

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

«УТВЕРЖДАЮ»

Первый заместитель Министра  
здравоохранения

Е.Н.Кроткова

« 18 » 12 2023 г.

Регистрационный № 106-1123

МЕТОД ОПРЕДЕЛЕНИЯ ВЕРОЯТНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ  
ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12-17 ЛЕТ С  
СИНДРОМОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ С ГИПЕРАКТИВНОСТЬЮ

Инструкция по применению

УЧРЕЖДЕНИЕ-РАЗРАБОТЧИК: учреждение образования «Белорусский  
государственный медицинский университет»

АВТОРЫ: докт. мед. наук, профессор Копытов А.В., Волох Е.В., канд. мед.  
наук Павлов К.И., Марчук С.И., Метелица Т.Г., Чегодаева Е.В.,  
Лагода О.Ю., канд. мед. наук, доцент Гиндюк А. В.

Минск 2023

В настоящей инструкции по применению (далее – инструкция) изложен метод определения вероятности формирования девиантного поведения у детей в возрасте 12-17 лет с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью, основанный на использовании опросников на определение склонности к отклоняющемуся поведению (А. Н. Орел), уровня социальной поддержки и социальных факторов риска («Опросник социальной поддержки F-Sozu-22», «Шкала восприятия социальной поддержки»), анкеты по мониторингу поведенческих факторов риска здоровью учащихся, а также определении генотипа по гену рецептора 2-го типа  $\gamma$ -аминомасляной кислоты GABRA2A (rs 279826);

Инструкция предназначена для врачей по медицинской профилактике, врачей-педиатров, врачей-психиатров детских, врачей-генетиков, врачей-гигиенистов, других врачей-специалистов, оказывающих медицинскую помощь детям и подросткам на ранних этапах формирования нарушений поведения, а также медицинских работников со средним медицинским образованием, осуществляющих оказание медицинской помощи детскому населению в учреждениях образования.

**Показание к применению:** СДВГ (F 90 в соответствии с МКБ-10).

**Противопоказания для применения отсутствуют.**

**Ограничение к применению метода:** заболевания и патологические состояния ребенка, препятствующие пониманию опросников, использованных в данной инструкции.

## **ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМЫХ МЕДИЦИНСКИХ ИЗДЕЛИЙ, МАТЕРИАЛОВ И Т.Д.**

1. Стандартизированный тест-опросник на определение склонности к отклоняющемуся поведению (А. Н. Орел) для диагностики приверженности девиантному поведению детей и подростков и их форм

(СОП) [Н. П. Фетискин, 2002].

2. «Опросник социальной поддержки F-Sozu-22» [G. Sommer и T. Fydrich, 1993, в адаптации А. Б. Холмогоровой, Г. А. Петровой, 2006].

3. «Шкала восприятия социальной поддержки» [MSPSS; G. D. Zimet et al., в адапт. В. М. Ялтонский, Н. А. Сирота].

4. Стандартизованная анкета по мониторингу поведенческих факторов риска здоровью учащихся [В. Р. Кучма, И. В. Звездина, Е. И. Иванова, 2016].

5. Медицинские изделия, материалы и т.д., необходимые выявления аллельных форм гена рецептора гамма-аминомасляной кислоты A2 (GABRA2/rs279826/):

- термоциклер (амплификатор) для генетического исследования с целью определения полиморфизма длин рестриционных фрагментов (ПДРФ);
- высокоскоростная центрифуга для пробирок типа «Эппендорф» 1,5 мл со скоростью вращения ротора 8-12000 об./мин.;
- микроцентрифуга-вортекс со скоростью вращения ротора 1,5-3000 об./мин. (или вортекс);
- твердотельный термостат для пробирок типа «Эппендорф» 1,5 мл, поддерживающий температуру до 99°C;
- ПЦР-бокс с ультрафиолетовой лампой;
- холодильник с морозильной камерой;
- камера для горизонтального электрофореза;
- источник питания с постоянным током для проведения электрофореза;
- СВЧ-печь для плавления агарозы;
- трансиллюминатор или гель-документирующая система;
- набор пластиковых кювет и гребенок для заливки геля;
- набор посуды для приготовления агарозного геля;

- штативы для пипеток-дозаторов;
- пипетки-дозаторы переменного объема (0,5-10 мкл; 2-20 мкл; 20-200 мкл; 100-1000 мкл);
- штативы для пробирок типа «Эппендорф» 1,5 мл;
- штативы для 0,2 мл ПЦР-пробирок;
- набор для выделения дезоксирибонуклеиновой кислоты (ДНК) из цельной крови человека;
- 2X Мастер-Микс (2х-кратная оптимизированная буферная смесь для полимеразной цепной реакции (ПЦР), содержащая  $MgCl_2$ , дезоксинуклеозидтрифосфаты (дАТФ, дГТФ, дТТФ, дЦТФ) и термостабильную ДНК-полимеразу с горячим стартом);
- специфические праймеры (прямой и обратный);
- деионизированная вода;
- комплект реактивов для рестрикции, включающий в себя рестрикционный фермент MnlI (специфичный для последовательности CСТСN<sub>7</sub>), 10Xбуфер;
- ДНК маркер, содержащий несколько фрагментов ДНК известного размера, для сопоставления с размерами полученных ампликонов и рестрикционных фрагментов;
- вода для молекулярно-биологических исследований, свободная от ДНКаз и РНКаз;
- агароза;
- загрузочный буфер с лидирующим красителем;
- 10×ТВЕ (трис-боратный буфер) для электрофореза;
- одноразовые наконечники с аэрозольным фильтром до 250 мкл и до 1000 мкл для пипеток;
- вакутайнеры с ЭДТА и переходником для забора крови;

- ватные палочки для забора буккального эпителия;
- 0,2 мл пробирки с крышками для проведения ПЦР;
- пробирки типа «Эппендорф» 1,5 и 2 мл;
- пробирки для хранения аликвот ДНК 0,2-0,5 мл;
- одноразовые перчатки;
- олигонуклеотиды для проведения генотипирования полиморфного локуса rs279826 гена GABRA2A – специфические праймеры следующего дизайна: [F] – 5'-ACTTCAGTGTGGATTAGCCCT-3'; [R] – 5'-CCAGTTCCATAGAATCCAAGAGT-3'.

## **ТЕХНОЛОГИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ МЕТОДА**

**1 этап.** Получение письменного информированного согласия законного представителя несовершеннолетнего.

**2 этап.** Определение склонности к девиантному поведению (методика А. Н. Орела) по одному из дифференцированных вариантов опросника (мужской / женский) (приложение 1). Содержит следующие шкалы: 1) установка на социально желательные ответы; 2) склонность к преодолению норм и правил; 3) склонность к аддиктивному поведению; 4) склонность к самоповреждающему и саморазрушающему поведению; 5) склонность к агрессии и насилию; 6) волевой контроль эмоциональных реакций; 7) склонность к деликвентному поведению. Первая шкала – предназначена для оценки предрасположенности испытуемого давать о себе достоверную информацию. Результат 70 и более баллов по указанной шкале указывают на сомнительную достоверность полученных сведений и данные лица в дальнейший анализ не включаются. Остальные шкалы опросника используются для оценки склонности к формированию

различных форм девиантного поведения в виде Т-баллов с дальнейшим их переводом в А-баллы по таблице 1.

