



Здоровые города
районы и поселки

Информационно-методические материалы для участников online семинаров программа «Крепка семья – сильна Россия»

Вебинар на тему: «Методология социологического исследования по методике опроса детей школьного возраста в программе «Крепка семья – сильна Россия»

Цель вебинара: Познакомить слушателей и сформировать представление о методологии социологического исследования по методике опроса детей школьного возраста по программе «Крепка семья – сильна Россия».

Вопросы вебинара:

1. Укрепление института семьи – приоритетная задача в России.
2. Интеграция усилий образования, здравоохранения, культуры по формированию личности подрастающего поколения.
3. Международная программа HBSC
4. Методология опросника программы HBSC.

В настоящее время Правительство Российской Федерации особое внимание уделяется сохранению и развитию здоровья нации через институты семьи. В рамках развития международных законодательных программ Российская Федерация принимает ряд усилий по формированию стратегических направлений, в том числе программ стратегических разработок до 2020 года, по министерствам и ведомствам. Уделяет внимание созданию условий для укрепления семейных традиций, помощи молодым семьям, обеспечивающих возможность сохранения здоровья, вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом, предупреждать вредные привычки. На заседании президиума Государственного совета «О государственной политике в сфере семьи, материнства и детства» было уточнено, что укрепление института семьи – приоритетная задача в России. Семья - это основа основ. Именно в семейном кругу прививаются первые гражданские, патриотические чувства, создается та атмосфера, в которой формируется личность и мировоззрение ребенка. Чем больше семей живут в гармонии и согласии, тем гуманнее, нравственнее и сильнее наше общество семейной политики. Основная задача государства в этой области – создание условий для устойчивого семейного благополучия. Приоритетами государственной семейной политики на современном этапе являются утверждение традиционных семейных ценностей и семейного образа жизни, возрождение и сохранение духовно-нравственных традиций в семейных отношениях и семейном воспитании, создание условий для обеспечения семейного благополучия, ответственного родительства, повышение авторитета родителей в семье и обществе, поддержание социальной устойчивости каждой семьи. В Плане реализации Стратегий РФ до 2020 года поставлена задача - регулярно проводить социологический мониторинг по изучению интересов и потребностей различных категорий и групп населения по формированию здоровьесбережения, определению уровня информации и степени знаний населения по вопросам здорового образа жизни, физической культуры и т.д.

Школьный период, через семейные традиции, является основой для создания фундамента всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Как правило, на школьный возраст, приходится пик естественного развития, основных способностей и функциональных возможностей. Школьный период является сенситивным по отношению ко всем физическим качествам человека и позднее развить их удастся с трудом. Повышение привлекательности физической активности детей школьного возраста через четко сформулированные ориентиры позволит создать необходимые мотивационные механизмы здорового образа жизни. Проблема школьного здоровья, мотивация к здоровому образу жизни особенно остро стоит на современном этапе. Выявление комплекса организационно-педагогических условий использования в процессе семейного воспитания результатов обследования физического состояния, разработка технологии тестирования и мониторинга физического состояния детей школьного возраста с использованием компьютерных систем являются приоритетными. Они обеспечивают прочную доказательную базу в поддержку национальных и международных усилий, направленных на укрепление инициатив, оказывающих воздействие на здоровье и благополучие подростков. Полученные результаты дают возможность принятия управленческих решений на международном, государственном, региональном, районном уровнях. Отдельное учебное заведение использует результаты мониторинга для коррекции образовательных программ, формирования индивидуальных дорожных карт по укреплению здоровья, физической активности детей школьного возраста.

В исследовании была использована адаптированная анкета научно-исследовательской сети, являющейся международным союзом ученых, которые сотрудничают в кросс-национальном обследовании школьников: "Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC)". Собственное мнение детей школьного возраста позволяет создать доказательную базу данных в поддержку региональных, национальных и международных усилий по укреплению инициатив, оказывающих воздействие на здоровье и благополучие молодого поколения, через семейную среду. Анкета включала в себя: возрастные и гендерные различия, достаток семьи, географические особенности и виды изучаемых показателей (социальный контекст, показатели здоровья и самочувствия, формы поведения в отношении здоровья и вредные привычки). Программа "Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья" охватывает социальную и поведенческую сферу, используя дефиниции ВОЗ о том, что здоровье является ресурсом ежедневной жизни, а не только отсутствием болезни. Имеют значение обстоятельства жизни подростков; их доступ к медицинскому обслуживанию, спортивным объектам, школам и возможность проведения досуга; домашняя среда, в которой они живут, местные сообщества, поселки и города. Словом, на здоровье человека и населения в целом серьезное влияние оказывают социальные детерминанты семьи.

СОЦИАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Школа, общение со сверстниками, семья.

Общение с родителями может являться одним из ресурсов семьи для защиты здоровья, содействующим развитию социальных ценностей, которые вооружают молодое поколение способностью справляться со стрессовыми ситуациями или могут

защитить их от неблагоприятных влияний. Подростки (даже те из них, которые относятся к старшим возрастным группам), сообщающие о легкости общения со своими родителями, с большей вероятностью сообщают также о позитивном восприятии своей фигуры, более высокой самооценке здоровья, отсутствию привычки курить, более высокой удовлетворенности жизнью и у них меньше соматических и психологических жалоб.

Им также с меньшей вероятностью свойственны агрессивные формы поведения и использование психотропных веществ.

Среди факторов, способствующих легкости общения с матерью, можно назвать взаимно-интерактивный коммуникативный стиль, когда мать и ребенок способны свободно обсуждать любые вопросы, эффективное слушание матерью без выражения критики и доверительное отношение ребенка к ней. Общение с матерью обычно используется в качестве параметра для характеристики качества общения в семье; в связи с этим зачастую невозможно выделить влияние каждого из родителей в отдельности.

ШКОЛА: ПОЗИТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ШКОЛЕ

Школьная жизнь проживается в критические периоды развития подростков и оказывает влияние на развитие их уважения к себе, самоосознания и поведения в отношении здоровья, с последствиями для их будущего здоровья и удовлетворенности жизнью.

Позитивное восприятие школьной жизни рассматривается как ресурс для обеспечения здоровья и благополучия, тогда как отрицательное ее восприятие может являться фактором риска, оказывающим воздействие на физическое и психическое здоровье учащихся. Таким образом, «позитивное отношение к школе» было определено как фактор, который защищает от формирования проблемного поведения, сопряженного с риском для здоровья, такого как причинение обид, сексуальные связи, сопряженные с риском курение, употребление алкоголя и наркотиков.

У учащихся, которым не нравится школа, или которые не чувствуют сопричастности, существует большая вероятность плохой успеваемости, отчисления из школы и проблем с психическим здоровьем.

Школы могут оказать положительное воздействие на здоровье и благополучие детей посредством формирования позитивного опыта развития, способствующего радостному восприятию жизни. Это может представлять особое значение для неблагополучных в социальном отношении детей. Необходимо, чтобы национальные образовательные и школьные меры политики и практики отражали влияние школы на жизнь подростков, особенно по мере взросления учащихся и ослабления их связей со школой, которым обычно сопровождается взросление.

Субъективно воспринимаемая учащимися успешность своей школьной деятельности является надежным фактором, позволяющим довольно точно прогнозировать состояние их здоровья и благополучия. Подростки, сообщающие о более высоких уровнях успеваемости, сообщают также о более высоких уровнях удовлетворенности жизнью, у них ниже показатели причинения обид, реже отмечаются субъективные жалобы на здоровье и ниже уровни угрожающих здоровью форм поведения и рисков для здоровья.

Взаимоотношения со сверстниками, школьные структуры и модели поведения учителей, как представляется, оказывают воздействие на потенциал учебных

достижений учащихся. При позитивной направленности эти факторы способствуют хорошей успеваемости, одновременно укрепляя резистентность к представляющим угрозу для здоровья привычкам и ухудшению эмоционального здоровья и психического благополучия. Переходя в более старшие классы и подвергаясь повышенному риску приобщения к формам поведения, угрожающих физическому и эмоциональному здоровью, обычно учащиеся сообщают о снижении успеваемости.

Учебная нагрузка

Если школьники чувствуют, что учебная работа является для них тяжелым бременем или стрессом, то это может не только отрицательно сказаться на их обучении, но также и на широком ряде аспектов, не относящихся к учебе, таких как здоровье, поведение в отношении здоровья и благополучие. Обычно школьники, ощущающие высокое бремя нагрузки в школе, приобщаются к более опасным для здоровья формам поведения (таким как курение, употребление алкоголя и пьянство), чаще жалуются на здоровье (например, на головную боль, боль в животе и спине) и испытывают психологические проблемы (такие как грустное настроение, ощущение напряжения и тревоги). Отмечена также связь с более низкой самооценкой здоровья и более низким уровнем удовлетворенности жизнью.

