

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

УТВЕРЖДАЮ  
Первый заместитель министра

\_\_\_\_\_ Д.Л. Пиневиц  
04.10.2013  
Регистрационный № 070-0613

**МЕТОД ОЦЕНКИ СВЯЗАННОГО СО ЗДОРОВЬЕМ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ  
15-18-ЛЕТНИХ ПОДРОСТКОВ**

инструкция по применению

УЧРЕЖДЕНИЯ-РАЗРАБОТЧИКИ: УО «Гродненский государственный  
медицинский университет», УЗ «Гродненская центральная городская поликлиника»

АВТОРЫ: канд. мед. наук, доц. М.Ю. Сурмач, д-р мед. наук, проф. Е.М. Тищенко,  
Е.Г. Неверо, И.М. Ситько

Гродно 2014

Цель инструкции по применению — обоснование метода оценки связанного со здоровьем качества жизни 15–18-летних подростков, позволяющий скорректировать индивидуальные и групповые программы профилактики с учетом социального фактора.

Инструкция по применению предназначена для врачей-специалистов центров, дружественных подросткам, амбулаторно-поликлинических организаций здравоохранения (врач-педиатр, врач психиатр-нарколог, врач акушер-гинеколог, врач-уролог), прочих должностей, закрепленных в штатном расписании указанных центров (психолог, валеолог).

Позволяет быстро и без существенных затрат:

- разработать индивидуальную программу профилактики здоровья подростка с учетом социального фактора, уровня и особенностей связанного со здоровьем качества жизни;
- выделить группы риска подростков для проведения с ними групповой профилактической и коррекционной работы.

### **ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ, РЕАКТИВОВ, СРЕДСТВ, ИЗДЕЛИЙ МЕДИЦИНСКОЙ ТЕХНИКИ**

При ручном способе: анкета на бумажном носителе, калькулятор, технология использования способа.

При автоматизированном способе: клиентская машина (персональный компьютер или ноутбук) с установленным WEB-браузером, серверная машина с процессором Intel Pentium 4, 768 МБ ОЗУ для Windows XP (Linux) (или выше). Для Windows 7, 8 — 1,5 ГБ ОЗУ. Программное обеспечение (WEB-приложение “TeanHealth”).

### **ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ**

Метод показан для разработки индивидуальных программ профилактики здоровья подростков с учетом социального фактора, уровня и особенностей связанного со здоровьем качества жизни, а также для выделения групп риска подростков с целью проведения с ними групповой профилактической и коррекционной работы:

- при обращениях подростков для медицинского осмотра и обследования (класс XXI Международной статистической классификации болезней и проблем, связанных со здоровьем, X пересмотр, рубрики Z00–Z99; преимущественно Z00.3 Обследование с целью оценки состояния развития подростка;

- при обращениях подростков в связи с опасностью для здоровья, связанной с социально-экономическими и социальными обстоятельствами (Z55–Z65), в связи с другими обстоятельствами (Z70–Z73).

### **ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРИМЕНЕНИЯ**

1. Отказ подростка от исследования.
2. Нарушения психического и эмоционального состояния подростка.

## ОПИСАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДА

Метод включает четыре этапа:

1. Заполнение опросника (приложение 1).
2. Расчет и оценка уровня каждого фактора: F1–F11 (таблицы 1–3).
3. Расчет и оценка уровня связанного со здоровьем качества жизни (СЗКЖ) (таблицы 4, 5);
4. Заключение. Рекомендации. Прогноз успешности мер по оптимизации состояния модифицируемых факторов.

*Технология применения метода при обращении для медицинского осмотра и обследования (Z00.3)*

На 1-м (доврачебном) этапе подросток заполняет анкету в электронном виде. Средний медицинский работник, проводящий данный этап медосмотра, получает заключение по итогам оценки и передает его вместе с другой первичной медицинской документацией на 2-й этап (осмотр врача-педиатра). Оценка связанного со здоровьем качества жизни занимает 5–7 мин в зависимости от скорости заполнения подростком анкеты. Врач-педиатр принимает решение по итогам заключения о направлении подростка на консультирование к врачу-специалисту центра, дружественного подросткам (таблицы 6–7).

При массовом обращении подростков для медицинского осмотра и обследования (Z00.3) по итогам оценки СЗКЖ рекомендовано объединение подростков в группы на основании сходных заключений для проведения с ними групповой профилактической и коррекционной работы.

*Технология применения метода при обращении подростка для получения консультации, а также в связи с опасностью для здоровья, связанной с социально-экономическими и социальными обстоятельствами (Z55–Z65), в связи с другими обстоятельствами (Z70–Z73)*

Сотрудник центра, регистрирующий первичное обращение подростка, предлагает ему заполнить анкету в электронном либо печатном виде, получает заключение по итогам оценки и по результатам заключения направляет подростка к врачу-специалисту (таблицы 6–7).

Пример использования технологии (ручной способ) приведен в приложении 2.

При автоматическом способе все этапы автоматизированы.

**Первый этап.** Заполнение опросника может осуществляться вручную (печатный вариант) либо в электронном виде. Подросток выполняет данный этап самостоятельно и индивидуально.

**Второй этап.** Каждый вопрос анкеты соответствует определенному фактору связанного со здоровьем качества жизни.

Всего выделено одиннадцать факторов: самооценка здоровья (F1), самооценка знаний о репродуктивном здоровье (F2), самооценка полноценности питания (F3), физическая активность (F4), продолжительность сна (F5), риск приобщения к психоактивным веществам (F6), риск опасного сексуального поведения (F7), риск развития кризисных психологических состояний (F8), самооценка возможности социальной реализации и создания полноценной семьи (F9), оценка обращаемости за медицинской помощью и ее доступности в области репродуктивного здоровья (F10), социальные факторы, влияющие на связанное со здоровьем качество жизни

(F11).