Таблица 1. Интерпретация оценки склонности к формированию различных форм девиантного поведения

№ п/п	Вариант склонности к девиантному поведению	Значения в Т-баллах	Наличие/отсутствие склонности	А-баллы
2.1.	склонность к отрицанию общепринятых норм и ценностей	< 50,1 Т-баллов	отсутствие	0 А-баллов
		≥ 50,1 Т-баллов	наличие	1 А-балл
2.2.	склонность к аддиктивным формам поведения	< 46,6 Т-баллов	отсутствие	0 А-баллов
		≥ 46,6 Т-баллов	наличие	1 А-балл
2.3.	предрасположенность к аутоагрессивному поведению и насильственным формам проявления эмоций	< 50,1 Т-баллов	отсутствие	0 А-баллов
		≥ 50,1 Т-баллов	наличие	1 А-балл
2.4.	наличие агрессивных тенденций и готовности их реализовать в поведении	< 48,6 Т-баллов	отсутствие	0 А-баллов
		≥ 48,6 Т-баллов	наличие	1 А-балл
2.5.	низкий уровень волевого контроля эмоций	< 58,3 Т-баллов	отсутствие	0 А-баллов
		≥ 58,3 Т-баллов	наличие	1 А-балл
2.6.		< 50,3 Т-баллов	отсутствие	0 А-баллов

	наличие делинквентных тенденций	$\geq 50,3$ Т-баллов	наличие	1 А-балл
--	---------------------------------	----------------------	---------	----------

**3 этап.** Определение уровня социальной поддержки и социальных факторов риска. С учетом специфики социальных связей определяются социальная интеграция (по «Опроснику социальной поддержки F-Sozu-22») (приложение 2) и семейная поддержка (по «Шкале восприятия социальной поддержки») (приложение 3).

Социальная интеграция оценивается в баллах, семейная поддержка – в процентах. Полученные данные переводятся в В-баллы по таблице 2.

Таблица 2. Интерпретация результатов оценки социальных факторов

№ п/п	Социальные факторы	Пороговые значения	Наличие/отсутствие социального фактора риска	В-баллы
3.1.	социальная интеграция	$> 24,5$ баллов	отсутствие	0 В - баллов
		$\leq 24,5$ баллов	наличие	1 В-балл
3.2.	семейная поддержка	$> 56,3\%$	отсутствие	0 В - баллов
		$\leq 56,3$	наличие	1 В-балл

**4 этап.** Оценивание поведенческих факторов риска образа жизни учащихся. Данный этап проводится по прилагаемому опроснику дифференцировано для учащихся 5-8 и 9-11 классов (приложение 4). Опросник включает вопросы об образе жизни детей и подростков (питание,

сон, физическая активность, приверженность вредным привычкам: табакокурение, употребление алкогольных напитков, опыт употребления наркотических веществ), что дает возможность количественно и качественно характеризовать каждый компонент образа жизни с индикацией факторов риска нарушений здоровья. Опросник позволяет установить долю информированности о здоровом стиле поведения от максимальной суммы баллов по анализируемым показателям и сформированности навыков у респондентов.

Наличие поведенческих (устранимых) факторов риска оценивается по таблице 3 в виде С-баллов.

Таблица 3. Интерпретация результатов оценки факторов образа жизни

№ п/п	Факторы образа жизни	Пороговые значения	Наличие/отсутствие поведенческих факторов риска	С-баллы
4.1.	физическая активность	> 4 часов в неделю без учета занятий по физической культуре	отсутствие гиподинамии	0 С-баллов
		≤ 4 часов в неделю без учета занятий по физической культуре	наличие гиподинамии	1 С-балл
4.2.		> 8,1 часа	отсутствие	0 С-баллов



	продолжительность ночного сна		дефицита	
		$\leq 8,1$ часа	наличие дефицита	1 С-балл
4.3.	питание	употребление горячей пищи 3 раза в день, употребление мясной, молочной продукции, свежих овощей и фруктов / ежедневно	рациональное питание	0 С-баллов
		употребление горячей пищи 2 и реже раза в день, употребление мясной, молочной продукции, свежих овощей и фруктов / соков 4 и реже раза в неделю	нерациональн ое питание	1 С-балл
4.4.	курение	не употребляет	отсутствие	0 С-баллов
		употребляет	наличие	1 С-балл
4.5.		не употребляет/ не пробовал	отсутствие	0 С-баллов

	употребление наркотических веществ	употребляет/ пробовал	наличие	1 С-балл
4.6.	употребление алкогольных напитков	не употребляет	отсутствие	0 С-баллов
		употребляет	наличие	1 С-балл
4.7.	информированность о здоровом стиле поведения	$> 73,0\%$	отсутствие	0 С-баллов
		$\leq 73,0\%$	наличие	1 С-балл
4.8.	сформированность навыков здорового образа жизни	$> 46,2\%$	отсутствие	0 С-баллов
		$\leq 46,2\%$	наличие	1 С-балл

**5 этап.** Определение генотипа индивидуума. Получение геномной ДНК осуществляется общепринятыми методами, с использованием коммерческих наборов для выделения ДНК колоночного формата и согласно инструкции производителя. Выполнение генотипирования и учёт результатов осуществляются в соответствии с методикой, изложенной в инструкции по применению «Метод оценки риска развития алкогольной зависимости» (рег. № 169-1115, утв. Министерством здравоохранения Республики Беларусь 02.11.2015 г. / сост. Копытов А. В., Л. П. Титов, И. М. Голоенко, К. И. Павлов, Минск, 2016).

По результатам генотипирования устанавливается генотип данного индивидуума по полиморфному локусу rs279826 гена GABRA2A. Из 3-х вариантов генотипа (AA, AG, GG), носительство аллели G (генотипов GG и AG) вместе с проявлениями СДВГ является фактором риска формирования девиантного поведения и оценивается в D-баллах. Наличие генотипа AA – 0 D-баллов, генотипа AG – 1 D-балл, генотипа GG – 1 D-

балл. Максимальное количество баллов по данному этапу составляет 1 D-балл, минимальное – 0 D-баллов.

**6 этап.** Расчет индекса вероятности (ИВ) формирования девиантного поведения у детей в возрасте 12-17 лет с СДВГ производится по следующей формуле:

$$\text{ИВ} = \text{A} + \text{B} + \text{C} + \text{D}$$

где, А – сумма А-баллов по этапу 2;

В – сумма В-баллов по этапу 3;

С – сумма С-баллов по этапу 4;

Д – количество D-баллов по этапу 5.

**7 этап.** Определение вероятности формирования девиантного поведения у детей 12-17 лет с СДВГ проводится в соответствии с таблицей 4.

Таблица 4. Определение вероятности формирования девиантного поведения у детей 12-17 лет с СДВГ

№ п/п	Степень вероятности формирования	Условия определения вероятности формирования девиантного поведения	
		Величина ИВ	Величина А
1.	Низкая вероятность	ИВ=0-2 балла*	А=0
2.	Средняя вероятность	ИВ=3-11 баллов	
		ИВ=1-7 баллов*	А=1
3.	Высокая вероятность	ИВ=1-7 баллов**	
		ИВ≥8 баллов	
		ИВ≥2 балла	А≥2

Примечание: \* – при этом, не выявлены факторы риска из пп. 4.4.-4.6., представленные в таблице 3.

\*\* – при этом, выявлены факторы риска из пп. 4.4.-4.6., представленные в таблицы 3.