Защитные факторы могут сыграть важную роль в сокращении испытываемого школьниками напряжения в связи со школьной нагрузкой. Например, благоприятная атмосфера в классе может смягчить воздействие стресса от учебной работы на ощущение неполадок со здоровьем, а поддержка со стороны учителей и одноклассников, а также со стороны семьи может прямо или косвенно влиять на восприятие учащимися школьных требований.

Поддержка одноклассников

Группа сверстников, в частности, одноклассников, имеет принципиальное значение в социальной жизни молодого поколения. Благожелательность одноклассников способствует формированию чувства причастности к какой-то социальной группе или ситуации, тогда как отсутствие такой поддержки может внести большое напряжение в жизнь школьников.

Уровень поддержки со стороны одноклассников в восприятии учащихся связан с такими аспектами школьного опыта, как удовлетворенность школой и мотивация школьной деятельности, связанный со школой стресс и причинение обид слабым. Поддержка одноклассников может способствовать ослаблению связи между тем фактом, что учащийся бывает объектом причинения обид, и его способностью соответствовать учебным требованиям.

При восприятии степени поддержки одноклассников как низкой отмечаются соматические и психологические жалобы на здоровье, такие как головная боль, боль в животе и снижение настроения, а также бóльшая распространенность курения и употребления алкоголя. При высокой степени поддержки со стороны одноклассников наблюдаются высокая степень удовлетворенности жизнью, бóльшая вера в себя и более высокие уровни физической активности.

Школам следует стремиться создать благоприятную атмосферу в классе, благодаря которой все учащиеся чувствуют свою причастность деятельности, направленной на освоение норм поведения как на уровне школы, так и на уровне класса, и использование педагогических методов, акцентирующих стратегии совместного усвоения материала.

ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ

Самооценка состояния здоровья

Хорошее физическое и эмоциональное здоровье позволяет мальчикам и девочкам справляться с задачами роста и облегчает вступление во взрослую жизнь. Самооценка здоровья является субъективным показателем общего состояния здоровья и самочувствия. Полагают, что оценка подростками своего состояния здоровья формируется на основе общего ощущения жизнедеятельности, включая как параметры физического, так и нефизического здоровья, и она связана с широким набором индикаторов здоровья: медицинских, психологических, социальных и поведенческих показателей здоровья. Среди взрослого населения субъективные показатели здоровья тесно связаны с показателями использования услуг по предоставлению медицинской помощи, с показателями смертности и заболеваемости.

Установлены исходные характеристики, которые позволяют прогнозировать плохое здоровье и самочувствие в самооценке учащихся, такие как измененная структура семьи, неудовлетворительное общение с родителями и низкий достаток семьи. Культурный статус также имеет большое значение: положение мигранта, уровень образования и доступ к образовательным, медицинским и социальным услугам.

ПОЗИТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ: УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ЖИЗНЬЮ

Удовлетворенность жизнью, оценка качества своей жизни, является важным аспектом благополучия, который тесно увязан с субъективным состоянием здоровья. Ощущение счастья в детстве связано с обладанием навыками социализации и способностью адаптироваться к условиям среды, что в свою очередь ведет к более позитивным результатам во взрослом периоде жизни. В подростковом возрасте удовлетворенность жизнью в большой степени зависит от переживаемого опыта и отношений. В числе основных защитных факторов – чувство связанности с родителями/семьей, включая социальную поддержку по меньшей мере со стороны одного проявляющего заботу взрослого; гармоничное общение в семье; и благожелательные сверстники, которые могут помочь приспособиться к новым ситуациям и противостоять жизненным стрессам. Удовлетворенность жизнью также связана со структурой семьи: дети и подростки, живущие с обоими родителями, выражают бóльшую удовлетворенность жизнью в сравнении с теми, кто живет с другими родственниками, с людьми, не состоящими с ними в родственных отношениях, и/или с опекунами.

Важную роль играет и школьная среда. Одной из целей развития в подростковом возрасте является усвоение академических знаний, при этом школьная успеваемость оказывает большое позитивное влияние на удовлетворенность жизнью. Низкий уровень удовлетворенности жизнью и субъективного состояния здоровья связаны с такими факторами, как причинение обид слабым и с психологическими аспектами.