Каждому варианту ответа соответствует определенный балл (таблица 1). Максимально возможная сумма баллов по каждому фактору составляет значение  $F_{\text{макс.}}$ ; среднее значение возможной суммы баллов по фактору составляет значение  $F_{\text{средн.}}$  (таблица 2). Индивидуальная сумма баллов по фактору составляет значение  $F_{\text{инд.}}$ .

Для расчета уровня каждого фактора определяются:

- индивидуальный балл для фактора  $F_{\text{инд.}}$  (таблица 1);
- индекс фактора индивидуальный ( $I_{\text{инд.}}$ ):  $(F_{\text{инд.}} / F_{\text{макс.}}) \times 100 = I_{\text{инд.}}$ ;
- индекс фактора средний  $I_{\text{средн.}}$  — деление среднего балла для фактора  $F_{\text{средн.}}$  на максимальный балл для фактора  $F_{\text{макс.}}$  (таблица 2).

Максимальное значение индекса фактора регистрируется тогда, когда  $F_{\text{инд.}} = F_{\text{макс.}}$ . Следовательно,  $I_{\text{макс.}} = 100$ . Для оценки уровня каждого фактора используется метод сравнения среднего, индивидуального и максимального индексов по шкале оценки (таблица 3).

Таблица 1 — Индивидуальные баллы факторов

Фактор	Вопрос анкеты	Варианты ответа	Баллы, $F_{\text{инд.}}$
F1	Оцени, пожалуйста, состояние твоего здоровья?	1 – плохое	1
		2 – удовлетворительное	3
		3 – ближе к хорошему	5
		4 – хорошее	7
		5 – отличное	10
F2	Знаешь ли ты, что такое репродуктивное здоровье?	1 – да	6
		2 – нет (вопрос 3 пропустить)	2
		3 – не уверен (а)	4
	Считаешь ли ты достаточными свои знания о репродуктивном здоровье?	1 – да	6
		2 – нет	2
		3 – не уверен(а)	4
	пропуск вопроса	2	
F3	Оцени, пожалуйста, полноценность твоего питания?	1 – плохое	1
		2 – удовлетворительное	2
		3 – ближе к хорошему	4
		4 – хорошее	6
		5 – отличное	8
F4	Как часто ты занимаешься физкультурой?	1 – ежедневно	9
		2 – часто	6
		3 – иногда	3
		4 – никогда	1
F5	Сколько часов в сутки ты обычно спишь?	8,5 ч и более	10
		8–8,4 ч	9
		7,5–7,9 ч	8
		7–7,4 ч	7

Фактор	Вопрос анкеты	Варианты ответа	Баллы, Финд.
		6,5–6,9 ч	6
		6–6,4 ч	5
		5,5–5,9 ч	4
		5–5,4 ч	3
		4,5–4,9 ч	2
		менее 4,5 ч	1
F6	F6.1 Куришь ли ты?	1 – нет	6
		2 – да сколько сигарет в день выкуриваешь: 1–4	5
		2 – да сколько сигарет в день выкуриваешь: 5–9	4
		2 – да сколько сигарет в день выкуриваешь: 10–14	3
		2 – да сколько сигарет в день выкуриваешь: 15–19	2
		2 – да сколько сигарет в день выкуриваешь: 20 и более	1
		F6.2 Употреблял(а) ли ты когда-либо сознательно, по своему желанию, алкоголь?	1 – нет
		2 – да	0
	Испытывал(а) ли ты когда- либо состояние алкогольного опьянения?	1 – нет	1
		2 – да	0
	Как часто ты употребляешь слабоалкогольные напитки (менее 20°), например, пиво?	не употребляю	4
		раз в полгода и реже	3
		несколько раз в полгода	2
		реже 1 раза в неделю, но чаще 1 раза в месяц	1
		один раз в неделю и чаще	0
	Как часто ты употребляешь алкогольные напитки крепостью более 20°?	не употребляю	4
		раз в полгода и реже	3
		несколько раз в полгода	2
		реже 1 раза в неделю, но чаще 1 раза в месяц	1
		один раз в неделю и чаще	0
F6	F6.3 Есть ли у тебя знакомые, употребляющие	1 – нет	2
		2 – да	1

Фактор	Вопрос анкеты	Варианты ответа	Баллы, Финд.	
	наркотические вещества?			
	Пробовал(а) ли ты такие вещества?	1 – нет	2	
		2 – да	0	
F7	А. Имеешь ли ты опыт половой жизни?	1 – нет, переход к F8	15	
		2 – да	2	
	В. Используешь ли ты средства, предохраняющие от наступления беременности?	1 – да	6	
		2 – нет	1	
	С. Была ли у тебя (твоей девушки) беременность?	1 – нет, переход к Е в данном факторе	4	
		2 – да	0	
	D. Чем закончилась беременность?	1 – роды	1	
		2 – аборт	0	
		3 – выкидыш	0	
	Е. Были ли у тебя случайные половые связи?	1 – нет	2	
2 – да		0		
F8	Как часто ты ссоришься с окружающими?	1 – ежедневно	1	
		2 – часто	2	
		3 – иногда	3	
		4 – никогда	4	
	Как часто ты испытываешь неприятные эмоции?	1 – ежедневно	2	
		2 – часто	2	
		3 – иногда	3	
		4 – никогда	4	
	Как часто ты испытываешь положительные эмоции?	1 – ежедневно	4	
		2 – часто	3	
		3 – иногда	2	
		4 – никогда	1	
	Как часто ты бываешь в плохом настроении?	1 – ежедневно	1	
		2 – часто	2	
		3 – иногда	3	
		4 – никогда	4	
	Как часто ты бываешь в хорошем настроении?	1 – ежедневно	4	
		2 – часто	3	
		3 – иногда	2	
		4 – никогда	1	
	Была ли в твоей жизни ситуация, когда был(а) готов(а) покончить с собой от отчаяния?	1 – нет	1	
		2 – да	0	