## **Перечень возможных ошибок, ограничений и пути их устранения**

Метод определения вероятности формирования девиантного поведения у детей с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью требует определенной последовательности выполнения указанных в инструкции этапов. При нарушении проведения процедур заполнения и обработки данных могут быть неверные – ложноположительные или ложноотрицательные результаты.

При работе с детьми 12-17 лет следует учитывать особенности несовершеннолетних, которые могут повлиять на результаты использования метода: психологическая закрытость, формальность или ложность ответов. Поэтому, перед тем, как ребенку будет предъявлен опросник, следует подробно разъяснить инструкцию выполнения задания, что позволит удостовериться в правильном заполнении им опросника.

При нарушении порядка и условий генотипирования полиморфного локуса rs279826 гена GABRA2A могут быть неверные – ложноположительные или ложноотрицательные результаты. Во избежание ошибок рекомендуется соблюдать правила работы в молекулярно-генетической лаборатории.

Стандартизированный тест-опросник на определение склонности к отклоняющемуся поведению (А. Н. Орел)

Отвечайте на каждое высказывание только «да» или «нет».

Мужской вариант			
Утверждение		да	нет
1.	Я предпочитаю одежду неярких, приглушенных тонов.		
2.	Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.		
3.	Я охотно записался бы добровольцем для участия в каких-либо боевых действиях.		
4.	Бывает, что иногда я ссорюсь с родителями.		
5.	Тот, кто в детстве не дрался, вырастает «маменькиным сынком» и ничего не может добиться в жизни.		
6.	Я бы взялся за опасную для жизни работу, если бы за нее хорошо платили.		
7.	Иногда я ощущаю такое сильное беспокойство, что просто не могу усидеть на месте.		
8.	Иногда бывает, что я немного хвастаюсь.		
9.	Если бы мне пришлось стать военным, то я хотел бы быть летчиком-истребителем.		
10.	Я ценю в людях осторожность и осмотрительность (обдуманность в действиях).		
11.	Только слабые и трусливые люди выполняют все правила и законы.		
12.	Я выбрал бы работу, связанную с переменами и путешествиями, даже если она опасна для жизни.		
13.	Я всегда говорю только правду.		
14.	Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества - это вполне нормально.		
15.	Даже если я злюсь, то стараюсь не использовать в разговоре ругательства.		
16.	Я думаю, что мне бы понравилось охотиться на львов.		
17.	Если меня обидели, то я обязательно должен отомстить.		
18.	Человек должен иметь право выпивать столько, сколько он хочет.		
19.	Если мой приятель опаздывает к назначенному времени, то я обычно сохраняю спокойствие.		
20.	Мне обычно затрудняет работу требование сделать ее к определенному сроку.		
21.	Иногда я перехожу улицу там, где мне удобно, а не там, где положено.		
22.	Некоторые правила и запреты можно отбросить, если испытываешь сильное сексуальное (половое) влечение.		
23.	Я иногда не слушаюсь родителей.		
24.	Если при покупке автомобиля мне придется выбирать между скоростью и безопасностью, то я выберу безопасность.		
25.	Я думаю, что мне понравилось бы заниматься боксом.		
26.	Если бы я мог свободно выбирать профессию, то стал бы дегустатором вин.		
27.	Я часто испытываю потребность в острых ощущениях (в риске, азарте).		
28.	Иногда мне так и хочется сделать себе больно.		
29.	Мое отношение к жизни хорошо описывает пословица: «Семь раз отмерь, один раз отрежь».		
30.	Я всегда покупаю билеты в общественном транспорте.		
31.	Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества.		

Утверждение	да	нет
32. Я всегда выполняю обещания, даже если мне это невыгодно.		
33. Бывает, что мне так и хочется выругаться.		
34. Правы люди, которые в жизни следуют пословиц: «Если нельзя, но очень хочется, то можно».		
35. Бывало, что я случайно попадал в драку после употребления спиртных напитков.		
36. Мне редко удается заставить себя продолжать работу после ряда обидных неудач.		
37. Если бы в наше время проводились бои гладиаторов, то я бы обязательно в них поучаствовал.		
38. Бывает, что иногда я говорю неправду.		
39. Терпеть боль назло всем бывает даже приятно.		
40. Я лучше соглашусь с человеком, чем стану спорить.		
41. Если бы я родился в давние времена, то стал бы благородным разбойником.		
42. Если нет другого выхода, то спор можно разрешить и дракой.		
43. Бывали случаи, когда мои родители, другие взрослые высказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпил.		
44. Одежда должна с первого взгляда выделять человека среди других в толпе.		
45. Если в кинофильме нет ни одной приличной драки - это плохое кино.		
46. Иногда я скучаю на уроках.		
47. Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую от него извинений.		
48. Если человек раздражает меня, то готов высказать ему все, что я о нем думаю.		
49. Во время путешествий и поездок я люблю отклоняться от обычных маршрутов.		
50. Мне бы понравилась профессия дрессировщика хищных зверей.		
51. Если уж ты сел за руль мотоцикла, то стоит ехать только очень быстро.		
52. Когда я читаю детектив (смотрю фильм, мультфильм), то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования.		
53. Иногда я просто не могу удержаться от смеха, когда слышу неприличную шутку.		
54. Я стараюсь избегать в разговоре выражений, которые могут смутить окружающих.		
55. Я часто огорчаюсь из-за мелочей.		
56. Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко.		
57. Мне больше нравится читать о приключениях, чем о любовных историях.		
58. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.		
59. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.		
60. Меня раздражает, когда девушки курят.		
61. Мне нравится состояние, которое наступает, когда в меру и в хорошей компании выпьешь.		
62. Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимал, что сейчас не время и не место.		
63. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.		
64. Мне легко заставить других людей бояться меня, и иногда ради забавы я это делаю.		
65. Я смог бы своей рукой казнить преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания.		
66. Удовольствие - это главное, к чему стоит стремиться в жизни.		
67. Я хотел бы поучаствовать в автомобильных гонках.		
68. Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить.		
69. Иногда у меня бывает такое настроение, что я готов первым начать драку.		

Утверждение	да	нет
70. Я могу вспомнить случаи, когда я был таким злым, что хватал первую попавшуюся под руку вещь и ломал ее.		
71. Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права.		
72. Мне понравилось бы прыгать с парашютом.		
73. Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.		
74. Я редко даю сдачи, даже если кто-то ударит меня.		
75. Я не получаю удовольствия от ощущения риска.		
76. Когда человек в пылу спора прибегает к оскорбительным выражениям - это нормально.		
77. Я часто не могу сдерживать свои чувства.		
78. Бывало, что я опаздывал на уроки.		
79. Мне нравятся компании, где все подшучивают друг над другом.		
80. Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест.		
81. Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной.		
82. Иногда случалось, что я не выполнял домашнее задание.		
83. Я часто совершаю поступки под влиянием минутного настроения.		
84. Мне кажется, что я не способен ударить человека.		
85. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.		
86. Бывает, что мне приходится скрывать от взрослых некоторые свои поступки.		
87. Наивные простаки сами заслуживают того, чтобы их обманывали.		
88. Иногда я бываю так раздражен, что стучу по столу кулаком.		
89. Только неожиданные обстоятельства и чувство опасности позволяют мне настоящему проявить себя.		
90. Я бы попробовал какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знал, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.		
91. Когда я стою на мосту, то меня иногда так и тянет прыгнуть вниз.		
92. Всякая грязь меня пугает или вызывает сильное отвращение.		
93. Когда я злюсь, то мне хочется кого-нибудь ударить.		
94. Я считаю, что люди должны полностью отказаться употребления спиртных напитков.		
95. Я бы мог на спор влезть на высокую фабричную трубу.		
96. Временами я не могу справиться с желанием причинить боль другим людям.		
97. Я мог бы после небольших предварительных объяснений управлять вертолетом.		

