

**Социологический опрос школьников в рамках программы
«Здоровье и поведение детей школьного возраста»
Health Behavior in School-Aged Children**

Одно из центральных мест в общественном развитии занимают проблемы сохранения генофонда нации, формирования здорового подрастающего поколения, подготовки детей, подростков и молодежи к полноценной самостоятельной жизнедеятельности. На современном этапе развития нашего общества, когда остро стоит проблема здоровья населения, особое значение имеет совершенствование системы образования и формирование здорового образа жизни школьников.

Социальная природа человека предполагает, что он стремится к включению в социум для развития, самовыражения и обеспечения защиты своих жизненных интересов. Большое значение имеет тезис о том, что социальное воспитание и обучение сохранению здоровья должны быть направлены на формирование у подрастающего поколения традиционной системы ценностей культуры, особенностей ведения здорового образа жизни в целях активной и продолжительной жизнедеятельности.

В совершенствовании содержания и организации образования приоритетными являются направления, связанные с применением таких форм и методов обучения и воспитания, использование которых с большей эффективностью формирует ценностное отношение подрастающего поколения к своему здоровью. Повышается значимость проблемы эффективной реализации основной функции современной школы - целенаправленной социализации личности на базе передачи образцов, способов и норм поведения во всех сферах жизнедеятельности.

Исследование поведения детей, подростков и молодежи, связанного с их здоровьем, имеет существенное значение для разработки соответствующих эффективных программ обучения сохранению здоровья детей школьного возраста. Особенно необходимо подчеркнуть, что *здоровье молодых людей следует рассматривать в самом широком смысле, затрагивая физический, социальный и психический компоненты, не ограничиваясь только отсутствием болезни.* Таким образом, исследование особенностей здоровья детей предполагает анализ позитивных категорий здоровья, так же как и факторов риска возникновения болезни.

Существуют различные характеристики поведения, которые включают в себя показатели образа жизни молодых людей. Они могут непосредственно или косвенно влиять на их здоровье, как в короткий промежуток времени, так и в более продолжительный. Также целесообразно рассматривать широкий диапазон показателей, позволяющих оценить поведение детей. Контекст образа жизни школьников изучается с помощью сбора ин-

формации относительно проживания в семье, обучения в школе и отношений со сверстниками.

Представляет значительный интерес проведение международных и межрегиональных исследований, цель которых - выявление общего и специфического в социальных процессах и явлениях, а также повторных панельных исследований, проводимых по единой программе с использованием единой методики и процедур анализа данных. Указанный подход осуществляется в условиях участия в международном проекте «Здоровье и поведение детей школьного возраста», проводимого под эгидой Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) и Европейского регионального бюро - ВОЗ-ЕВРО. Участие в разработке стандартной версии анкеты для проведения социологического опроса по данной программе дает возможность накапливать научный опыт зарубежных стран в решении научно-прикладных проблем укрепления здоровья школьников и применения в этих целях методов социологической и поведенческой науки.

Исследования по проблеме «Здоровье и поведение детей школьного возраста» были инициированы в 1982 г., а международное обследование введено с целью улучшения понимания особенностей поведения, связанного со здоровьем, образа жизни в контексте здоровья молодых людей. Проект был введен исследователями, представляющими три страны (Финляндию, Норвегию и Англию). Вскоре он был принят Всемирной Организацией Здравоохранения в Европе в качестве совместного международного исследования под эгидой ВОЗ. Зимой 1983-1984 гг. первое обследование было выполнено только в 5 странах. В последнем исследовании (2014 год) уже участвовали 44 страны Восточной Европы, Западной Европы и Северной Америки. В России в социологическом опросе приняли участие школьники 7 федеральных округов, в том числе и Санкт-Петербурга.

Программа «Здоровье и поведение детей школьного возраста» охватывает социальную и поведенческую науку, расширяя представления классической медицинской эпидемиологии, в ней используются дефиниции ВОЗ относительно того, что здоровье является ресурсом ежедневной жизни, а не только отсутствием болезни. Настоящая программа - это работа участников научно-исследовательской сети «Здоровье и поведение детей школьного возраста» индивидуально и совместно с другими группами, она касается проведения исследований как на национальных, так и на международном уровне.