Фактор	Вопрос анкеты	Варианты ответа	Баллы, Финд.
F9	Как ты думаешь, сколько детей будет в твоей семье?		при A=B, 2; A≠B, 1
	Какое количество детей в семье является идеальным?	B	
	Как ты считаешь, будет ли у тебя возможность иметь свою полноценную семью?	1 – да	2
		2 – нет	0
F10	Есть ли у тебя возможность реализовывать свои жизненные планы?	3 – не уверен (а)	1
		1 – да	2
		2 – нет	0
	Если нет, откуда чувствуешь преграду?	3 – затрудняюсь ответить	1
		1 – родители 2 – материальное положение 3 – родственники 4 – учителя 5 – сверстники 6 – особенности характера 7 – другое	отмечен любой из вариантов  отсутствие ответа
	А. Организовывались ли в твоей школе беседы с врачами: гинекологом (девушки), хирургом-урологом (юноши)?	1 – да	2
		2 – нет	1
	В. Посещала ли ты когда-нибудь врача-гинеколога (отвечают девушки), врача-уролога (отвечают юноши) самостоятельно?	1 – да	2
		2 – нет	1
	С. Были ли у тебя когда-либо проблемы медицинского характера, связанные с половой сферой?	1 – нет	1
		2 – да	0
	Д. Был ли организован у вас в школе профилактический осмотр врачом-гинекологом (девушки), врачом хирургом-урологом (юноши)?	1 – нет, переход к F в данном факторе	1
2 – да		2	

Фактор	Вопрос анкеты	Варианты ответа	Баллы, Финд.
	Е. Что включал данный осмотр?	1 – только ответы на вопросы	1
		2 – только осмотр врачом	2
		3 – осмотр врачом и ответы на вопросы врача	3
		4 – осмотр врачом, ответы на вопросы и беседу	4
		5 – другое	1
	Ф. Какая из следующих ситуаций обращения за медицинской помощью наиболее характерна для тебя:	1 – обращаюсь сразу при недомогании	5
		2 – обращаюсь, когда в течение нескольких дней плохо себя чувствую	4
		3 – обращаюсь только в случае тяжелой болезни	3
		4 – обращаюсь, когда нужно освобождение от занятий (работы)	4
	F10	Какая из следующих ситуаций обращения за медицинской помощью наиболее характерна для тебя:	5 – к врачам по своей инициативе не обращаюсь, но прохожу обязательные диспансерные обследования
6 – к врачам никогда не обращаюсь			1
Г. Знаешь ли ты о медицинских Центрах доброжелательного отношения к подростку?		1 – да	1
		2 –нет (переход к F11)	0
Н. Обращался (лась) ли ты в такой центр?		1 – да	1
		2 – нет	0
F11	Укажи, пожалуйста, твоя семья:	Полная: мама и папа	4
		Неполная: живешь с мамой	3
		Неполная: живешь с папой	2
			F2–1 F8–1
		Неполная: живешь с бабушкой (дедушкой)	2
	F2–1 F8–1		
		2	
		F2–1	



Фактор	Вопрос анкеты	Варианты ответа	Баллы, Финд.
		Неполная: другое	F8-1
	Как ты оцениваешь материальное положение твоей семьи?	1 – очень хорошее	5
		2 – хорошее	4
		3 – среднее	3
		4 – трудное	2 F6-1 F8-1
		5 – очень трудное	1 F6-1 F8-1
		6 – не могу оценить	2
	Какое образование имеют твои родители: мама?	отсутствие ответа	1
		1 – начальное	
		2 – неполное среднее	2
		3 – среднее	3
		4 – профессиональное	4
		5 – высшее	5 F10+1
	Какое образование имеют твои родители: папа?	отсутствие ответа	1
		1 – начальное	
		2 – неполное среднее	2
		3 – среднее	3
		4 – профессиональное	4
		5 – высшее	5 F10+1
F11	Охарактеризуй, пожалуйста, свои отношения с родителями (взаимоотношения в твоей семье)?	1 – теплые, близкие	5
		2 – сдержанно-теплые	4
		3 – равнодушные	2 F8-1
		4 – равнодушно-неприятные	1 F8-2
		5 – частые ссоры, скандалы	0 F8-3
	Укажи, пожалуйста, твой пол	1 – мужской	– F2-1
		2 – женский	-
	Укажи, пожалуйста, твой возраст	<i>Контрольный вопрос: при ответе, находящемся за пределами 15–18 лет, анкета выбраковывается</i>	

Таблица 2 — Максимальный, минимальный и средний балл, средний индекс по каждому фактору

Фактор	Ф <sub>макс.</sub>	Ф <sub>мин.</sub>	Ф <sub>средн.</sub>	И <sub>средн.</sub> = (Ф <sub>средн.</sub> / Ф <sub>макс.</sub> ) × 100
F1	10	1	5,5	55
F2	12	2	7	58
F3	8	1	4,5	56
F4	9	1	5	56
F5	10	1	5,5	55
F6	20	1	10,5	53
F7	15	3	9	60
F8	21	1	11	52
F9	7	1	4	57
F10	20	4	12	60
F11	24	5	14,5	60

Таблица 3 — Шкала оценки уровня фактора связанного со здоровьем качества жизни подростка

Уровень фактора	Условие
Высший	И <sub>инд.</sub> = 96–100
Высокий	И <sub>инд.</sub> = 76–95
Выше среднего	И <sub>инд.</sub> = 61–75 (66–75 для F7, F10, F11)
Средний	И <sub>инд.</sub> = 50–60 (60–65 для F7, F10, F11)
Ниже среднего	И <sub>инд.</sub> < 50 (< 60 для F7, F10, F11)

**Третий этап.** Расчет и оценка уровня СЗКЖ. По всем факторам (F1–F11) рассчитывается: сумма максимальных баллов ( $\Sigma_{\text{макс.}}$ ), сумма средних баллов ( $\Sigma_{\text{средн.}}$ ) (таблица 4), сумма индивидуальных баллов подростка ( $\Sigma_{\text{инд.}}$ ).