**Ключи для подсчета первичных «сырых» баллов (мужской вариант):**

Шкала установки на социально желательные ответы. «Да» – 13, 30, 32. «Нет» – 2, 4, 6, 21, 23, 33, 38, 47, 54, 79, 83, 97.

2. Шкала склонности к преодолению норм и правил. «Да» – 11, 22, 34, 41, 44, 50, 53, 59, 80, 86, 91. «Нет» – 1, 10, 61, 66, 93.

3. Шкала склонности к аддиктивному поведению. «Да» – 14, 18, 22, 26, 27, 31, 34, 35, 43, 59, 61, 62, 63, 64, 67, 72, 73, 81, 89, 91. «Нет» – 60, 94

4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению. «Да» – 3, 6, 9, 12, 16, 27, 28, 37, 39, 51, 52, 58, 67, 68, 72, 73, 90, 91, 92, 95, 96 «Нет» – 24, 75, 76.

5. Шкала склонности к агрессии и насилию. «Да» – 3, 5, 16, 17, 25, 37, 42, 45, 48, 49, 51, 65, 66, 70, 71, 77, 88, 89, 93, 97. «Нет» – 15, 40, 84, 85.

6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций. «Да» – 7, 20, 36, 49, 56, 69, 70, 71, 77, 78, 84, 88, 94. «Нет» – 19, 29.

7. Шкала склонности к делинквентному поведению. «Да» – 18, 26, 31, 34, 35, 42, 43, 44, 48, 52, 58, 61, 62, 63, 64, 69, 91, 93. «Нет» – 74.

### Женский вариант

Утверждение	да	нет
1. Я стремлюсь в одежде следовать самой современной моде или даже опережать ее.		
2. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должна сделать сегодня.		
3. Если бы была такая возможность, то я бы с удовольствием пошла служить в армию.		
4. Бывает, что иногда я ссорюсь с родителями.		
5. Чтобы добиться своего, девушка иногда может и подражаться.		
6. Я бы взялась за опасную для здоровья работу, если бы за нее хорошо платили.		
7. Иногда я ощущаю такое сильное беспокойство, что просто не могу усидеть на месте.		
8. Я иногда люблю посплетничать (распространять о ком-то неверные, неточные сведения).		
9. Мне нравятся профессии, связанные с риском для жизни.		
10. Мне нравится, когда моя одежда и внешний вид раздражают людей старшего поколения.		
11. Только глупые и трусливые люди выполняют все правила и законы.		
12. Я предпочла бы работу, связанную с переменами и путешествиями, даже если она опасна для жизни.		
13. Я всегда говорю только правду.		
14. Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества – это нормально.		
15. Даже если я злюсь, то стараюсь никого не ругать.		
16. Я с удовольствием смотрю боевики.		
17. Если меня обидели, то я обязательно должна отомстить.		
18. Человек должен иметь право выпивать, сколько он хочет и где он хочет.		
19. Если моя подруга опаздывает к назначенному времени, то я обычно сохраняю спокойствие.		
20. Мне часто бывает трудно сделать работу к точно определенному сроку.		
21. Иногда я перехожу улицу там, где мне удобно, а не там, где положено.		
22. Некоторые правила и запреты можно отбросить, если чего-нибудь сильно хочешь.		
23. Бывало, что я не слушалась родителей.		
24. В автомобиле я больше ценю безопасность, чем скорость.		
25. Я думаю, что мне понравилось бы заниматься каратэ или похожим видом спорта.		
26. Мне бы понравилась работа официантки в ресторане.		
27. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях (в риске, азарте).		
28. Иногда мне так и хочется сделать себе больно.		
29. Мое отношение к жизни хорошо описывает пословица: «Семь раз отмерь, один раз отрежь».		
30. Я всегда плачу за проезд в общественном транспорте.		
31. Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества.		
32. Я всегда выполняю обещания, даже если мне это не выгодно.		
33. Бывает, что мне так и хочется выругаться.		
34. Правы люди, которые в жизни следуют пословице: «Если нельзя, но очень хочется, то можно».		
35. Бывало, что я случайно попадала в неприятную историю после употребления спиртных напитков.		



Утверждение	да	нет
36. Я часто не могу заставить себя продолжать какое-либо занятие после обидной неудачи.		
37. Многие запреты в области секса старомодны и их можно отбросить.		
38. Бывает, что иногда я говорю неправду.		
39. Терпеть боль назло всем бывает даже приятно.		
40. Я лучше соглашусь с человеком, чем стану спорить.		
41. Если бы я родилась в древние времена, то стала бы благородной разбойницей.		
42. Добиваться победы в споре нужно любой ценой.		
43. Бывали случаи, когда мои родители, другие взрослые высказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпила.		
44. Одежда должна с первого взгляда выделять человека среди других в толпе.		
45. Если в фильме нет ни одной приличной драки – это плохое кино.		
46. Бывает я скучаю на уроках.		
47. Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую от него извинений.		
48. Если человек раздражает меня, то я готова высказать ему все, что о нем думаю.		
49. Во время путешествий и поездок я люблю отклоняться от обычных маршрутов.		
50. Мне бы понравилась профессия дрессировщицы хищных зверей.		
51. Мне нравится ощущать скорость при быстрой езде на автомобиле и мотоцикле.		
52. Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования.		
53. Бывает, что я с интересом слушаю неприличный, но смешной анекдот.		
54. Мне нравится иногда смущать и ставить в неловкое положение окружающих.		
55. Я часто огорчаюсь из-за мелочей.		
56. Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко.		
57. Мне больше нравится читать о кровавых преступлениях или о катастрофах.		
58. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.		
59. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.		
60. Я считаю вполне нормальным, если девушка курит.		
61. Мне нравится состояние, которое наступает, когда выпьешь в меру и в хорошей компании.		
62. Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимала, что сейчас не время и не место.		
63. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.		
64. Некоторые люди побаиваются меня.		
65. Я бы хотела присутствовать при казни преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания.		
66. Удовольствие – это главное, к чему стоит стремиться в жизни.		
67. Если бы могла, то с удовольствием поучаствовала бы в автомобильных гонках.		
68. Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить.		
69. Иногда у меня бывает такое настроение, что я готова первой начать драку.		
70. Я могу вспомнить случаи, когда я настолько разозлилась, что хватала первую попавшуюся под руку вещь и ломала ее.		
71. Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права.		
72. Мне бы хотелось из любопытства прыгнуть с парашютом.		
73. Вредное воздействие алкоголя и табака на человека сильно преувеличивают.		
74. Счастливы те, кто умирают молодыми.		
75. Я получаю удовольствие, когда немного рискую.		