Жалобы на здоровье

Жалобы на здоровье, в числе которых соматические (головная боль, боли в спине) и психологические симптомы (нервозность или раздражительность) являются важным показателем уровня благополучия. Поскольку обычно одновременно возникают и те, и другие, они могут ложиться тяжелым бременем не только на индивидуума, но также и на систему оказания медицинской помощи. Часто повторяющиеся и длительные стрессовые ситуации приводят к эмоциональному и

психологическому напряжению, что в свою очередь провоцирует возникновение частых жалоб. Прослеживается связь между психосоматическими жалобами и семейными конфликтами, причинением обид, недостаточным приятием со стороны сверстников и недостаточной поддержкой со стороны родителей и учителей.

При позитивных взаимоотношениях в семье у подростков стабильно наблюдается более крепкое здоровье, тогда как при стрессовых семейных ситуациях отмечается больше проблем со здоровьем. Было также установлено, что школа может являться защитным фактором против возникновения множественных жалоб на здоровье.

Травмы

Травматизм является основной причиной смертности и серьезной заболеваемости подростков в большинстве развитых стран, отвечая за 36% случаев смерти у детей до 15 лет. В детском возрасте по мере взросления риск травматизма резко возрастает. Травмы без смертельного исхода влекут за собой медицинские, психологические и социальные последствия, которые налагают значительное медицинское, социальное и экономическое бремя на общество.

В подростковый период травмы можно рассматривать как маркер образа жизни высокого риска, который подразумевает множественные поведенческие факторы риска и связанные со здоровьем последствия. Исследования показали, каким образом травматизм связан с другими поведенческими факторами риска, такими как потребление психотропных веществ и прогул занятий в школе, также прослеживается связь между травматизмом и интенсивной физической активностью. Для разработки мероприятий по борьбе и предупреждению серьезного травматизма и смертности необходимым условием является получение представления о факторах, способствующих травматизму среди подростков.

Вес тела: Избыточная масса тела и ожирение

Избыточная масса тела и ожирение у детей и подростков по-прежнему остаются серьезными проблемами здравоохранения. Прослеживается связь со следующими проблемами для здоровья: апноэ во время сна, ортопедические проблемы, психологические последствия, такие как заниженная самооценка, стигматизация и депрессия, а также ухудшение качества жизни. Избыточный вес и ожирение в детстве оказывают серьезные последствия для здоровья, которые могут проявиться и во взрослой жизни, такие как метаболические нарушения, которые повышают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и диабета.

Причины избыточного веса и ожирения носят комплексный характер, включая взаимодействие генетических факторов и факторов среды, что влияет на избыточное потребление и/или ненадлежащий расход энергии. Данные HBSC свидетельствуют о том, что молодые люди с избыточной массой тела с большей вероятностью пропускают завтрак, менее активны физически и больше смотрят телевизор.

Снижение веса – питание и физическая активность

Регулирование веса, если это происходит здоровым способом, является важным элементом заботы о своем здоровье. Многие подростки для регулирования своего веса обращаются к здоровому питанию и физическим упражнениям, хотя также имеются данные относительно использования нездоровых методов снижения веса.

Парадоксальным образом, многократное соблюдение диеты с целью снижения веса может привести к его прибавке из-за длительного увлечения перекусами, перемежающимися с голоданием, за чем следует период бесконтрольного объедания

или сокращения завтрака. Кроме того, прослеживается связь между чрезмерным соблюдением диеты и нарушениями питания, а также другими отрицательными психологическими последствиями, такими как заниженная самооценка.

Действия, направленные на снижение веса, в качестве метода обретения совершенного тела приобретают большое распространение среди подростков. Отношение большого числа девушек к своему телу как слишком полному, может быть результатом культурных норм, согласно которым девушки должны быть худыми, а это ведет к тому, что относительно большая доля девочек без избыточного веса прилагает усилия к его снижению.

Факторами, способными защитить уязвимых в этом отношении подростков, являются формирование позитивного отношения к образу своего тела, а также здоровых установок и привычек в отношении питания и физической активности. Родительская поддержка и положительный образец для подражания являются необходимыми условиями, способствующими формированию позитивных форм поведения, связанных с отношением к массе тела.

ФОРМЫ ПОВЕДЕНИЯ В ОТНОШЕНИИ ЗДОРОВЬЯ

Питание

Существует связь между регулярным завтраком и более высокими уровнями потребления питательных микроэлементов, более полноценным питанием, включая употребление фруктов и овощей и не столь частое употребление безалкогольных напитков. ИМТ и распространенность избыточной массы тела обычно ниже у детей и подростков, которые завтракают, при этом ежедневный завтрак рекомендуется в качестве средства, способствующего улучшению познавательной функции и школьной успеваемости у детей.