Таблица 4 — Максимальные и средние баллы факторов

Номер фактора	F <sub>макс.</sub>	F <sub>средн.</sub>
F1	10	5,5
F2	12	7
F3	8	4,5
F4	9	5
F5	10	5,5
F6	20	10,5
F7	15	9
F8	21	11
F9	7	4
F10	20	12
F11	24	14,5
Сумма	Σ <sub>макс.</sub> = 156	Σ <sub>средн.</sub> = 88,5

Делением (Σ<sub>инд.</sub>) на (Σ<sub>макс.</sub>) определяется «индивидуальный индекс связанного со здоровьем качества жизни» (I<sub>инд.</sub>):  $(\Sigma_{инд.} / \Sigma_{макс.}) \times 100 = I_{инд.}$ . Делением Σ<sub>средн.</sub> на Σ<sub>макс.</sub> определяется «усредненный индекс качества жизни» (I<sub>средн.</sub>):  $(\Sigma_{средн.} / \Sigma_{макс.}) \times 100 = I_{средн.} = (88,5 / 156) \times 100 = 57$ . Для оценки уровня СЗКЖ используется метод сравнения «индивидуального индекса качества жизни» I<sub>инд.</sub> с его максимально возможным значением I<sub>макс.</sub> (равным 100) и «усредненным индексом качества жизни» I<sub>средн.</sub>, равным 57, по шкале оценки (таблица 5).

Таблица 5 — Шкала оценки уровня связанного со здоровьем качества жизни подростка

Индивидуальный уровень связанного со здоровьем качества жизни	Условие
Высший	I <sub>инд.</sub> = 96–100
Высокий	I <sub>инд.</sub> = 76–95
Выше среднего	I <sub>инд.</sub> = 61–75
Средний	I <sub>инд.</sub> = 57–60
Ниже среднего	I <sub>инд.</sub> < 57

**Четвертый этап.** Заключение по итогам оценки качества жизни, связанного со здоровьем, включает: оценку СЗКЖ, оценку уровня каждого фактора, форму коррекции для каждого фактора (таблица 7), конкретные рекомендации, прогноз успешности мер по оптимизации состояния модифицируемых факторов. Рекомендации строятся по итогам оценки уровня каждого фактора, согласно таблице 6.

Таблица 6 — Схема построения рекомендаций

Фактор	Возможность модификации	Значение	Форма коррекции	Корректирующие (предупреждающие) мероприятия
F1	Условно модифицируемый фактор	Базовый уровень СЗКЖ		коррекция возможна при изменении факторов F2– F10 со средним и ниже среднего уровнем на более высокий
F2	Модифицируемый фактор	Медико-гигиеническая грамотность	срочная плановая предупреждающая	консультация врача акушера-гинеколога (девочки), врача-уролога (мальчики)
F3	Модифицируемый фактор	Полноценность питания	срочная плановая предупреждающая	при уровне фактора среднем и ниже среднего — физиолого-гигиеническая оценка и коррекция питания (консультация врача-педиатра либо валеолога)
F4	Модифицируемый фактор	Физическая активность	срочная плановая предупреждающая	Консультация врача-педиатра либо валеолога. При уровне фактора ниже среднего — консультация психолога
F5	Модифицируемый фактор	Норма длительности ночного сна	срочная плановая предупреждающая	консультация врача-педиатра либо валеолога. При уровне фактора ниже среднего — консультация психолога
F6	Модифицируемый фактор	Риск приобщения к психоактивным веществам	экстренная срочная плановая предупреждающая	консультация врача психиатра-нарколога
F7	Модифицируемый фактор	Риск сексуального поведения	экстренная срочная плановая предупреждающая	консультация врача акушера-гинеколога (девочки), врача-уролога (мальчики)
F8	Модифицируемый фактор	Риск кризисных психологичес-	экстренная срочная	Консультация психолога

Фактор	Возможность модификации	Значение	Форма коррекции	Корректирующие (предупреждающие) мероприятия
		ких состояний	плановая предупреждающая	
F9	Модифицируемый фактор	Самооценка социального потенциала. Психологическое благополучие	срочная плановая предупреждающая	Консультация психолога
F10	Модифицируемый фактор	Обращаемость за медицинской помощью и ее доступность в области репродуктивного здоровья	экстренная срочная плановая предупреждающая	Консультация врача акушера-гинеколога (девочки), врача-уролога (мальчики)
F11	Не модифицируемый фактор	Базовый уровень СЗКЖ и прогноз успешности мер по оптимизации	коррекция медико-организационными мерами не осуществляется. При высшем либо высоком уровне прогноз оптимальный; при уровне выше среднего — умеренно благоприятный; при среднем уровне — умеренно неблагоприятный; при уровне ниже среднего прогноз неблагоприятный. Средний и ниже среднего уровни являются показанием для направления подростка к психологу	

Таблица 7 — Формы корректирующих (предупреждающих) мероприятий, F2–F10

Уровень F2–F10	Форма коррекции
Высший	Не требуется
Высокий	Предупреждающая: исследование в динамике, предупреждающие мероприятия по желанию подростка
Выше среднего	Плановая: корректирующие (предупреждающие) мероприятия по согласованию времени с подростком в течение месяца после исследования с последующим контролем в динамике
Средний	Срочная, корректирующие (предупреждающие) мероприятия в течение нескольких дней с последующим контролем факторов риска
Ниже среднего	Экстренная (F6–8, F10), корректирующие (предупреждающие) мероприятия в день исследования с последующим наблюдением в динамике (не менее чем двукратно) и контролем факторов риска

При автоматизированном способе данные опроса сохраняются в базе данных (БД). Заполненной подростком анкете присваивается уникальный идентификатор (№), фиксируется информация о дате/времени ее заполнения. Заключение доступно специалисту сразу же после окончания заполнения анкеты. Работа с заключением возможна только после прохождения процедуры авторизации.