Утверждение	да	нет
76. Когда человек в пылу спора прибегает к ругательствам (оскорблениям) – это допустимо.		
77. Я часто не могу сдерживать свои чувства.		
78. Бывало, что я опаздывала на уроки.		
79. Мне нравятся компании, где все подшучивают друг над другом.		
80. Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест.		
81. Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной.		
82. Иногда случалось, что я не выполняла школьное домашнее задание.		
83. Я часто совершаю поступки под влиянием минутного настроения.		
84. Бывают случаи, когда я могу ударить человека.		
85. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.		
86. Бывает, что мне приходится скрывать от взрослых некоторые свои поступки.		
87. Наивные простаки сами заслуживают того, чтобы их обманывали.		
88. Иногда я бываю так раздражена, что громко кричу.		
89. Только неожиданные обстоятельства и чувство опасности позволяют мне по-настоящему проявить себя.		
90. Я бы попробовал какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знала, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.		
91. Когда я стою на мосту, то меня иногда так и тянет прыгнуть вниз.		
92. Всякая грязь меня пугает или вызывает сильное отвращение.		
93. Когда я злюсь, то мне хочется громко обругать виновника моих неприятностей.		
94. Я думаю, что люди должны отказаться от всякого употребления спиртных напитков.		
95. Я бы с удовольствием покатила бы на горных лыжах с крутого склона.		
96. Иногда, если кто-то причиняет мне боль, то это бывает даже приятно.		
97. Я бы с удовольствием занималась в бассейне прыжками с вышки.		
98. Мне иногда не хочется жить.		
99. Чтобы добиться успеха в жизни, девушка должна быть сильной и уметь постоять за себя.		
100. По-настоящему уважают только тех людей, кто вызывает у окружающих страх.		
101. Я люблю смотреть выступления боксеров.		
102. Я могу ударить человека, если решу, что он серьезно оскорбил меня.		
103. Я считаю, что уступить в споре – это значит показать свою слабость.		
104. Мне нравится готовить, заниматься домашним хозяйством.		
105. Если бы я могла прожить жизнь заново, то я бы хотела стать мужчиной, а не женщиной.		
106. В детстве мне хотелось стать актрисой или певицей.		
107. В детстве я была всегда равнодушна к игре в куклы.		

**Ключи для подсчета первичных «сырых» баллов (женский вариант):**

1. Шкала установки на социально желательные ответы. «Да» – 13, 30, 32. «Нет» – 2, 4, 8, 21, 33, 38, 54, 79, 83, 87.
2. Шкала склонности к преодолению норм и правил. «Да» – 1, 10, 11, 22, 34, 37, 41, 44, 50, 52, 53, 59, 76, 61, 80, 86, 88, 89, 91.
3. Шкала склонности к аддиктивному поведению. «Да» – 14, 18, 22, 26, 27, 31, 34, 35, 43, 59, 60, 61, 62, 63, 66, 73, 90, 91.
4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению. «Да» – 3, 6, 9, 12, 27, 28, 39, 51, 58, 67, 73, 74, 75, 90, 91, 92, 95, 96, 97, 98. «Нет» – 24.

5. Шкала склонности к агрессии и насилию. «Да» – 3, 5, 16, 17, 25, 42, 45, 47, 48, 49, 50, 51, 57, 65, 71, 77, 84, 93 «Нет» – 15, 40.

6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций. «Да» – 7, 20, 36, 49, 55, 56, 68, 69, 70, 71, 77, 78, 84, 88, 89, 94. «Нет» – 29.

7. Шкала склонности к делинквентному поведению. «Да» – 1, 3, 7, 11, 25, 28, 31, 35, 43, 48, 53, 58, 61, 63, 64, 66, 81, 88, 98.

«Сырой» балл	Т-баллы по шкалам						
	Шкала 1	Шкала 2	Шкала 3	Шкала 4	Шкала 5	Шкала 6	Шкала 7
0	35		26				30
1	44	27	28	24	24	26	32
2	50	31	30	26	27	30	34
3	55	34	33	29	29	33	37
4	58	37	35	32	31	37	39
5	62	40	37	35	34	40	41
6	65	43	39	37	36	44	43
7	67	46	42	40	39	48	46
8	70	50	44	43	41	51	48
9	74	53	46	45	43	55	50
10	85	56	48	48	46	58	53
11	89	59	50	51	48	62	55
12		63	53	54	51	65	57
13		66	55	56	53	69	59
14		69	57	59	55	73	62
15		72	59	62	58	77	64
16		76	62	64	60	81	66
17		78	64	67	62	85	68
18		81	66	70	65		71
19		84	68	72	67		73
20		87	70	75	70		75
21		90	72	78	72		77
22			74	81	74		79
23			76	84	77		81
24			78	87	79		83
25			80	90	81		85
26			82		83		87
27			84		85		
28					87		
29					89		

### Оценка полученных Т-баллов по шкалам опросника:

#### 1. Шкала установки на социальную желательность (служебная шкала):

– 50 до 60 Т-баллов – умеренная тенденция давать при заполнении опросника социально-желательные ответы;

– свыше 60 Т-баллов – тенденция демонстрировать строгое соблюдение даже малозначительных социальных норм, умышленное стремление показать себя в лучшем свете.

При этом, 70-89 Т-баллов говорят о высокой настороженности испытуемого по отношению к психодиагностической ситуации и о сомнительной достоверности результатов по основным шкалам.

#### 2. Шкала склонности к преодолению норм и правил:

– ниже 50 Т-баллов по данной шкале свидетельствуют о конформных установках испытуемого, склонности следовать стереотипам и общепринятым нормам поведения;

– 50-60 Т-баллов – выраженность склонности к преодолению норм и правил, нонконформистские установки испытуемого;

– 60-70 Т-баллов – чрезвычайная выраженность нонконформистских тенденций.

### **3. Шкала склонности к аддиктивному поведению:**

– ниже 50 Т-баллов – невыраженность склонности к аддиктивному поведению, хороший социальный контроль поведенческих реакций;

– 50-70 Т-баллов свидетельствуют о предрасположенности испытуемого к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния, о склонностях к иллюзорно-компенсаторному способу решения личностных проблем;

– свыше 70 Т-баллов – сомнительность результатов либо наличие выраженной психологической потребности в аддиктивных состояниях.

### **4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению:**

– ниже 50 Т-баллов по данной шкале свидетельствуют об отсутствии готовности к реализации саморазрушающего поведения;

– 50-70 Т-баллов свидетельствуют о низкой ценности собственной жизни, склонности к риску, выраженной потребности в острых ощущениях;

– свыше 70 Т-баллов – сомнительная достоверность результатов.

### **5. Шкала склонности к агрессии и насилию:**

– ниже 50 Т-баллов, свидетельствуют о невыраженности агрессивных тенденций, о неприемлемости насилия как средства решения проблем, о нетипичности агрессии как способа выхода из фрустрирующей ситуации;

– 50-60 Т-баллов – наличие агрессивных тенденций у испытуемого;

– 60-70 Т-баллов – агрессивная направленность личности во взаимоотношениях с другими людьми, склонность решать проблемы посредством насилия;

– свыше 70 Т-баллов – сомнительная достоверность результатов.

### **6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций:**

– ниже 50 Т-баллов по данной шкале свидетельствуют о жестком самоконтроле любых поведенческих эмоциональных реакций;

– 60-70 Т-баллов свидетельствует о слабости волевого контроля эмоциональной сферы, о нежелании или неспособности контролировать поведенческие проявления эмоциональных реакций.

### **7. Шкала склонности к деликвентному поведению:**

– ниже 50 Т-баллов – невыраженность деликвентных тенденций;

– 50-60 Т-баллов свидетельствуют о наличии деликвентных тенденций у испытуемого и о низком уровне социального контроля;

– выше 60 Т-баллов – высокая готовности к реализации деликвентного поведения.