Пилотажное обследование по программе «Здоровье и поведение детей школьного возраста» было проведено в Санкт-Петербурге в 1990 г. специалистами Санкт-Петербургского научно-исследовательского института физической культуры (СПбНИИФКа), являющегося ведомственной организацией Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту. В 1992 г. институт стал ассоциативным членом программы, представляющим Россию.

В рамках сотрудничества с Санкт-Петербургским научно-исследовательским институтом физической культуры сотрудниками Центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Московского района было проведено тестирование школьников 6-10 классов, обучающихся в 484, 489, 536, 543 школах, а также Морской школе.

В программе «Здоровье и поведение детей школьного возраста» школьникам предлагалось принять участие в анкетировании на добровольной основе. Учащихся предупреждали о том, что на эти вопросы также отвечают тысячи школьников из России и более 40 государств Европы и Северной Америки. Поскольку в опросе участвуют учащиеся из многих стран с различной культурой, некоторые из вопросов могут показаться для российских школьников необычными.

При опросе акцентировалось внимание, что исследователей интересует личное мнение школьников и полученная информация будет использоваться для того, чтобы создавать современные эффективные программы развития и оздоровления молодых людей.

Важным параметром опроса явилась его анонимность. На заполнение анкеты требовалось 35-45 минут. Школьники могли не отвечать на те вопросы, которые им не нравились.

В исследовании приняли участие 320 школьников. Из них: 192 мальчика и 128 девочек.

Характеристика выборки

		Школа № 489	Морская школа	Школа № 484	Школа № 536	Школа № 543	итого
6 класс	м					14	14
	д					10	10
7 класс	м		1				1
	д		20				20
8 класс	м	2	31		25	20	78
	д	1	5		26	9	41
9 класс	м	26	32	33	8		99
	д	20	9	16	6		51
10 класс	м						
	д				6		6
Всего		49	98	49	71	53	320

Опрос охватывал несколько тем: питание, режим физической активности, отношение к занятиям физической культурой, психологический климат в классе, взаимоотношение с родителями, отношение к алкоголю и курению.

Ниже представлены основные результаты исследования.

Как часто ты обычно <u>завтракаешь</u> (больше чем выпиваешь стакан молока или фруктового сока)?			
По будням		По выходным дням	
Я никогда не завтракаю по будням	16,33%	Я никогда не завтракаю по выходным дням	8,16%
Один день	2,04%		
Два дня	0%	Я обычно завтракаю только в один из выходных дней (в субботу или в воскресенье)	8,16%
Три дня	2,04%		
Четыре дня	6,12%	Я обычно завтракаю по выходным дням (и в субботу, и в воскресенье)	83,68%
Пять дней	73,47%		

Находишься ли ты в настоящее время на диете, чтобы похудеть или делаешь что-либо другое для этого?	
Нет, мой вес в норме	57,14
Нет, но мне следует немного похудеть	24,49
Нет, потому что мне нужно прибавить в весе	10,21
Да	8,16

Как часто ты чистишь зубы?	
Более одного раза в день	67,35%
Один раз в день	28,57%
Не менее одного раза в неделю, но не каждый день	
Реже одного раза в неделю	4,08%
Никогда	

Сколько дней за последние 7 ДНЕЙ ты занимался физически активной деятельностью не менее 60 мин в день? Учитывай общее время всех видов активности и все дни недели.							
0 дней	1	2	3	4	5	6	7 дней
16,33%	6,12%	6,12%	20,41%	24,49%	12,24%	2,04%	12,24%

Как <u>часто</u> ты в свое свободное от занятий время занимаешься различными физическими упражнениями так, чтобы запыхаться или вспотеть?	
Каждый день	10,21%
4 - 6 раз в неделю	20,40%
2 - 3 раза в неделю	32,65%
Раз в неделю	16,33%
Раз в месяц	4,08%
Менее одного раза в месяц	6,12%
Никогда	10,21%