Специалисту доступны отображение полного списка анкет в БД: уникальный идентификатор (№ анкеты); индивидуальный уровень качества жизни (цифра и диаграмма); информация о дате/времени заполнения. Возможна сортировка анкет. Существует возможность просмотра анкет, добавления комментариев без изменения данных, просмотра и удаления анкет и результатов обработки.

Подробное описание технологии использования программного обеспечения (WEB-приложение “TeanHealth”) включено в состав электронного приложения к инструкции.

### **ПЕРЕЧЕНЬ ВОЗМОЖНЫХ ОСЛОЖНЕНИЙ ИЛИ ОШИБОК ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ И ПУТИ ИХ УСТРАНЕНИЯ**

К возможным ошибкам следует отнести:

1. Несоблюдение ограничений по возрасту подростков.
2. Нарушение условий добровольности и доброжелательности при опросе.
3. Неточное соблюдение методики расчета при ручном способе.
4. Нарушение процедуры установки WEB-приложения, приводящее к затруднениям в подготовке к использованию, при автоматизированном способе.

Осложнения применения методики отсутствуют.

Пути устранения ошибок: строгое соблюдение технологии использования методики, технологии инсталляции электронного приложения.

### АНКЕТА «ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ»

Пожалуйста, внимательно прочитай вопрос и обведи нужный ответ;  
при необходимости впиши его в специальную графу

#### 1. ОЦЕНИ, ПОЖАЛУЙСТА, СОСТОЯНИЕ ТВОЕГО ЗДОРОВЬЯ:

- 1 – плохое
- 2 – удовлетворительное
- 3 – ближе к хорошему
- 4 – хорошее
- 5 – отличное

#### 2. ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ, ЧТО ТАКОЕ РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ?

- 1 – да
- 2 – нет (вопрос 3 пропустить)
- 3 – не уверен(а)

#### 3. СЧИТАЕШЬ ЛИ ТЫ ДОСТАТОЧНЫМИ СВОИ ЗНАНИЯ О РЕПРОДУКТИВНОМ ЗДОРОВЬЕ?

- 1 – да
- 2 – нет (вопрос 3 пропустить)
- 3 – не уверен(а)

#### 4. ОЦЕНИ, ПОЖАЛУЙСТА, ПОЛНОЦЕННОСТЬ ТВОЕГО ПИТАНИЯ:

- 1 – плохое
- 2 – удовлетворительное
- 3 – ближе к хорошему
- 4 – хорошее
- 5 – отличное

#### 5. СКОЛЬКО ЧАСОВ В СУТКИ ТЫ ОБЫЧНО СПИШЬ? \_\_\_\_\_

#### 6. КУРИШЬ ЛИ ТЫ?

- 1 – нет
- 2 – да (сколько сигарет в день выкуриваешь? \_\_\_\_\_).

#### 7. ЕСТЬ ЛИ У ТЕБЯ ЗНАКОМЫЕ, УПОТРЕБЛЯЮЩИЕ НАРКОТИЧЕСКИЕ ВЕЩЕСТВА?

- 1 – нет
- 2 – да

#### 8. ПРОБОВАЛ(А) ЛИ ТЫ ТАКИЕ ВЕЩЕСТВА?

- 1 – нет
- 2 – да

9. УПОТРЕБЛЯЛ(А) ЛИ ТЫ КОГДА-ЛИБО СОЗНАТЕЛЬНО, ПО СВОЕМУ ЖЕЛАНИЮ, АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ?

1 – нет

2 – да

10. ИСПЫТЫВАЛ(А) ЛИ ТЫ КОГДА-ЛИБО СОСТОЯНИЕ АЛКОГОЛЬНОГО ОПЬЯНЕНИЯ?

1 – нет

2 – да

11. КАК ЧАСТО ТЫ УПОТРЕБЛЯЕШЬ:

	Слабоалкогольные напитки (менее 20°), например, пиво	Алкогольные напитки крепостью более 20°
Не употребляю		
Раз в полгода и реже		
Несколько раз в полгода		
Реже 1 раза в неделю, но чаще 1 раза в месяц		
Один раз в неделю и чаще		

12. ИМЕЕШЬ ЛИ ТЫ ОПЫТ ПОЛОВОЙ ЖИЗНИ?

1 – нет (вопросы 13–16 пропустить)

2 – да

13. ИСПОЛЬЗУЕШЬ ЛИ СРЕДСТВА, ПРЕДОХРАНЯЮЩИЕ ОТ НАСТУПЛЕНИЯ БЕРЕМЕННОСТИ?

1 – да

2 – нет

14. БЫЛА ЛИ У ТЕБЯ (ТВОЕЙ ДЕВУШКИ) БЕРЕМЕННОСТЬ?

1 – нет (вопрос 15 пропустить)

2 – да

15. ЧЕМ ЗАКОНЧИЛАСЬ БЕРЕМЕННОСТЬ?

1 – роды

2 – аборт

3 – выкидыш

16. БЫЛИ ЛИ У ТЕБЯ СЛУЧАЙНЫЕ ПОЛОВЫЕ СВЯЗИ?

1 – нет

2 – да



17. БЫЛА ЛИ В ТВОЕЙ ЖИЗНИ СИТУАЦИЯ, КОГДА БЫЛ(А) ГОТОВ(А) ПОКОНЧИТЬ С СОБОЙ ОТ ОТЧАЯНИЯ?