## Опросник социальной поддержки F-Sozu-22

Отметьте насколько соответствует Вам каждое утверждение:

№ п/п	Утверждение	Совсем не соответствует	Немного соответствует	Средне соответствует	В значительной мере соответствует	Почти полностью соответствует
1.	У меня есть люди, которые в мое отсутствие могут позаботиться о моей квартире (цветах, домашних животных).					
2.	Есть люди, которые принимают меня таким, какой я есть.					
3.	Моим друзьям и родственникам важно мое мнение по определенным вопросам.					
4.	Мне хотелось бы больше внимания и понимания от других людей.					
5.	Я знаю одного человека, которому я могу полностью довериться и с его помощью решить любой вопрос.					
6.	Можете ли Вы по необходимости одолжить у кого – то бытовой прибор или продукты?					
7.	У меня есть друзья (родственники), которые умеют хорошо слушать, когда мне хочется выговориться.					
8.	У меня нет никого, к кому бы я мог запросто и охотно зайти.					
9.	У меня есть друзья (родственники), которые меня запросто обнимают.					
10.	Если я болен, я могу без колебаний попросить друзей или родственников купить важные для меня вещи (например, еду).					
11.	Если я сильно подавлен, я знаю к кому мне пойти.					
12.	Я часто чувствую себя аутсайдером (не таким как все (лишним) в компании, классе).					
13.	Есть люди, которые делят со мной горе и радость.					
14.	С некоторыми друзьями (родственниками) я могу полностью расслабиться.					
15.	У меня есть близкие люди, рядом с которыми я очень хорошо себя чувствую.					

№ п/п	Утверждение	Совсем не соответствует	Немного соответствует	Средне соответствует	В значительной мере соответствует	Почти полностью соответствует
16.	У меня достаточно людей, которые мне по настоящему помогут, если не буду знать, как быть дальше.					
17.	Есть люди, которые считаются со мной, даже когда я делаю ошибки.					
18.	Мне бы хотелось больше безопасности и близости с другими людьми.					
19.	Есть достаточно людей, с которыми у меня хорошие отношения.					
20.	Есть группа людей (компания), к которой я себя отношу.					
21.	С помощью друзей и знакомых я часто получаю полезную информацию (например, о хорошем враче и т.д.).					
22.	Есть люди, которым я могу открыть все мои чувства, не ощущая при этом неудобства.					

#### Интерпретация результатов:

Ответы на прямые вопросы опросника оцениваются следующим образом:

- совсем не соответствует – 1 балл;
- немного соответствует – 2 балла;
- средне соответствует – 3 балла;
- в значительной мере соответствует – 4 балла;
- почти полностью соответствует – 5 баллов.

Вопросы, обозначенные звездочкой – перевернутые, т.е. при подсчетах им приписывается балл из противоположной колонки. Например, ответ «немного соответствует» за него начисляется 4 балла.

#### Шкалы:

I. Эмоциональная поддержка: (9 вопросов) 2, 5, 7, 11, 13, 14, 15, 16, 22;

II. Инструментальная поддержка: (4 вопроса) 1, 6, 10, 21;

III. Социальная интеграция: (7 вопросов) 3, 8\*, 9, 12\*, 17, 19, 20;

IV. Удовлетворенность социальной поддержкой: (2 вопроса) 4\*, 18\*.

### Шкала восприятия социальной поддержки

Прочтите внимательно приведенные ниже утверждения и обведите кружочками номера тех утверждений, которые больше всего относятся к Вам.

1. Есть кто-то, кто рядом, когда я в беде (укажите кто именно \_\_\_\_\_).
2. Есть кто-то, с кем я могу разделить свои беды и радости (укажите кто именно \_\_\_\_\_).
3. Моя семья на самом деле хочет мне помочь.
4. Я получаю эмоциональную поддержку, в которой нуждаюсь, от моей семьи.
5. У меня есть кто-то, с кем я чувствую себя хорошо (укажите кто именно \_\_\_\_\_).
6. Мои друзья в действительности пытаются мне помочь.
7. Я могу рассчитывать на моих друзей, когда мне плохо.
8. Я могу говорить о моих проблемах с моей семьей.
9. У меня есть друзья, с которыми я могу разделить свои беды и радости.
10. Есть кто-то особый в моей жизни, кого заботят мои чувства (укажите кто именно \_\_\_\_\_).
11. Моя семья хочет помочь мне в принятии решений.
12. Я могу говорить о моих проблемах с моими друзьями.

#### Интерпретация результатов:

Утверждению, номер которого был отмечен, присваивается 1 балл. Далее происходит простое суммирование по каждому источнику социальной поддержки отдельно. Максимальное количество баллов указывает на преобладание данного источника социальной поддержки у испытуемого.

1. Семейная поддержка: утверждения 3, 4, 8, 11.
2. Дружеская поддержка: утверждения 6, 7, 9, 12.
3. Значимые другие: утверждения 1, 2, 5, 10.
4. Интегративная оценка восприятия социальной поддержки – сумма предыдущих трех шкал в баллах.

**Анкета для мониторинга поведенческих факторов риска здоровью учащихся**

**Анкета для учащихся 5-8 классов**

1. Как ты думаешь, эти привычки вредны для здоровья?
  - а) курение: 1) да; 2) нет; 3) не знаю
  - б) нерегулярное употребление пищи (не «по часам»): 1) да; 2) нет; 3) не знаю
  - в) низкая двигательная активность: 1) да; 2) нет; 3) не знаю
  - г) недосыпание: 1) да; 2) нет; 3) не знаю
2. Занимаешься ли ты регулярно физическими упражнениями (в т.ч. танцы, посещение бассейна и т.д.) помимо уроков физкультуры в школе?
  - 1) да; 2) нет
3. Если «да», то сколько часов в неделю? \_\_\_\_\_
4. Сколько раз в день ты принимаешь горячую пищу (исключая чай, кофе и другие горячие напитки)?
  - 1) три раза в день и чаще; 2) два раза в день; 3) один раз в день
5. Как часто ты употребляешь в пищу мясо, птицу, рыбу?
  - 1) один раз в день и чаще; 2) 3-4 раза в неделю; 3) 1 раз в неделю и реже
6. Как часто ты употребляешь в пищу молоко и молочные продукты?
  - 1) один раз в день и чаще; 2) 3-4 раза в неделю; 3) 1 раз в неделю и реже
7. Как часто ты употребляешь свежие овощи, фрукты, свежие соки?
  - 1) один раз в день и чаще; 2) 3-4 раза в неделю; 3) 1 раз в неделю и реже
8. Пробовал ли ты когда-нибудь курить?
  - 1) нет; 2) да
9. Продолжаешь ли ты курить?
  - 1) нет; 2) да
10. Если «да», то как часто куришь?
  - 1) хотя бы один раз за последние 3 месяца; 2) каждую неделю; 3) ежедневно (хотя бы 1 сигарету в день)
11. Употребляешь ли ты пиво и другие алкогольные напитки (шампанское, коктейли, вино, водку, спиртные напитки домашнего изготовления и т.п.)?
  - 1) нет; 2) да
12. Если да, то, как часто?
  - 1) 1 раз в месяц и реже; 2) 2-3 раза в месяц; 3) 4 и более раз в месяц
13. В какое время ты обычно ложишься спать? \_\_\_\_\_ (час.)
14. Во сколько обычно встаешь утром \_\_\_\_\_ (час.)
15. Продолжительность ночного сна обычно составляет \_\_\_\_\_ часов
16. Как часто ты делаешь утреннюю гимнастику?
  - 1) ежедневно; 2) иногда; 3) никогда
17. Как часто ты моешь руки перед едой в школе?
  - 1) всегда; 2) иногда; 3) никогда
18. Как часто ты моешь руки после посещения туалета в школе?
  - 1) всегда; 2) иногда; 3) никогда
19. Как часто ты чистишь зубы?
  - 1) ежедневно 2 раза в день и чаще; 2) 1 раз в день; 3) 3-4 раза в неделю и реже
20. Как ты считаешь, будешь ли ты курить в дальнейшем?
  - 1) нет; 2) да; 3) не знаю
21. Если бы твои лучшие друзья предложили сигарету, ты согласился бы ее выкурить?
  - 1) нет; 2) да; 3) не знаю
22. Согласен ли ты с запретом на курение в общественных местах, таких как, автобусы, поезда, школы, рестораны, на игровых площадках, в спортивных залах, на дискотеках и т.п.?