Сколько <u>часов в неделю</u> в свое свободное от занятий время ты выполняешь различные физические упражнения так, чтобы запыхаться или вспотеть?	
Нисколько	24,49%
Около получаса	16,33%
Около 1 часа	30,61%
Примерно от 2 до 3 часов	14,29%
Примерно от 4 до 6 часов	6,12%
7 часов и более	8,16%

Что ты думаешь об уроках физической культуры в школе?	
Очень нравятся	25,00%
В целом нравятся	43,75%
В целом не нравятся	16,67%
Очень не нравятся	4,17%
Уроки не посещаю	10,42%

Как ты оцениваешь свои знания в области физической культуры?	
Знаю много	10,41%
Знаю достаточно	54,17%
Знаю мало	29,17%
Не знаю и не считаю необходимым знать	6,25%

Где ты обычно занимаешься физическими упражнениями в свое свободное время?			
В группе или секции		В школе или клубе	
В спортивной секции, являюсь членом спортивной команды	35%	В общеобразовательной школе, в которой учусь	43,90%
В группе общей физической подготовки	10%	В оздоровительном центре, в фитнес-клубе	17,07%
В группе лечебной гимнастики, адаптивной физкультуры	5%	В детско-юношеской спортивной школе, в спортивном клубе	17,07%
Физическими упражнениями нигде не занимаюсь	50%	Физическими упражнениями нигде не занимаюсь	21,95%

Как ты оцениваешь свои двигательные способности?					
	Превосходная	Хорошая	Средняя	Плохая	Очень плохая
1. Сила мышц	6,25%	29,17%	10,42%	8,34%	27,08%
2. Быстрота реакции	27,08%	45,83%	37,50%	27,08%	45,83%
3. Выносливость организма	47,92%	22,92%	31,25%	37,50%	25,00%
4. Гибкость тела	16,67%	0,0%	20,83%	20,83%	2,08%
5. Координация движений	2,08%	2,08%	0,0%	6,25%	0,0%

Здесь приведен перечень причин, по которым молодые люди занимаются физическими упражнениями в свое свободное время. По каждому утверждению, пожалуйста, ответь, насколько это важно именно для тебя.

	Очень важно	Важно	Не важно
1. Заниматься для развлечения	17,02%	48,94%	34,04%
2. Быть способным к спорту	31,92%	53,19%	14,89%
3. Побеждать	27,66%	36,17%	36,17%
4. Находить новых друзей	36,17%	48,94%	14,89%
5. Укрепить свое здоровье	65,96%	27,66%	6,38%
6. Встречаться с друзьями	34,04%	55,32%	10,64%
7. Иметь красивую фигуру	51,06%	38,30%	10,64%
8. Выглядеть привлекательнее	53,19%	17,02%	29,79%
9. Уметь управлять своим телом	51,06%	40,43%	8,51%
10. Угодить родителям	8,51%	36,17%	55,32%
11. Получать удовольствие	29,79%	48,94%	21,28%
12. Контролировать свой вес	25,53%	46,80%	27,66%
13. Это меня воодушевляет	36,17%	31,92%	31,92%
14. Для будущей работы	14,89%	36,17%	48,94%
15. Быть как спортивная звезда	10,64%	25,53%	63,83%

Насколько перечисленные занятия в свободное время важны именно для тебя?