1 – нет

2 – да

КАК ЧАСТО ТЫ (по каждой строке выбери один ответ):

	Ежедневно	Часто	Иногда	Никогда
18. Занимаешься физкультурой	1	2	3	4
19. Ссоришься с окружающими	1	2	3	4
20. Испытываешь неприятные эмоции	1	2	3	4
21. Испытываешь позитивные эмоции	1	2	3	4
22. Бываешь в плохом настроении	1	2	3	4
23. Бываешь в хорошем настроении	1	2	3	4

24. КАКАЯ ИЗ СИТУАЦИЙ ОБРАЩЕНИЯ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ НАИБОЛЕЕ ХАРАКТЕРНА ДЛЯ ТЕБЯ (по каждой строке выбери один ответ):

1 – обращаюсь сразу при недомогании

2 – обращаюсь, когда в течение нескольких дней плохо себя чувствую

3 – обращаюсь только в случае тяжелой болезни

4 – обращаюсь, когда нужно освобождение от занятий (работы)

5 – к врачам по своей инициативе не обращаюсь, но прохожу обязательные диспансерные обследования

6 – к врачам никогда не обращаюсь

25. ОРГАНИЗОВЫВАЛИСЬ ЛИ В ТВОЕЙ ШКОЛЕ БЕСЕДЫ С ВРАЧАМИ: ГИНЕКОЛОГОМ (отвечают девушки), УРОЛОГОМ (юноши)?

1 – да

2 – нет.

26. БЫЛ ЛИ ОРГАНИЗОВАН У ВАС В ШКОЛЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ОСМОТР ВРАЧОМ-ГИНЕКОЛОГОМ (отвечают девушки), ВРАЧОМ-УРОЛОГОМ (отвечают юноши)?

1 – нет (вопрос 27 пропустить)

2 – да

27. ЧТО ВКЛЮЧАЛ ДАННЫЙ ОСМОТР?

1 – только осмотр врачом

2 – только ответы на вопросы врача

3 – осмотр врачом и ответы на вопросы врача

4 – осмотр врачом, ответы на вопросы врача и профилактическую беседу

5 – другое: \_\_\_\_\_

28. ПОСЕЩАЛ(А) ЛИ ТЫ КОГДА-НИБУДЬ ВРАЧА-ГИНЕКОЛОГА (отвечают девушки), ВРАЧА-УРОЛОГА (отвечают юноши) САМОСТОЯТЕЛЬНО?

1 – да

2 – нет.

29. БЫЛИ ЛИ У ТЕБЯ КОГДА-ЛИБО ПРОБЛЕМЫ МЕДИЦИНСКОГО ХАРАКТЕРА, СВЯЗАННЫЕ С ПОЛОВОЙ СФЕРОЙ?

1 – нет

2 – да

30. ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ О МЕДИЦИНСКИХ ЦЕНТРАХ ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ К ПОДРОСТКУ?

1 – да

2 – нет (вопрос 31 пропустить)

31. ОБРАЩАЛСЯ(ЛАСЬ) ЛИ ТЫ В ТАКОЙ ЦЕНТР?

1 – да

2 – нет

32. КАК ТЫ ДУМАЕШЬ, СКОЛЬКО ДЕТЕЙ БУДЕТ В ТВОЕЙ СЕМЬЕ (реально оцениваемое количество)? \_\_\_\_\_

33. КАКОЕ КОЛИЧЕСТВО ДЕТЕЙ В СЕМЬЕ ЯВЛЯЕТСЯ ИДЕАЛЬНЫМ?

\_\_\_\_\_

34. КАК ТЫ СЧИТАЕШЬ, БУДЕТ ЛИ У ТЕБЯ ВОЗМОЖНОСТЬ ИМЕТЬ СВОЮ ПОЛНОЦЕННУЮ СЕМЬЮ?

1 – да

2 – нет

3 – не уверен(а)

35. ЕСТЬ ЛИ У ТЕБЯ ВОЗМОЖНОСТЬ РЕАЛИЗОВЫВАТЬ СВОИ ЖИЗНЕННЫЕ ПЛАНЫ?

1 – да

2 – нет

3 – затрудняюсь ответить

36. ЕСЛИ НЕТ, ОТКУДА ЧУВСТВУЕШЬ ПРЕГРАДУ?

1 – родители

2 – материальное положение

3 – родственники

4 – учителя

5 – сверстники

6 – особенности характера

7 – другое: \_\_\_\_\_

37. УКАЖИ, ПОЖАЛУЙСТА, ТВОЙ ПОЛ?

- 1 – мужской
- 2 – женский

38. ТВОЙ ВОЗРАСТ? \_\_\_\_\_ лет

39. УКАЖИ, ПОЖАЛУЙСТА, ТВОЯ СЕМЬЯ:

- 1 – полная (мама и папа)
- 2 – неполная:
  - а) живешь с мамой
  - б) живёшь с папой
  - в) живёшь с бабушкой (дедушкой)
  - г) другое: \_\_\_\_\_

40. КАКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ИМЕЮТ ТВОИ РОДИТЕЛИ? МАМА:

- 1 – начальное
- 2 – неполное среднее
- 3 – среднее
- 4 – профессиональное
- 5 – высшее

41. КАКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ИМЕЮТ ТВОИ РОДИТЕЛИ? ПАПА:

- 1 – начальное
- 2 – неполное среднее
- 3 – среднее
- 4 – профессиональное
- 5 – высшее

42. ОХАРАКТЕРИЗУЙ, ПОЖАЛУЙСТА, СВОИ ОТНОШЕНИЯ С РОДИТЕЛЯМИ (ВЗАИМООТНОШЕНИЯ В ТВОЕЙ СЕМЬЕ):

- 1 – теплые, близкие
- 2 – сдержанно-теплые
- 3 – равнодушные
- 4 – равнодушно-неприятные
- 5 – частые ссоры, скандалы

43. КАК ТЫ ОЦЕНИВАЕШЬ МАТЕРИАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ТВОЕЙ СЕМЬИ?

- 1 – очень хорошее
- 2 – хорошее
- 3 – среднее
- 4 – трудное
- 5 – очень трудное
- 6 – не могу оценить

СПАСИБО!