1) да; 2) нет; 3) не знаю

23. Если бы один из твоих лучших друзей предложил тебе употребить алкоголь, согласился бы ты?

1) нет; 2) да

24. Как часто ты надеваешь шлем во время езды на велосипеде или другом моторизованном средстве?

1) каждый раз во время езды; 2) иногда; 3) никогда

25. Как часто ты используешь ремни безопасности во время езды в автомобиле или другом транспортном средстве, управляемом другим человеком?

1) каждый раз во время езды; 2) иногда; 3) никогда

26. Обсуждал ли с тобой кто-нибудь в твоей семье вредные последствия курения?

1) да; 2) нет

27. Как ты считаешь, когда кто-то начинает курить, ему потом будет трудно бросить эту привычку?

1) да; 2) нет; 3) не знаю

28. Как ты думаешь, насколько подвергают себя риску (физическому или другому) люди, если они употребляют алкогольные напитки один раз в неделю?

1) большой риск; 2) риск небольшой; 3) риска нет

29. Обсуждал ли с тобой кто-нибудь в твоей семье вредное воздействие алкоголя на здоровье?

1) да; 2) нет

30. Рассказывали ли вам в течение этого учебного года на каких-либо занятиях об опасностях употребления алкоголя?

1) да; 2) нет

31. Рассказывали ли вам на каких-либо занятиях в течение этого учебного года о преимуществах здорового питания?

1) да; 2) нет

32. За прошедший учебный год рассказывали ли вам на каких-либо занятиях о преимуществах физической, двигательной активности?

1) да; 2) нет

33. За прошедший учебный год рассказывали ли вам на каких-либо занятиях о профилактике травматизма во время занятий физической культурой?

1) да; 2) нет; 3) не знаю

34. Что, на твой взгляд, в настоящее время является наиболее опасным? (отметь три наиболее важных ответа)

1) грубое поведение со стороны старших школьников

2) грубое поведение со стороны взрослых

3) получить травму на автомобильной дороге

4) получить травму во дворе (из-за ремонта или стройки, которые там идут)

5) пострадать от людей, находящихся в нетрезвом виде (пьяных) или под действием наркотиков (наркоманов)

6) пострадать от жестокого обращения родителей

35. В течение этого учебного года, на каких-либо занятиях рассказывали ли вам о том, как избежать или предупредить несчастные случаи, например, пожары или отравления?

1) да; 2) нет

36. В течение этого учебного года, на каких-либо занятиях рассказывали ли вам о том, как избежать или предупредить несчастный случай в результате дорожного движения?

1) да; 2) нет; 3) не знаю.

#### **Оценка результатов анкетирования учащихся 5-8 классов:**

Для оценки распространенности поведенческих факторов риска учитываются ответы на следующие вопросы: №№ – 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 15.

Низкая двигательная активность (гипокинезия, гиподинамия):

– двигательная активность ограничена только уроками физкультуры в школе, вопрос № 2, вариант ответа «2» – высокий риск;

– уровень физической активности школьника составляет менее 5 часов в неделю вопрос № 3, вариант ответа «4» и меньше.

Нерациональное («нездоровое» питание) - вопросы №№ 4-7, варианты ответов «2», «3» расцениваются как «нездоровое питание». Варианты ответов «3» – факторы высокого риска.

Курение – вопрос № 9 (ответ «2»), в том числе, регулярное курение – вопрос №10 (ответ «2» или «3») – высокий риск.

Употребление алкоголя – вопрос 11 (ответ «2»), в том числе злоупотребление алкоголем – вопрос № 12 (ответ «3») – высокий риск.

Дефицит ночного сна – вопрос № 15, продолжительность ночного сна 7 часов и менее – фактор высокого риска. Для получения точной информации, продолжительность ночного сна следует рассчитать (показатели вопроса № 13 – № 14) и сравнить с гигиеническими требованиями: для учащихся 5-7 классов – не менее 10 часов, 8-9 классов – не менее 9 часов.

Для оценки информированности учащихся 5-8 классов в отношении факторов риска учитываются варианты ответов «1» на вопросы 1а, 1б, 1в, 1г, 2б-33, 35, 36. Оценивается только ответ «1-да» (1 балл). Чем больше сумма баллов, тем выше информированность школьника. Максимальное число баллов – 14 (100%). Для определения степени информированности средний балл умножают на 100 и делят на 14.

Для оценки сформированности у школьников 5-8 классов установок на здоровый образ жизни учитываются варианты ответов «1» на вопросы 2, 4-7, 9, 11, 16-25. Каждый вариант ответа «1» оценивается в 1 балл. Чем выше балл, тем лучше сформированность установок на здоровый образ жизни у школьника. Максимальное число баллов – 17 (100%). Для определения степени сформированности установок на здоровый образ жизни у школьников средний балл умножают на 100 и делят на 17.

#### Анкета для учащихся 9-11 классов

1. Как ты думаешь, эти привычки вредны для здоровья?

а) курение: 1) да; 2) нет; 3) не знаю

б) нерегулярное употребление пищи (не «по часам»): 1) да; 2) нет; 3) не знаю

в) низкая двигательная активность: 1) да; 2) нет; 3) не знаю

г) недосыпание: 1) да; 2) нет; 3) не знаю

2. Занимаешься ли ты регулярно физическими упражнениями (в т.ч. танцы, посещение бассейна и т.д.) помимо уроков физкультуры в школе?

1) да; 2) нет

3. Если «да», то сколько часов в неделю? \_\_\_\_\_

4. Сколько раз в день ты принимаешь горячую пищу (исключая чай, кофе и другие горячие напитки)?

1) три раза в день и чаще; 2) два раза в день; 3) один раз в день

5. Как часто ты употребляешь в пищу мясо, птицу, рыбу?

1) один раз в день и чаще; 2) 3-4 раза в неделю; 3) 1 раз в неделю и реже

6. Как часто ты употребляешь в пищу молоко и молочные продукты?

1) один раз в день и чаще; 2) 3-4 раза в неделю; 3) 1 раз в неделю и реже

7. Как часто ты употребляешь свежие овощи, фрукты, свежие соки?

1) один раз в день и чаще; 2) 3-4 раза в неделю; 3) 1 раз в неделю и реже

8. Пробовал ли ты когда-нибудь курить?