	Очень важно	Важно	Не знаю	Не важно	Совсем не важно
1. Физическая культура	27,66%	36,17%	19,15%	12,77%	4,26%
2. Общение с друзьями	51,06%	38,30%	10,64%		
3. Загородные поездки	29,79%	31,92%	27,66%	4,26%	6,38%
4. Общение с членами семьи	31,92%	55,32%	6,38%	4,26%	2,13%
5. Чтение литературы	19,15%	48,94%	8,51%	19,15%	4,26%
6. Просмотр развлекательных программ (по телевизору или на компьютере)	17,02%	23,40%	27,66%	19,15%	12,77%
7. Прогулки на улице (велосипед, ролики, лыжи, и т.п.)	44,68%	36,17%	12,77%	4,26%	2,13%
8. Хожение по магазинам	14,89%	36,17%	19,15%	25,53%	4,26%
9. Театр, кинотеатр, музеи	36,17%	34,04%	21,28%	6,38%	2,13%

Делает ли кто-то из членов твоей семьи (отец, мать, брат, сестра, и т.д.) следующие упражнения?

Зарядка (бег, гимнастические упражнения, и т.д.)	44,62%
Закаливание (обливание холодной водой)	15,38%
Подвижные игры	13,85%
Члены моей семьи упражнений не делают	26,15%

Сколько часов в день ты обычно смотришь телевизор, видео (включая YouTube и похожие ресурсы), DVD или еще как-либо развлекаешься у экрана в свое свободное время?

	В будние дни	По выходным дням
Нисколько	6,82%	4,55%
Около получаса в день	6,82%	11,36%
Около 1 часа в день	22,73%	6,82%
Около 2 часов в день	20,45%	20,45%
Около 3 часов в день	20,45%	22,73%
Около 4 часов в день	4,55%	9,09%
Около 5 часов в день	9,09%	15,91%
Около 6 часов в день	2,27%	
Около 7 часов в день или больше	6,82%	9,09%

Сколько часов в день в свое свободное время ты обычно играешь в игры на компьютере, игровой приставке, планшете (таком как iPad), смартфоне или другом электронном устройстве (не включая подвижные игры, такие как Wii Fitness, Wii Sports Champions, Xbox KINECT, Playstation Moves)?

	В будние дни	По выходным дням
Нисколько	29,54%	27,27%
Около получаса в день	2,27%	2,27%
Около 1 часа в день	6,82%	2,27%
Около 2 часов в день	25%	9,09%

Около 3 часов в день	13,64%	20,45%
Около 4 часов в день		4,55%
Около 5 часов в день		6,82%
Около 6 часов в день	11,36%	
Около 7 часов в день или больше	11,36%	27,27%

Сколько часов в день в свое свободное время ты обычно проводишь за электронными устройствами, такими как компьютер, планшет (например, iPad), смартфон для других целей: выполнение домашнего задания, отправка сообщений по электронной почте, в Твиттере, Вконтакте, Фейсбуке, Спрашивай.ру, Гугл +, Одноклассниках, Мейл.руАгенте, общение в чатах, использование ресурсов Интернета?

	В будние дни	По выходным дням
Нисколько	2,27%	6,82%
Около получаса в день	11,36%	9,09%
Около 1 часа в день	20,45%	6,82%
Около 2 часов в день	13,64%	15,91%
Около 3 часов в день	15,91%	13,64%
Около 4 часов в день	6,82%	11,36%
Около 5 часов в день	4,55%	9,09%
Около 6 часов в день	4,55%	4,55%
Около 7 часов в день или больше	20,45%	22,73%

Как часто за последние 12 месяцев ты получал(а) травмы, из-за чего тебе приходилось обращаться за медицинской помощью?

У меня не было таких травм за последние 12 месяцев	68,18%
1 раз	9,09%
2 раза	11,36%
3 раза	2,27%
4 раза или больше	9,09%

Требовалась ли медицинская помощь при этой <u>наиболее серьезной травме</u> (в частности, наложение гипса и швов, операция или пребывание в больнице).	
У меня не было травм за последние 12 месяцев	68,18%
Да	15,91%
Нет	15,91%

Где ты получил(а) эту наиболее серьезную травму?	
У меня не было травм за последние 12 месяцев	68,18%
Дома/во дворе (твоем или знакомых)	2,27%
В школе, на школьных площадках во время занятий	2,27%
В школе, на школьных площадках после занятий	0,0%
В спортивном зале или на спортивном поле (не в школе)	6,82%
На улице/на дороге/на парковке	2,27%
В другом месте	18,18%

