

## 36. Проблема шкідливих звичок сучасної молоді (соціологічне дослідження)

Лілія Мошенська, Наталія Кужиль, Катерина Ярош, Інна Довбня  
Олег Пшеницький, Владислав Якубенко, І. Нікітіна  
*Національний університет харчових технологій*

**Проблема дослідження.** Проблема даного соціологічного дослідження полягає у вивченні розповсюдження алкоголю, наркотиків та тютюнопаління в житті сучасної молоді.

**Мета дослідження.** Мета дослідження – виявити стан цієї проблеми на даний момент часу, у нашому місті.

**Завдання дослідження.** Завдання дослідження: зібрати якомога більше інформації з даної проблеми за допомогою соціологічного опитування.

**Об'єкт дослідження.** Молодь у віці 15-23 роки.

**Предмет дослідження:** Шкідливі звички (алкоголь, наркотики, куріння)

**Гіпотеза дослідження.** Ми вважаємо, що дані шкідливі звички глибоко вкорінені серед молоді.

Більшість випадків споживання шкідливих засобів молодими людьми пов'язане з метою підвищити свій настрій, і причиною, по якій вони вперше стали їх вживати (спиртні напої, сигарети, наркотики) є бажання спробувати. На нашу думку, негативні наслідки, які несуть ці пороки, надають, перш за все, шкоди здоров'ю.

Розрахунок вибіркової сукупності. У нашому дослідженні генеральною сукупністю є вся молодь у віці від 15 до 23 років. Вибіркова сукупність дорівнює 30 осіб: 20 чоловічої статі і 10 жінок. Ми проводимо вибіркоче дослідження за допомогою анкетування і не претендуємо на більшу репрезентативність отриманих даних. Даним дослідженням ми хочемо звернути увагу суспільства на дану проблему.

Аналізуючи результати нашого дослідження, ми зробили наступні висновки:

Наша гіпотеза про те, що дані шкідливі звички глибоко вкоренилися серед молоді, виявилася вірною. Більшість чоловіків схильні даними шкідливим звичкам, зокрема: алкоголю схильні до 100% чоловіків і 80% жінок паління схильні до 75% чоловіків і 30% жінок. Що стосується наркотиків, то серед наших респондентів наркоманів не виявлено, але більшість хоча б один раз пробували наркотик (80% чоловіків, 30% жінок).

Спробували перший раз чоловіки у 12-16 років 40%; а 60% у віці від 16-20 років; жінки 30% в 16-20 років, а 70% взагалі не пробували. Основною метою споживання спиртних напоїв, наркотиків є підвищення настрою.

Наша гіпотеза, відповідно, з якою основною причиною вживання вперший раз цих речовин є бажання спробувати, не підтвердилася.

Цією причиною є вплив компаній.

Ступінь залежності від алкоголю та сигарет показана наступними показниками.

*Від алкоголю:*

- щодня вживають спиртні напої 0% чоловіків і жінок;
- не більше трьох разів на тиждень – 80% чоловіків і 30% жінок;
- не більше трьох разів на місяць – 20% чоловіків і 70% жінок.

*Від сигарет:*

- щодня викурюється 1-10 сигарет 20% чоловіків і 66,7% жінок;
- щодня викурюється 10-20 сигарет 73,3% чоловіків і 33,3% жінок;
- щодня викурюється більше пачки на день 6,7% чоловіків і 0% жінок.

Як і передбачалося раніше, більшість респондентів висловили думку при тому, що основним негативним наслідком цих звичок є шкоду здоров'ю.

На питання чи завжди ви можете відмовитися від пропозиції випити 60 % чоловіків і 100% жінок відповіли «так», а 40% чоловіків і 0% жінок відповіли «ні».

Вік, коли наші респонденти почали вживати алкоголь становить : 70% чоловіків з 8-12 років, 30 % чоловіків з 12-16 років; 10 % жінок із 8-12 років, 70 % жінок із 12-16 років; 20 % жінок із 16-20 років.

На питання коли людина почала курити: з 8-12 років 60 % чоловік, 46 % з 12-16 років, а 4 % взагалі не палять; 30 % жінок почали курити із 12-16 років, а 70 % не курять.

Процедурна частина

13.10.13 – складання і розмноження зразка.

17.10.13 – 21.10.13 - проведення анкетування.

25.10.13 – оформлення програми, аналіз анкет і групування отриманих даних.

27.10.13 – оформлення висновків дослідження, підготовка програми та висновків до захисту.

**Рекомендації:** Подумайте, чому ви це робите. Наприклад, людина палить або п'є частіше за все із-за стресових ситуацій. Саме алкоголь або сигарета, на її думку, є рятівником. У кожній звичці людина знаходить те, що йому подобається. Наприклад, при курінні людина вважає, що розслабляється і заспокоюється.

Перш ніж кидати звичку, ви повинні самі усвідомлювати шкоду, яку вона завдає вашому здоров'ю. Саме ви самі повинні зважитися на цей важливий крок – тільки тоді ви зможете досягти певних результатів. Доброю альтернативою шкідливою звичкою є нова, менш шкідлива. Якщо продовжувати говорити про куріння, то гарною альтернативою такої звички можуть бути цукерки (не шоколадні) або насіння.

Щоб позбутися від своїх звичок, постарайтеся створити сприятливі умови для цього. Наприклад, щоб позбутися зайвої ваги, намагайтеся не дивитися на їжу і перестаньте відвідувати кафе. Щоб кинути палити або пити, постарайтеся не перебувати в колі людей з такою звичкою. Після того як ви вирішили і кинули свою шкідливу звичку, у вас може виникнути дискомфорт, вам чогось буде не вистачати, цей стан потрібно перетерпіти воно триватиме близько одного тижня. Саме цей період дуже важливий у вашому житті при розставанні з шкідливими замашками.

Але найголовнішим правилом вважається просто не починати вести нездоровий спосіб життя. Виходить все перш за все з виховання дитини, так як в підлітковому віці ризик почати палити, пити та інше дуже високий. Тому якщо у вас є дитина, і ви насилу самі боріться з шкідливими звичками, простежте за ним, щоб потім ваш син чи дочка не мучилися як ви. Таким чином, кинути шкідливу звичку може кожна людина. Але не кожен бачить шкоду і причину, по якій необхідно кидати. Тому якщо ви хочете, щоб ваш організм був здоровий, а шкіра чиста, кидайте шкідливі звички, а краще і не починайте.