1) нет; 2) да

9. Продолжаешь ли ты курить?

1) нет; 2) да

10. Если «да», то как часто ты куришь?

1) хотя бы один раз за последние 3 месяца; 2) каждую неделю; 3) ежедневно (хотя бы 1 сигарету в день)

11. Пробовал ли ты какие-либо наркотические (токсикоманические) вещества?

1) нет; 2) да

12. Употребляешь ли ты пиво и другие алкогольные напитки (шампанское, коктейли, вино, водку, спиртные напитки домашнего изготовления и т.п.)?

1) нет; 2) да

13. Если да, то, как часто?

1) 1 раз в месяц и реже; 2) 2-3 раза в месяц; 3) 4 и более раз в месяц

14. В какое время ты обычно ложишься спать? \_\_\_\_\_ (час.)

15. Во сколько обычно встаешь утром \_\_\_\_\_ (час.)

16. Продолжительность ночного сна обычно составляет \_\_\_\_\_ часов

17. Как часто ты делаешь утреннюю гимнастику?

1) ежедневно; 2) иногда; 3) никогда

18. Как часто ты моешь руки перед едой в школе?

1) всегда; 2) иногда; 3) никогда

19. Как часто ты моешь руки после посещения туалета в школе?

1) всегда; 2) иногда; 3) никогда

20. Как часто ты чистишь зубы?

1) ежедневно 2 раза в день и чаще; 2) 1 раз в день; 3) 3-4 раза в неделю и реже

21. Как ты считаешь, будешь ли ты курить в дальнейшем?

1) нет; 2) да; 3) не знаю

22. Если бы твои лучшие друзья предложили сигарету, ты согласился бы ее выкурить?

1) нет; 2) да; 3) не знаю

23. Согласен ли ты с запретом на курение в общественных местах, таких как, автобусы, поезда, школы, рестораны, на игровых площадках, в спортивных залах, на дискотеках и т.п.?

1) да; 2) нет; 3) не знаю

24. Если бы один из твоих лучших друзей предложил тебе употребить алкоголь, согласился бы ты?

1) нет; 2) да

25. Как часто ты надеваешь шлем во время езды на велосипеде или другом моторизованном средстве?

1) каждый раз во время езды; 2) иногда; 3) никогда

26. Как часто ты используешь ремни безопасности во время езды в автомобиле или другом транспортном средстве, управляемом другим человеком?

1) каждый раз во время езды; 2) иногда; 3) никогда

27. Обсуждал ли с тобой кто-нибудь в твоей семье вредные последствия курения?

1) да; 2) нет

28. Как ты считаешь, когда кто-то начинает курить, ему потом будет трудно бросить эту привычку?

1) да; 2) нет; 3) не знаю

29. Как ты думаешь, насколько подвергают себя риску (физическому или другому) люди, если они употребляют алкогольные напитки один раз в неделю?

1) большой риск; 2) риск небольшой; 3) риска нет

30. Обсуждал ли с тобой кто-нибудь в твоей семье вредное воздействие алкоголя на здоровье?

1) да; 2) нет

31. Рассказывали ли вам в течение этого учебного года на каких-либо занятиях об опасностях употребления алкоголя?

1) да; 2) нет

32. Рассказывали ли вам в этом учебном году на занятиях об опасностях употребления наркотических веществ, в т.ч. опасности заражения вирусными гепатитами, ВИЧ инфекцией?

1) да; 2) нет

33. Рассказывали ли вам на каких-либо занятиях в течение этого учебного года о преимуществах здорового питания?

1) да; 2) нет

34. За прошедший учебный год рассказывали ли вам на каких-либо занятиях о преимуществах физической активности?

1) да; 2) нет

35. За прошедший учебный год рассказывали ли вам на каких-либо занятиях о профилактике травматизма во время занятий физической культурой?

1) да; 2) нет; 3) не знаю

36. Обсуждал ли с тобой кто-нибудь в твоей семье вопросы, касающиеся сексуальных отношений?

1) да; 2) нет

37. За прошедший учебный год рассказывали ли вам на каких-либо занятиях о том, как избежать инфекций, передаваемых половым путем, в т.ч. ВИЧ-инфекции и СПИДа?

1) да; 2) нет

38. Что, на твой взгляд, в настоящее время является наиболее опасным? (отметь три наиболее важных ответа)

1) грубое поведение со стороны старших школьников

2) грубое поведение со стороны взрослых

3) получить травму на автомобильной дороге

4) получить травму во дворе (из-за ремонта или стройки, которые там идут)

5) пострадать от людей, находящихся в нетрезвом виде (пьяных) или под действием наркотиков (наркоманов)

6) пострадать от жестокого обращения родителей

39. В течение этого учебного года, на каких-либо занятиях рассказывали ли вам о том, как избежать или предупредить несчастные случаи, например, пожары или отравления?

1) да; 2) нет

40. В течение этого учебного года, на каких-либо занятиях рассказывали ли вам о том, как избежать или предупредить несчастный случай в результате дорожного движения?

1) да; 2) нет; 3) не знаю.

### **Оценка результатов анкетирования учащихся 9-11 классов:**

Для оценки распространенности факторов риска учитываются ответы на следующие вопросы: №№ - 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 13.

Низкая двигательная активность (гипокинезия, гиподинамия):

– двигательная активность ограничена только уроками физкультуры в школе, вопрос № 2, вариант ответа «2» – высокий риск;

– уровень физической активности школьника составляет менее 5 часов в неделю вопрос № 3, вариант ответа «4» и меньше.

Нерациональное («нездоровое» питание) - вопросы №№ 4-7, варианты ответов «2», «3» расцениваются как «нездоровое питание». Варианты ответов «3» – факторы высокого риска.

Курение – вопрос № 9 (ответ «2»), в том числе, регулярное курение – вопрос №10 (ответ «2» или «3») – высокий риск.

Употребление алкоголя – вопрос 12 (ответ «2»), в том числе злоупотребление алкоголем – вопрос № 13 (ответ «3») – высокий риск.

Дефицит ночного сна - вопрос № 16. Продолжительность ночного сна 7 часов и менее – фактор высокого риска. Для получения точной информации, продолжительность ночного сна следует рассчитать (показатели вопроса № 14 - № 15) и сравнить с гигиеническими требованиями: для учащихся 8-9 классов – не менее 9 часов, 10-11 классов – 8,5 часов.

При оценке наличия опыта употребления наркотических (токсикоманических) веществ учитывается ответ на вопрос № 12 – «да».

Для оценки информированности учащихся 9-11 классов в отношении факторов риска учитываются варианты ответов «1» на вопросы 1а, 1б, 1в, 1г, 27-37, 39, 40. Каждый вариант ответа «1» оценивается в 1 балл. Чем выше балл, тем лучше информированность школьника. Максимальное число баллов – 17 (100%). Для определения степени информированности средний балл умножают на 100 и делят на 17.

Для оценки сформированности у школьников 9-11 классов установок на здоровый образ жизни учитываются варианты ответов «1» на вопросы 2, 4-7, 9, 11, 12, 16-26. Каждый вариант ответа «1» оценивается в 1 балл. Чем выше балл, тем лучше сформированность установок на здоровый образ жизни у школьника. Максимальное число баллов – 19 (100%). Для определения степени сформированности установок на здоровый образ жизни у школьников средний балл умножают на 100 и делят на 19.