Чем ты занимался(лась), когда получил(а) эту наиболее серьезную травму?	
У меня не было травм за последние 12 месяцев	68,18%
Катался(лась) на велосипеде	0,0%
Играл(а) или тренировался(лась)	11,36%
Шел(шла), бежал(а) (не в целях занятий спортом)	0,0%
Ехал(а) на машине или другом транспортном средстве	0,0%
Дрался(лась)	4,55%
Работал(а)	0,0%
Другое	15,91%

Нам важно понять, что ты думаешь о следующих высказываниях.							
	Полностью не согласен(на)						Полностью согласен(на)
1. Мои друзья действительно пытаются помочь мне	30%	5%	15%	5%	12,50%	7,50%	25%
2. Я могу рассчитывать на друзей, если что-то пойдет не так	35%	5%	5%	12,50%	5%	2,50%	35%
3. Со своими друзьями я могу делиться радостями и горестями	25%	7,50%	7,50%	7,50%	5%	0%	47,50%
4. Я могу обсуждать свои проблемы с друзьями	40%	2,50%	7,50%	5%	5%	2,50%	37,50%

Как часто ты разговариваешь со своими друзьями по телефону или связываешься с ними через Интернет при помощи таких программ, как Skype, Apple FaceTime, Google Hangouts?	
Редко или никогда	10%
Реже одного раза в неделю	7,50%
Каждую неделю	27,50%
Каждый день	55%

Как часто ты связываешься со своими друзьями при помощи текстовых сообщений/SMS?	
Редко или никогда	30%
Реже одного раза в неделю	5%
Каждую неделю	25%
Каждый день	40%

Как часто ты связываешься со своими друзьями при помощи электронной почты?

Редко или никогда	72,50%
Реже одного раза в неделю	12,50%
Каждую неделю	10%
Каждый день	5%

Как часто ты связываешься со своими друзьями при помощи мгновенных сообщений (например, чат ВКонтакте, Facebook, Одноклассники, WhatsApp, Viber, Hangouts, Google+, KakaoTalk, AIM, Jabber, ICQ, QIP, Mail.ru Agent и т. д.)?

Редко или никогда	17,50%
Реже одного раза в неделю	10%
Каждую неделю	17,50%
Каждый день	55%

Как часто ты связываешься со своими друзьями при помощи социальных сетей, таких как Facebook, Ask.fm, Vk.com, МойМир.mail.ru, Connect.ua (размещение записей на стене, не чат), My Space, Twitter, Apps (например, Инстаграм), игр (например, Xbox), YouTube и т. д.?

Редко или никогда	15%
Реже одного раза в неделю	2,50%
Каждую неделю	22,50%
Каждый день	60%

Как часто ты в свободное время встречаешься с друзьями после 8 часов вечера?

Редко или никогда	17,50%
Реже одного раза в неделю	10%
Каждую неделю	45%
Каждый день	27,50%

Как часто ты в свободное время встречаешься с друзьями после 8 часов вечера?	
Редко или никогда	47,37%
Реже одного раза в неделю	21,05%
Каждую неделю	18,42%
Каждый день	13,16%

Как часто на протяжении последних 6 месяцев у тебя...?					
	Примерно каждый день	Больше одного раза в неделю	Примерно каждую неделю	Примерно каждый месяц	Очень редко или никогда
1. Болела голова	7,69%	12,82%	10,26%	23,08%	46,15%
2. Болел живот	2,56%	12,82%	5,13%	41,03%	38,46%
3. Болела спина	2,56%	2,56%	7,69%	15,38%	71,79%
4. Чувствовал(а) себя подавленным(ой)	7,69%	0,00%	23,08%	20,51%	48,72%
5. Чувствовал(а) раздраженность или у тебя было плохое настроение	7,69%	30,77%	23,08%	23,08%	15,38%
6. Чувствовал(а) нервозность	7,69%	15,38%	23,08%	17,95%	35,90%
7. Мучила бессонница	5,13%	2,56%	10,26%	23,08%	58,97%
8. Чувствовал(а) головокружение	7,69%	7,69%	10,26%	12,82%	61,54%