Расход энергии: физическая активность

Физическая активность является важным фактором в обеспечении долгосрочных и краткосрочных результатов в отношении физического и психического здоровья и может улучшить школьную успеваемость и когнитивную функцию. Она сопровождается более благополучным состоянием опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, а также более редкими состояниями тревожности и депрессии у детей и подростков.

Приобретенные в детском и подростковом возрасте хорошие привычки к физической активности могут сохраняться на протяжении всей жизни, тогда как более низкие ее уровни и излишне малоподвижное поведение могут провоцировать ожирение, что является серьезной проблемой общественного здравоохранения в странах Северной Америки и Европы.

На основе обширного обзора литературы Strong с соавт. (5) разработали рекомендацию о необходимости для детей ежедневной физической активности от умеренной до высокой интенсивности (MVPA) в течение не менее 60 минут.

Эта минимальная норма принята в методических указаниях ряда государственных и профессиональных организаций, но имеющиеся данные позволяют предположить, что значительная доля подростков не соответствует методическим указаниям в отношении физической активности.

ГЕНДЕРНЫЙ АСПЕКТ

Гендерная принадлежность является важной категорией социальной дифференциации. Знание о существовании гендерных различий и сходств, а также понимание и умение объяснить их являются необходимыми условиями разработки успешных и целенаправленных мероприятий. Основываясь на этих принципах, Европейское региональное бюро ВОЗ констатировало следующее: «Для достижения наивысшего уровня здоровья стратегии здравоохранения должны признавать, что для мужчин и женщин из-за их биологических различий и их гендерных ролей, характерны различные потребности, препятствия и возможности».

В данном контексте уместно говорить о биологических факторах (в числе которых гормональные изменения, физические изменения, связанные с развитием вторичных половых признаков, а также созревание структур мозга, и социальных ожиданиях в отношении мужского или женского аспектов (гендерных ролей). Суть гендерных ролей коренится в биологических различиях, но формируются они обществом. А значит, они могут модифицироваться и различаться по странам.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключении надо отметить, чтобы программы укрепления здоровья учитывали возрастные, гендерные и социально-экономические различия в путях развития подростков, и чтобы своей целью обозначали равные возможности для всех. Необходимо, чтобы они были ориентированы не только на здоровье и последствия поведения в отношении здоровья, но также и на социальный контекст, в котором живут школьники. Такого рода широкомасштабные действия помогут предотвратить и сократить неравенства в отношении здоровья и стимулировать неуклонное позитивное развитие для подростков, вне зависимости от существующих неравенств.

Необходимо и впредь развивать базу доказательных данных по вопросам возрастных, гендерных и социально-экономических неравенств в отношении здоровья и благополучия для обоснованного совершенствования результативности действий и мер политики, направленных на укрепление здоровья. Уникальные данные обследования HBSC предоставляют богатый ресурс для подобной работы.

Тем не менее, для обеспечения положительных результатов недостаточно развивать базу надежных доказательных данных по влиянию социальных факторов на здоровье молодого поколения. Сеть HBSC работает совместно с ВОЗ над развитием процесса, при котором научные данные не только информируют политику и практику, но также и оказывают влияние на их формирование.

Данные, представленные в настоящем докладе, указывают на целый диапазон вариантов политики, которые, в случае их осуществления, смогут внести вклад в общее улучшение здоровья подростков и в сокращение неравенств в отношении здоровья. Помимо разработки политики внимание должно также быть уделено условиям ее эффективной реализации.

Общая цель данного занятия заключается в формировании методологических подходов к комплексному подходу оценки состояния поведения в отношении здоровья, стимулировании диалога по вопросам научного исследования и политики в поддержку развития городских действий, направленных на то, чтобы дать возможность юному поколению испытать оптимальное здоровье и благополучие. Обследование HBSC предоставляет мощный инструмент для использования сравнений между странами, городами с тем, чтобы способствовать действиям по осуществлению мер политики городов:

- новые данные и тенденции, представленные в докладах, помогают повысить информированность заинтересованных участников о существующих в городах приоритетных медицинских и социальных вопросах;

- дополнительный анализ позволяет оценить последствия социальных и экономических изменений, а также политики и законодательства для благополучия, что будет способствовать развитию как национальной, так и городской политики.

Профессор О.А. Чурганов