### Пример технологии выполнения методики ручным способом

**Этап 1.** Подросток заполнил анкету. Его выбор оказался следующим:

**Таблица 1 (пример) — Индивидуальные баллы факторов**

Фактор	Вопрос анкеты	Варианты ответа	Баллы Финд.
F1	Оцени, пожалуйста, состояние твоего здоровья?	4 – хорошее	7
F2	Знаешь ли ты, что такое репродуктивное здоровье?	1 – да	6
	Считаешь ли ты достаточными свои знания о репродуктивном здоровье?	1 – да	6
F3	Оцени, пожалуйста, полноценность твоего питания?	4 – хорошее	6
F4	Как часто ты занимаешься физкультурой?	Часто – 2	6
F5	Сколько часов в сутки ты обычно спишь?	8–8,4 ч	9
F6	F6.1 Куришь ли ты?	2 – да, сколько сигарет в день выкуриваешь: 1–4	5
	F6.2 Употреблял(а) ли ты когда-либо сознательно, по своему желанию, алкогольные напитки?	2 – да	0
	Испытывал(а) ли ты когда-либо состояние алкогольного опьянения?	2 – да	0
	Как часто ты употребляешь слабоалкогольные напитки (менее 20°), например, пиво?	Несколько раз в полгода	2
	Как часто ты употребляешь алкогольные напитки крепостью более 20°?	Не употребляю	4
	F6.3 Есть ли у тебя знакомые, употребляющие наркотические вещества?	1 – нет	2
	Пробовал(а) ли ты такие вещества?	1 – нет	2
F7	А. Имеешь ли ты опыт половой жизни?	2 – да	2
	В. Используешь ли ты средства, предохраняющие от наступления	2 – нет	1

Фактор	Вопрос анкеты	Варианты ответа	Баллы Финд.
	беременности?		
	С. Была ли у тебя (твоей девушки) беременность?	1 – нет, переход к Е в данном факторе	4
	Д. Чем закончилась беременность?	Переход к Е в F7	
	Е. Были ли у тебя случайные половые связи?	1 – нет	2
F8	Как часто ты ссоришься с окружающими?	Иногда – 3	3
	Как часто ты испытываешь неприятные эмоции?	Иногда – 3	3
	Как часто ты испытываешь положительные эмоции?	Часто – 2	3
	Как часто ты бываешь в плохом настроении?	Иногда – 3	3
	Как часто ты бываешь в хорошем настроении?	Часто – 2	3
	Была ли в твоей жизни ситуация, когда был(а) готов(а) покончить с собой от отчаяния?	2 – да	0
F9	Как ты думаешь, сколько детей будет в твоей семье?	A = 2	
	Какое количество детей в семье является идеальным?	B = 2	A = B, 2
	Как ты считаешь, будет ли у тебя возможность иметь свою полноценную семью?	1 – да	2
	Есть ли у тебя возможность реализовывать свои жизненные планы?	3 – затрудняюсь ответить	1
	Если нет, откуда чувствуешь преграду?	2 – материальное положение (отмечен любой из вариантов)	0
F10	А. Организовывались ли в твоей школе беседы с врачами: гинекологом (отвечают девушки), хирургом-урологом (отвечают юноши)?	1 – да	2
	В. Посещала ли ты когда-нибудь врача-гинеколога (отвечают девушки), врача-уролога (отвечают юноши) самостоятельно?	2 – нет	1

Фактор	Вопрос анкеты	Варианты ответа	Баллы Финд.
	С. Были ли у тебя когда-либо проблемы медицинского характера, связанные с половой сферой?	1 – нет	1
	Д. Был ли организован у вас в школе профилактический осмотр врачом-гинекологом (отвечают девушки), урологом (отвечают юноши)?	2 – да	
	Е. Что включал данный осмотр?	1 – только осмотр врачом	1
	Ф. Какая из следующих ситуаций обращения за медицинской помощью наиболее характерна для тебя	2 – обращаюсь, когда несколько дней плохо себя чувствую	4
	Г. Знаешь ли ты о медицинских Центрах доброжелательного отношения к подростку?	2 – нет	0
	Н. Обращался (лась) ли ты в такой центр?	2 – нет	0
F11	Укажи, пожалуйста, твоя семья...	Неполная: живешь с мамой	3
	Как ты оцениваешь материальное положение твоей семьи?	3 – среднее	3
	Какое образование имеют твои родители: мама?	5 – высшее	5 F10+1
	Какое образование имеют твои родители: папа?	Отсутствие ответа	1
	Охарактеризуй, пожалуйста, свои отношения с родителями (взаимоотношения в твоей семье)	4 – сдержанно-теплые	4
	Укажи, пожалуйста, твой пол?	1 – мужской	F2–1
	Укажи, пожалуйста, твой возраст?	16	-

## Этап 2.

Рассчитывается индивидуальный балл для фактора Финд. (с учетом таблицы 1):  $F1 = 7$ ;  $F2 = 12 - 1 = 11$ ;  $F3 = 6$ ;  $F4 = 6$ ;  $F5 = 9$ ;  $F6 = 15$ ;  $F7 = 9$ ;  $F8 = 15$ ;  $F9 = 3$ ;  $F10 = 11 + 1 = 12$ ;  $F11 = 16$ .