Как бы ты оценил(а) состояние своего здоровья?	
Великолепное	18,42%
Хорошее	60,53%
Посредственное	21,05%
Плохое	0,0%

Ниже приведены несколько высказываний об учащихся твоего класса. Ответ, в какой мере ты согласен(на) или не согласен(на) с каждым из них.					
	Полностью согласен(а)	Согласен(а)	Насколько согласен(а), настолько и не согласен(а)	Не согласен(а)	Полностью не согласен(на)
1. Учащимся нашего класса нравится быть вместе	7,89%	36,84%	36,84%	10,53%	7,89%
2. В нашем классе много добрых и отзывчивых учащихся	7,89%	31,58%	42,11%	7,89%	10,53%
3. Другие учащиеся воспринимают меня таким(ой), какой(ая) я есть	26,32%	39,47%	18,42%	7,89%	7,89%

Ниже приведены несколько высказываний о твоих учителях. Ответ, в какой мере ты согласен(на) или не согласен(на) с каждым из них.					
	Полностью согласен(а)	Согласен(а)	Насколько согласен(а), настолько и не согласен(а)	Не согласен(а)	Полностью не согласен(на)
1. Мне кажется, что учителя воспринимают меня таким(ой), какой(ая) я есть	31,58%	47,37%	18,42%	2,63%	0%
2. Мне кажется, что мои учителя заботятся обо мне	10,53%	23,68%	47,37%	18,42%	0%
3. Я очень доверяю своим учителям	21,05%	23,68%	28,95%	18,42%	7,89%

Сколько дней ты курил(а) (если такое случилось)?							
	Никогда	1-2 дня	3-5 дней	6-9 дней	10-19 дней	20-29 дней	30 дней (или больше)
1. На протяжении жизни	94,59%	0	0	0	0	0	5,41%
2. За последние 30 дней	94,59%	0	0	2,70%	2,70%	0	0

Как часто ты куришь в настоящее время?	
Каждый день	5,41%
Хотя бы раз в неделю, но не каждый день	0,0%
Менее одного раза в неделю	0,0%
Я вообще не курю	94,59%

Сколько тебе было лет, когда ты впервые курил(а) (сделал(а) больше одной затяжки)?						
Никогда	11 лет и младше	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет и старше
94,59%	0,0%	0,0%	2,70%	2,70%	0,0%	0,0%

Сколько дней ты употреблял(а) алкогольные напитки (если такое случилось)?							
	Никогда	1-2 дня	3-5 дней	6-9 дней	10-19 дней	20-29 дней	30 дней (или больше)
На протяжении жизни	75,68%	13,51%	2,70%	5,41%	0,0%	0,0%	2,70%
За последние 30 дней	91,89%	8,11%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%

Как часто в настоящее время ты употребляешь алкоголь: пиво, вино или крепкие алкогольные напитки [водка, коньяк, виски, ликер]? Включая даже те случаи, когда ты выпиваешь совсем небольшое количество.					
	Каждый день	Каждую неделю	Каждый месяц	Редко	Никогда
Пиво			10,81%	89,19%	
Вино			10,81%	89,19%	
Крепкие алкогольные напитки (водка, коньяк, виски)			0%	100%	
Слабоалкогольные напитки промышленного производства крепостью 4–6%)			13,51%	0%	
Шампанское			13,51%	86,49%	
Самогон и другие алкогольные напитки домашнего приготовления			0%	100%	
Какие-либо другие напитки, содержащие алкоголь			2,70%	97,30%	

Проведенный анализ количественных и качественных показателей образа жизни и особенностей поведения детей школьного возраста, самооценки физического и психического здоровья, социального благополучия, учет конкретных условий обучения в школе, проживания в семье, взаимоотношений со сверстниками может быть использован для повышения эффективности профессиональной деятельности педагогов, психологов, социологов, медиков.