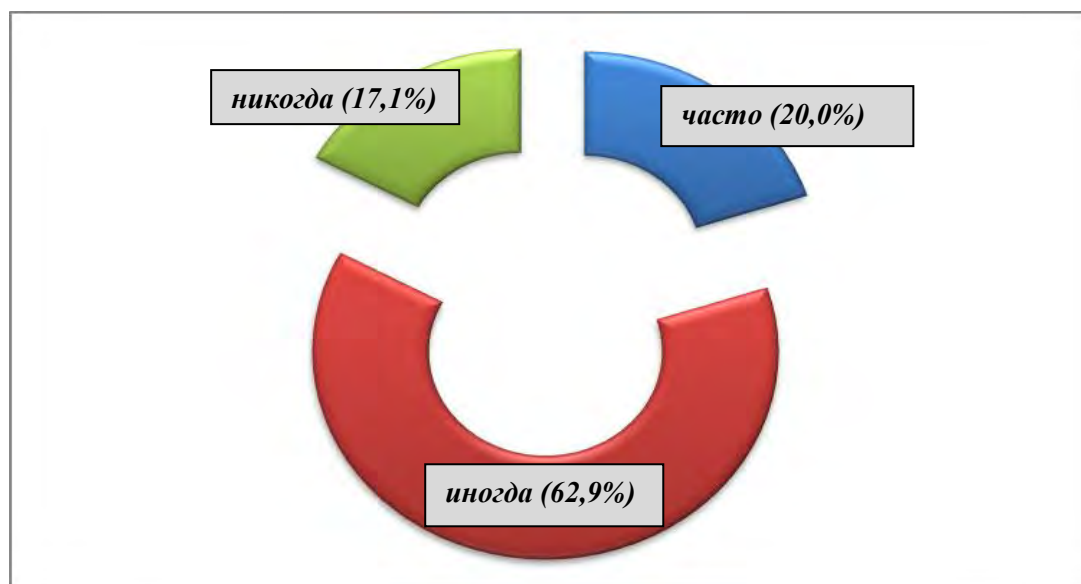


Рисунок 17 – «Как часто Вы испытываете чувство напряженности, страха?»
(в % к числу опрошенных)

Для снятия стресса школьники чаще используют следующие средства:

- прослушивание музыки (82,9%);
- встречи с друзьями (72,9%);
- занятия физическими упражнениями, спортом, фитнесом, танцами (74,3%);
- общение в социальных сетях (68,6%);
- общение в социальных сетях (68,6%);
- сон (72,9%).

Полученные данные о психологическом климате в семье позволяют сделать следующие выводы: у респондентов наблюдается достаточно высокий уровень удовлетворенности психологическим климатом в семье. Опрошенные школьники средних и старших классов отметили уважительное отношение членов семьи друг к другу (74,3%); оказываемую поддержку и заботу в трудных жизненных ситуациях (67,1%). Родители интересуются проблемами детей (70,0%). Значительная часть родителей обучает детей правилам безопасности (57,1%), проводит беседы о вреде курения и алкоголя (57,1%). При этом родители и дети не так часто совместно посещают спортивные и культурные мероприятия (21,4%).

2.5. Источники информации о здоровье

Учащимся было предложено ответить на вопрос «Из каких источников информации Вы узнаете, как сохранить и укрепить здоровье?». Ответы распределились следующим образом (рис.18):

- интернет – 87,1%;
- медицинские работники – 58,6%;
- преподаватели в школе – 50,0%;
- родители – 50,0%;
- телевизионные передачи – 48,6%;
- друзья, знакомые – 21,4%;
- статьи в журналах, газетах – 17,1%.



Рисунок 18 – «Из каких источников информации Вы узнаете, как сохранить и укрепить свое здоровье?»
(в % к числу опрошенных)

Результаты данного исследования могут быть использованы при организации профилактической работы по здоровому образу жизни среди детей и подростков, а также при анализе и планировании информационно-пропагандистской работы с родителями.

Психолог

Лидского зонального ЦГЭ

Т.И.Каральчук