Делением (Финд.) на (Fмакс.) определяется индекс фактора индивидуальный (Ifинд.):  $(\text{Финд.} / \text{Fмакс.}) \times 100 = \text{Ifинд.}$  Для оценки уровня каждого фактора использован метод сравнения среднего, индивидуального и максимального индексов по шкале оценки (таблицы 2, 3).

$$(F1/F1_{\text{макс.}}) \times 100 = \text{If1} = 700/10 = 70 \text{ (выше среднего).}$$

$$(F2/F2_{\text{макс.}}) \times 100 = \text{If2} = 1100/12 = 92 \text{ (высокий).}$$

$$(F3/F3_{\text{макс.}}) \times 100 = \text{If3} = 600/8 = 75 \text{ (выше среднего).}$$

$$(F4/F4_{\text{макс.}}) \times 100 = \text{If4} = 600/9 = 67 \text{ (выше среднего).}$$

$$(F5/F5_{\text{макс.}}) \times 100 = \text{If5} = 900/10 = 90 \text{ (высокий).}$$

$$(F6/F6_{\text{макс.}}) \times 100 = \text{If6} = 1500/20 = 75 \text{ (выше среднего).}$$

$$(F7/F7_{\text{макс.}}) \times 100 = \text{If7} = 900/15 = 60 \text{ (средний).}$$

$$(F8/F8_{\text{макс.}}) \times 100 = \text{If8} = 1500/21 = 71 \text{ (выше среднего).}$$

$$(F9/F9_{\text{макс.}}) \times 100 = \text{If9} = 300/7 = 43 \text{ (ниже среднего).}$$

$$(F10/F10_{\text{макс.}}) \times 100 = \text{If10} = 1200/20 = 60 \text{ (средний).}$$

$$(F11/F11_{\text{макс.}}) \times 100 = \text{If11} = 1600/24 = 67 \text{ (выше среднего).}$$

## Этап 3.

Расчет и оценка уровня связанного со здоровьем качества жизни. По всем факторам (F1–F11) рассчитывается сумма индивидуальных баллов ( $\Sigma\text{инд.}$ ) =  $F1 + F2 + F3 + F4 + F5 + F6 + F7 + F8 + F9 + F10 + F11 = 124$ .

Согласно данным таблицы 4,  $\Sigma\text{макс.} = 156$ ,  $\Sigma\text{средн.} = 88,5$ . Делением ( $\Sigma\text{инд.}$ ) на ( $\Sigma\text{макс.}$ ) определяется «индивидуальный индекс качества жизни, связанного со здоровьем» (Iинд.):  $(\Sigma\text{инд.} / \Sigma\text{макс.}) \times 100 = \text{Iинд.} = 12400/156 = 79$ . Для оценки уровня СЗКЖ используется метод сравнения «индивидуального индекса качества жизни» Iинд. с его максимально возможным значением Iмакс. (равным 100) и «усредненным индексом качества жизни» Iсредн., равным 57, по шкале оценки (таблица 5).

## Этап 4. Заключение.

Полученные у подростка значения СЗКЖ = 79 соответствуют высокому уровню связанного со здоровьем качества жизни.

**Схема 1. Покомпонентная оценка связанного со здоровьем качества жизни, форма и содержание корректирующих (предупреждающих) мероприятий**

Фактор	Уровень фактора	Форма коррекции (F2–F10)	Содержание мероприятий
Самооценка здоровья (F1)	Выше среднего	коррекция возможна при изменении на более высокий уровень факторов F7, F9, F10	
Самооценка знаний о репродуктивном здоровье (F2)	Высокий	предупреждающая	<i>по желанию подростка</i> консультация врача-уролога по вопросам репродуктивного здоровья
Самооценка полноценности питания (F3)	Выше среднего	плановая	консультация врача-педиатра либо валеолога по вопросам режима и характера питания, по согласованию времени с подростком в течение месяца с последующим контролем в динамике
Физическая активность (F4)	Выше среднего	плановая	консультация врача-педиатра либо валеолога по актуализации активного образа жизни, по согласованию времени с подростком в течение месяца с последующим контролем в динамике
Продолжительность сна (F5)	Высокий	предупреждающая	<i>по желанию подростка</i> консультация психолога в связи с риском возможной недостаточности ночного сна
Риск приобщения к психоактивным веществам (F6)	Выше среднего	плановая	консультация врача психиатра-нарколога по вопросам профилактики приобщения к психоактивным веществам, по согласованию времени с подростком в течение месяца с последующим контролем в динамике
Риск опасного сексуального поведения (F7)	Средний	срочная	консультация врача-уролога по коррекции риска сексуального поведения и диагностике возможных нарушений репродуктивного здоровья в течение нескольких дней с обязательным последующим контролем факторов риска



Фактор	Уровень фактора	Форма коррекции (F2–F10)	Содержание мероприятий
Риск развития кризисных психологических состояний (F8)	Выше среднего	плановая	консультация психолога о профилактике возникновения кризисных психологических состояний и доступности психологической помощи по согласованию времени с подростком в течение месяца с последующим контролем в динамике
Самооценка возможности социальной реализации и создания семьи (F9)	Ниже среднего	срочная	консультация психолога (психологическая коррекция недостаточной самооценки социального потенциала) в течение нескольких дней с обязательным последующим контролем факторов риска
Обращаемость за медицинской помощью и ее доступность в области репродуктивного здоровья (F10)	Средний	срочная	консультация врача-уролога и диагностика возможных нарушений репродуктивного здоровья в течение нескольких дней с обязательным последующим контролем факторов риска
Социальные факторы, влияющие на качество жизни (F11)	Выше среднего	Коррекция медико-организационными мерами не осуществляется	

#### Рекомендации:

1. Необходимы консультация врача-уролога по коррекции риска сексуального поведения и диагностике возможных нарушений репродуктивного здоровья, консультация психолога (психологическая коррекция недостаточной самооценки социального потенциала и профилактика возможности возникновения кризисных психологических состояний) в течение нескольких дней с обязательным последующим контролем факторов риска.

2. Рекомендованы консультация врача-педиатра либо валеолога по вопросам режима и характера питания, актуализации активного образа жизни, консультация врача психиатра-нарколога по вопросам профилактики приобщения к психоактивным веществам по согласованию времени с подростком в течение месяца

с последующим контролем в динамике.

Прогноз успешности мер по оптимизации состояния модифицируемых факторов: умеренно благоприятный.